

# Ma semaine de menus du 21 au 27 janvier 2019

## Sarrebruck : le houx

Le mois de janvier se termine et les galettes des Rois avec. Ouf !

### Lundi 21 Janvier

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

10h : litchis (0pp-0sp)

Midi : soupe cresson panais à la crème 4 % (1pp-2sp)  
-aiguillettes de canard à l'orange (7pp-6sp-recette du 10 01 2017) -1 yaourt 0%  
(1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade verte + betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 empanada au poulet (4pp-4sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 22 Janvier

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

(2pp-2sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -veau marengo  
(6pp-6sp-recette du 23 05 2018) -100 g de tagliatelles cuites  
(3pp-3sp) -mousse  
framboise avec 100 g de skyr 0%(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre  
(0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de  
chocolat 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade de chou-fleur+ 1 œuf dur + 60 g de thon +  
1c à c d'huile (5pp-1spl) -2 tranches de pain de mie seigle ww  
(2pp-2sp) -1  
portion de tartare allégé (1pp-1sp) -raisin italien (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 23**

### **Janvier**

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

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – courgette terre  
mer (9pp-4spl) – 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 pomme  
cannelle au four  
(0pp-0sp)

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

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1  
crêpe sarrasin poireaux crevettes au curry (6pp-6spl-recette  
du 23 05 2018) -1

faisselle 0% (1pp-1sp) -1 banane (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 24 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

10h : 1 petit kaki (0pp-0sp)

Midi : potage brocolis à la crème (1pp-2sp) -100 g de steak haché au grill (4pp-3sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4sp)

-mousse clémentine (2pp-3sp-recette du 26-11-2017) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : poêlée de quinoa aux légumes (3pp-3sp-recette du 03 12 2018) -150 g de compote sans sucre (3pp-0spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 25 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4pp-4sp) -50 g de gruyère allégé (2pp-2 sp)

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage courgette poireau (0pp-0sp) -poêlée de dinde légumes lentilles (4pp-0spl) -1 part de tarte banane

mangue

(5pp-6sp-recette du 06 08 2017) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99%(1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade roquette cœurs de palmier +1 c à c d'huile (1pp-1sp) – omelette 1 œuf + 1 blanc (2 pp-0spl) -100 g de boulgour(3pp-3sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 26 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -50 g de camembert 5 % (2pp-2sp)

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

Midi : salade de carottes +jus d'1/2 d'orange (0pp-0sp) -merlu à la marocaine (7pp- 5spl-recette du 05 04 2017) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 clémentine (0 pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1 pp-1sp) -1 croque-monsieur (6pp-6sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Dimanche 27**

**Janvier**

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

10 h : 1/2 pamplemousse (0pp-0sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3sp) -langoustines  
(3pp-0spl) -120 g de macédoine (2pp-0spl) -1 part de tarte aux  
oranges (4pp-4sp)  
-thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) -2 tranches de jambon de poulet (2pp-0spl) -100 g de  
pommes de terre  
en robe des champs (2pp-2sp) -100 g de fromage blanc salé 0%  
(1pp-1sp) -1 poire  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Très bonne semaine

**Lilou3158 :**

**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits**

**réservés**