

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) -10g 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