

# MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 DÉCEMBRE 2017

## Ma semaine de menus du 18 au 24 décembre 2017

Première semaine de tous les dangers mais je pense avoir géré

### Lundi 18 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp)- 2 tartares légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage potiron panais (0pp- 0 sp) –veau lentilles carottes (7pp-3sp) -lyaourt 0 % (1pp- 0 sp)- 1 kiwi gold (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp)- 10 g de chocolat à 70 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- croque-monsieur au jambon de dinde (6pp- 6 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp)- 2 clémentines ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### Mardi 19 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp)-50 g de ricotta (3pp- 3 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp)- écrevisses ananas fruits de la passion (6pp- 4 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp -1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette 10 g de parmesan + 1 c à c d'huile (2 pp- 2 sp)- omelette aux pommes de terre 100 g (7 pp- 3 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : ne mettre que 30 g de ricotta le matin (2 pp)

Pour 23 sp : le compte est bon

### **Mercredi 20 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp)

10 h:  $\frac{1}{2}$  kaki (0pp- 0 sp)

Midi: potage de légumes (0pp- 0 sp) –côtelettes de porc aux fruits exotiques (8 pp- 8 sp)-120 g de petits pois (2pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe jambon de poulet ratatouille (3 pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) 1 compote sans sucre 100 g (2pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### **Jeudi 21 Décembre**

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

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp –recette du 31 01 2017)-crevettes poulet tagliatelles (8pp- 5 sp)-mousse litchis 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 : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix ( 1pp- 1 sp) -80 g de thon nature ( 2pp- 0 sp) – 100 g de pâtes cuites ( 3 pp- 3 sp)- 30 g de gruyère allégé ( 2pp- 2 sp) – 2 clémentines

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### **Vendredi 22 décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – 120 g de rumsteck (3pp- 2 sp )-150 g de frites actifry +1 c à c d'huile ( 4pp- 4 sp)-1 yaourt 0 % ( 1 pp- 0 sp) – 2 kiwis ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

10 h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- flan de brocolis au saumon fumé ( 6pp-3sp)- 50 g de pain de seigle intégral ( 3 pp- 3 sp)-50 g de camembert à 5 % ( 2 pp- 2 sp)-1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 sp : le compte est bon

Pour 23 pp : le compte est bon

### **Samedi 23 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 50 g de merzer (3pp- 3sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) –pâtes Marco polo (6pp-5 sp) -100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) -100 g de compote sans sucre ( 2pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade composée sucrine + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon (2 pp-2 sp) -120 g de riz cuit ( 4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % ( 1pp- 0 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : ne mettre que 100 g de riz cuit le soir ( 3 sp)

### **Dimanche 24 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 tranches de jambon de dinde (2pp- 0 sp)

10 h : ananas frais (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – 100 g de blanc de poulet poché (3pp- 0 sp) -120 g de flageolets (2pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion pomme cannelle sans sucre (0pp- 0 sp) –

Soir : réveillon : plateau de fruits de mer – buche -1 verre de champagne

Et je ne compte pas !

Très bon réveillon à toutes et tous .Joyeux Noël !

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

Tous droits réservés