

# MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 SEPTEMBRE 2018

Marché rue Monge Paris

## Ma semaine de menus du 17 au 23 Septembre 2018

Bienvenue à l'automne mais pour l'instant sur les étals des marchés se côtoient les fruits et légumes d'été et d'automne ,de quoi se régaler

### Lundi 17 septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp)

10 h :3 prunes reine claudes (0pp-0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -foie de veau, compotée d'oignons rouges et tomates cerises au vinaigre balsamique (5pp-5sp) -haricots verts (0pp-0 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -1pomme au four (0pp-0 sp) -3 biscuits secs « petit beurre » (4pp-4 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade de macédoine (120 g) à l'œuf dur +50 g de crème à 4% (5pp-1spl) -100 g de compote sans sucre(2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 18 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -30 g de coulommiers (2pp-3 sp)

10 h : 2 figues (0pp-0 sp)

Midi : chou blanc en salade + 1 c à c d'huile de colza (1pp-1 sp) -120 g de rumsteak au grill (3pp-2 sp) -120 g de petits pois (2 pp-0 spl) – 1 faisselle 0 % (1pp-1 spl) -1 poire (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-3 sp) -2 biscuits secs « petit beurre » (2pp-2 sp)

Soir : salade 100 g de pommes de terre haricots verts + 100g de blanc de poulet froid +1 c à c d'huile(6pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 19 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

10 h : 1 banane (0pp-0 sp)

Midi : radis +50g de skyr (1pp-0 sp) -80 g d'andouillette de Jargeau à la moutarde (5pp-6sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -quelques feuilles nature de sucrine (0pp-0 sp) -1 nectarine (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : clafoutis du jardinier (6pp-5spl-31 07 2016) -1 tranche de jambon de dinde (1pp-0 sp) -1yaourt 0 % (1 pp-0 sp) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Jeudi 20 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 crêpes maison (4pp-4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3 sp) -papillote de cabillaud aux petits légumes (3pp-1 spl) -100 g de riz au safran (3pp-3 sp) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g d'amandes (2 pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : omelette 2 œufs +ratatouille maison + 10 g de beurre 41 % (6pp-2 spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -30 g de camembert 5% (1pp-1 sp) -1 banane (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Vendredi 21 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -2 portions de saint moret allégé (2pp-2 sp)

10 h : 2 kiwis (0pp-0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) – 90 g de côtelettes d'agneau grillées au thym sans MG (6pp-6 sp) -120 g de flageolets (2pp-0 spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 poire (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) – 2 bananes frécinettes (0pp-0 sp)

Soir : gratin de macaronis au poulet (7pp-6spl) – salade betterave roquette + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 faisselle 0

% (1pp-1 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 22 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -2 portions de vache qui rit allégée (2pp-2 sp)

10 h : 1 pomme (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp-0 sp) -parmentier de colin au butternut (6pp-4spl-recette du 21 09 2017) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -2 biscuits « petit beurre » (2pp-2 sp)

Soir : salade sucrine cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -8 sushis au saumon Picard (8pp- 8 sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0 spl) -mangue (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 23 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 crumpets (4pp-4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

10 h : 2 quetsches (0pp-0 sp)

Midi : avocat pamplemousse sorbet hypoglucidique citron Thiriet (3pp-4 sp) -langoustines (3pp-0spl) -100 g de riz (3pp-3 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes  
(2pp-2 sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : jambon de dinde (1 pp-0spl) -ratatouille maison (0pp- 0  
sp) -clafoutis reine claudie (6pp-5spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

**Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)**

**Tous droits réservés**