

# MA SEMAINE DE MENUS DU 21 AU 27 OCTOBRE 2019

Ma semaine de  
menus du 21 au 27 Octobre 2019

Rien de tel qu'un peu de chocolat pour oublier le mauvais temps

## Lundi 21 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -1 crêpe de sarrasin (2pp-2sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp) -1 crêpe de froment +30 g de confiture Gerblé (3pp-3sp)

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

Midi : salade de mâche cœurs de palmier + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -poêlée de macaronis cabillaud câpres (6pp-3spl) -1 faisselle 0% (1pp-1 sp) -1 clémentine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99% (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade 100 g de pommes de terre haricots verts + 1 c à c d'huile (3pp-3spl) -1 tranche de jambon (1pp-1sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## Mardi 22 octobre

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

10h : raisin (0pp-0sp)

Midi : potage courgette brocolis à la crème allégée (1pp-2sp) -merlu à la marocaine (7pp-5spl-recette du 05 04 2017) -100 g de skyr

0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : 1 œuf coque (2pp-0spl) -gratin endive chou-fleur au bleu de Bresse allégé (3pp-3sp) -1 tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19 11 2016)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 23**

### **Octobre**

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

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

Midi : salade batavia +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -lasagnes de dinde aux poivrons ricotta (8pp-6spl) - 1 yaourt de chèvre 0% (1pp-0spl) -2

figues (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pommes de terre aux rollmops (6pp-4spl -recette du 14 04 2017) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -30 g de confiture

Gerblé (1pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 24**

### **Octobre**

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

10h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : radis au fromage blanc salé 0% (1pp-1sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6 pp- 6sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : carottes râpées au citron (0pp-0sp) -omelette au quinoa (5pp-4spl -recette du 24 01 2017) -1 yaourt 0% (1 pp-0spl) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Vendredi 25**

### **Octobre**

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

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

Midi : potage potiron carotte à la crème allégée (1pp-2sp) -tagliatelles et colin à la méditerranéenne (6pp-5spl) -

recette du 10 06 2017)

-2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -raisin (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion citron sans sucre (0pp-0sp) -10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -sandwich au saumon (6pp-3spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Samedi 26**

### **Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2pp-2sp)

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

Midi : avocat citron 50 g (2pp-3sp) -100 g de rumsteak grillé sans MG (2pp-1sp) -150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4pp-4sp)

-haricots verts fond de rôti (1pp-1sp) -salade de fruits maison sans sucre

ajouté (0pp-0sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade de lentilles aux crevettes (7pp-2spl-recette du 09 12 2016 ) -1 faisselle (1pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 27 octobre**

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

10h : ananas (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème allégé (1pp-2sp) -filet de  
carrelet grillé avec 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -100 g de  
petits pois (2pp-0spl)  
-1 tartelette ricotta figue (6pp-6sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion after meal sans sucre (0pp-0sp) -1 yaourt 0%  
(1pp-0spl) -10 g de chocolat noir 99% (1pp-3sp)

Soir : salade endives pomme 10 g de noix + 1 c à c d'huile  
de noix (3pp-3sp) -100 g de blanc de poulet (3pp-0spl) -1 flan  
maison (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Excellente semaine à toutes et tous

**Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**