MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 AVRIL 2019

Ma semaine de
menus du 22 au 28 Avril 2019

Très peu de chocolat pour Pâques cette année mais des fleurs …

Lundi 22
Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de campagne (3 pp-3 sp) -30 g de cancoillotte (1pp-1sp)

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

Midi : mousse d'avocat au chèvre frais (3pp-4sp-recette du 24juin 2017) -noix de saint jacques au vert (5pp-2spl) -30 g de pain de
seigle (2pp-2sp) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -100g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : potage cresson à la crème allégée (1pp-2sp) -croque-monsieur au jambon de poulet (6pp-5spl) -salade verte + 1 c à c d'huile
(1 pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 23
Avril

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

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

Midi : carottes râpées au jus d'1/2orange (0pp-0sp) – parmentier d'agneau (8pp-9sp-recette du 28 04 2017) -1yaourt 0% (1pp-0spl) -myrtilles (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine tomate +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1crêpe de sarrasin œuf ratatouille (5pp-3spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0 spl) – 100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 24 Avril

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

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

Midi : salade artichaut mimosa aux herbes (2pp-1spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2 sp) -120 g de petits pois carotte (2pp-0 spl) -crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

biscuit sec
(1pp-1sp)

Soir : risotto de coquillettes aux crevettes (7pp-6spl-recette du 10 12 2018) -1faisselle (1pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 25 Avril

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

10h : 1 petite mangue tropicale (0pp-0sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp-recette du 05 01 2017) – cabillaud sur lit de poireaux (5pp-3 spl-recette du 29 10 2018) -100g
de riz basmati (3pp-3sp) – pamplemousse au miel de thym (2pp-2sp) -thé vert
sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -100 g
de skyr 0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Soir : poêlée de quinoa aux légumes (3pp-3sp) -1flan
maison (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Vendredi 26 avril

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – saumon sur lit de chou vert (10pp-5spl) -2petits suisses 0%(1pp-1sp) -1poire (0pp-0sp)
-thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée haricots verts tomates cerises poivrons + 1c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1tranche de jambon (1pp-1 sp) -100
g de spaghettis au gruyère allégé (4pp-4sp) -1frécinette (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 27
Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50g de pain nordique (3pp-3sp) -30 g de Port-Salut (2pp-3sp)

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

Midi : 50g avocat citron (2pp-3sp) -1 caille aux couleurs automnales (4pp-5sp-recette du 05 11 2018) -1 tartelette aux fraises (4pp-5sp-recette
du 04 11 2016) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes (2pp-2sp) – 1biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : omelette 1 œuf + 1 blanc + 5g de beurre 41%(3pp-1spl) -100 g de macédoine (2pp-0 spl)-100 g de skyr0%

(1pp-0spl)-100g
de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Dimanche 28 Avril

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 20 g de skyr 0%(1pp-1sp) -100g de blanc de poulet (3pp-0spl) -100 g de semoule + 50 g
de pois chiches (5 pp-3spl) -mousse de framboises avec 100 g de fromage blanc
0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : crème d’asperges au tabasco (0pp-1sp -recette du 16 04 2018) -gratin d’endives au jambon de dinde (3pp-2spl-recette du 20 04 2018)
– pain perdu aux fraises (4pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Très belle semaine à venir

Lilou3158 :
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés