

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