

# MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 OCTOBRE 2018

Une route de campagne dans le Gers

## Ma semaine de menus du 22 au 28 Octobre 2018

Le froid faisant son grand retour, je remets petit à petit au menu du potage mais c'est loin d'être mon entrée préférée

### Lundi 22 octobre

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

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0 sp) -cabillaud sur lit de poireaux (5pp-3spl) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) – mousse kaki avec 100 g de skyr (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1sp)

Soir : salade verte+ 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – pain perdu au jambon (7pp-7spl-recette du 12 01 2017) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl) -1 poire (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 23 Octobre

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -100 g de foie de veau grillé + 1 c à c d'huile (5pp-4sp) -100 g de pâtes à la tomate (3pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0%(1pp-1sp) -2 prunes (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + betterave+ 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) - omelette 2 œufs moyens +50 g de pommes de terre courgettes (6pp-1spl) -1 faisselle 0%(1pp-1spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 24 Octobre**

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

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

Midi : restaurant : terrine de fromage blanc basilic sorbet tomate – sauté de porc aux légumes et pommes de terre -salade de fruits ananas mangue -café sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0 sp)

Soir : gratin de courgettes au jambon (6pp-5spl) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp-0spl) – raisin (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : il me reste 14 pp pour le restaurant

Pour 23 spl : il me reste 13 spl pour le restaurant

### **Jeudi 25 Octobre**

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

sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -agneau grillé aux chanterelles et rattes (9pp-9sp-recette du 18 11 2016) -ananas (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp)

Soir : salade verte+ maïs +1 c à c d'huile (4pp-1 spl) -gratin de poireaux au chèvre (5pp-5spl-recette du 08 11 2017) -2 clémentines (0pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Vendredi 26 Octobre**

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

10 h : ananas (0pp-0 sp)

Midi : velouté de potiron à la vanille (1pp-1 sp) -émincés de canard au vinaigre balsamique gingembre citron (6pp-7sp-recette du 26 05 2017) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1sp)

Soir : tomates croque au sel (0pp-0sp) – poêlée de spaghettis cabillaud artichauts (7pp-4spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1spl) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 27 Octobre**

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

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

Midi : 50 g d'avocat au citron (2pp-3sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG(3pp-2sp) -100 g de petits pois carotte (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -2 figues (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : sucrine + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1spl) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0 sp) – 100 g de quinoa cuit (3pp-3sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 28 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1 sp) -100 g de filet mignon aux endives (5pp-3sp) -riz au lait et son écrasé de pomme cannelle (4pp-5sp-recette du 13 05 2018) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de macédoine de légumes + 100 g de blanc de poulet froid+1 c à c d'huile (6pp-1spl) -clafoutis banane

caramel (3pp-4sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Je vous souhaite une belle semaine positive

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

**Tous droits réservés**