

MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 DÉCEMBRE 2019

Ma semaine de menus du 23 au 29 Décembre 2019

En route pour 2020 :

Lundi 23 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain
bucheron (3sp □□□)

-2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp □□□)

10h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : potage de légumes (0 sp □ □□)

– aiguillettes de poulet aux saveurs orangées (10sp □-8spl □-8
spv □)

-1 faisselle 0% (1sp□

□-0spv □)

-thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g
d'amandes (2sp □□□)

-1crêpe sarrasin avec 2 petits suisses 0% (3 sp □□-0spv
□)

Soir : salade batavia cœurs de palmier + 1 c à c
d'huile (1sp □□□)

-omelette avec 2oeufs (5 sp □-0

spl □-0 spv□)

-100 g de quinoa carotte (3 sp □□-0

spv □) -1 pomme cannelle au four (0sp □□□)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16 spv □ :

le compte est bon

Mardi 24 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain
de mie ww (2sp □□□)
-2 bridélight (1sp □□□)

10h : litchis frais (0sp)

Midi : potage potiron carotte mixé avec 1 petit suisse
0% (1 sp □□-0spv
□)

-papillote de cabillaud citron (1 sp □-0
spl □-0spv □)

-100 g de riz complet (3sp □□-0
spv□)

-lyaourt 0% (1sp □-0
spl □-0 spv□) -1 poire (0sp) -thé
vert sans sucre

16h : thé olong sans sucre (0sp) -100 g de compote sans
sucre (0sp □□□)

Soir : réveillon : 1 coupe de champagne (3sp)

-crudités + 50 g de skyr 0% salé (1 sp □-0spl
□-0spv□)

-langoustines + 10 g de mayonnaise allégée + 50g de skyr 0%
(4sp □- 1spl □- 1spv□)

-noix de saint jacques snackées avec 5 g de beurre 41 % (2 sp
□-1 spl□-1spv□)

-100 g d'écrasé de patate douce (4sp □□-0spv□)

-salade laitue asperges pamplemousse + 1 c à c d'huile (1sp
□□□)-1

petite tranche fine de buche glacée ?

Pour 30sp ☐ :
il reste 6sp pour le dessert

Pour 23 spl ☐ :
il reste 6 sp pour le dessert

Pour 16 spv ☐ :
il reste 7 sp pour le dessert

Mercredi 25 Décembre : Noël

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp ☐☐☐)
-2 portions allégées de saint moret (2sp)

10h : 2 clémentines (0sp)

Midi : 1 coupe de champagne (3sp) – crudités + dip skyr
0% (1sp ☐-0spl☐-0spv☐)
-2 mini croissants crabe crevette (6sp ☐☐☐)
-saumon fumé avec des dés de poire et mesclun nature (2sp
☐-0spl☐-0spv☐) -sole grillée +1 c à c
d'huile (2sp ☐-1 spl ☐-1 spv☐) -endives braisées (0sp
☐☐☐)
-100 g de boulgour complet (3sp ☐☐-0spv
☐)coupe
fruitée tropicale (0sp ☐☐☐)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre
(0sp)

Soir : potage courgette brocolis mixé avec 1 petit
suisse 0% (1sp ☐☐-0spv☐)
-2 tranches de jambon de poulet (2sp ☐-0spl☐-0spv☐)
-150 g de pommes de terre rissolées avec 1 c à c d'huile (4 sp
☐☐-1 spv☐)
-1 yaourt 0% (1sp ☐-0spl☐-0 spv ☐)
-1pomme cannelle au four

Pour 30 sp ☐ :

le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :

le compte est bon

Pour 16spv☐ :

le compte est bon

Jeudi 26 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4sp ☐☐☐)

-30 g de coulommiers (3sp ☐☐☐)

10h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : 50 g avocat citron (3sp ☐☐☐)

-120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp ☐☐☐)

-120 g de pâtes complètes sauce tomate maison (4 sp ☐☐-0spv ☐)

-ratatouille maison sans MG (0sp ☐☐☐)

-1 flan maison (2sp ☐☐☐)

-thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0sp) -10g de cerneaux de noix (2 sp ☐☐☐)

-1 faisselle 0% (1sp ☐☐-0spv☐)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0sp ☐☐☐)

Soir : potage cresson pomme de terre mixée avec 1 petit suisse 0% (2 sp ☐-2

sp☐-0spv☐)

-2 œufs pochés (5sp ☐-0

spl☐-0spv☐)

-100 g de macédoine (2sp ☐-0

spl☐-0spv ☐)

-1 clémentine (0sp)

Pour 30 sp ☐ :

le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :
le compte est bon

Pour 16 spv : ☐ : le compte est
bon

Vendredi 27 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes de sarrasin
100% maison (4sp ☐☐-0
spv ☐) – 30 g de gruyère allégé (2sp ☐☐☐)

10 h : 1 petite grappe de raisin italien (0sp)

Midi : salade sucrine +1 c à c d'huile (1sp ☐☐☐)
-gratin de chou-fleur pommes de terre au gouda (5sp ☐-5sp ☐- 3
spv☐-recette du 20 10 2017)
-sardines grillées (4 sp ☐-0
spl☐ -0spv ☐) -1 pomme cannelle au
four (0sp ☐☐☐)
-thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin
(2sp ☐☐☐)
-10 g de chocolat 100% (3sp☐☐☐)
-1 biscuit sec (1sp ☐☐☐)

Soir : salade roquette betterave maïs + 1 c à c d'huile
(3sp ☐-1 spl ☐-1spv ☐)
-crêpe de blé noir fourrée (4sp ☐-3spl☐-3spv☐)
-2 petits suisses 0% (1 sp ☐☐-0spv☐)
-1 petite banane (0sp)

Pour 30 sp ☐ :
le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :
le compte est bon

Pour 16 spl ☐ :

le compte est bon

Samedi 28 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp □□□)
-40 g de ricotta (2 sp □□□)

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : salade laitue cœurs de palmier avocat
pamplemousse +1 c à c d'huile (4sp □□□)
-120 g de blanc de poulet (2sp □-0spl□-0spv□)
-100 g de couscous complet+ pois chiches + légumes (4sp
□-3sp□-0spv□)
-1 faisselle 0% (1sp □-1
sp□-0spv□)
-thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp)
-1 flan maison (2 sp □□□)
-1 biscuit sec (1sp □□□)

Soir : velouté gourmand au butternut (5sp □- 5 spl □- 2spv□)
-papillote de saumon 80 g aux petits légumes (4 sp
□-0spl□-0spv□)
- 1 pomme cannelle au four (0 sp □□□)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spl □ :
le compte est bon

Dimanche 29 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp □□□)
-2 petits suisses 0% (1sp □□-0spl□)

-50 g de confiture Gerblé (1sp □□□)

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : carottes râpées citron (0 sp□□□)

-caille Paimpol (7sp □-3spl

□-3 spv □-recette du 12 12 2018)

-flan coco (5 sp□-4spl □-4spv□) -mangue (0sp) -thé

vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0sp) -10g de

pignons de pin (2sp □□□)

-1crêpe 100% sarrasin maison + 1 c à c de confiture (3sp

□□-1spv □)

Soir : salade de pommes de terre 40 g de truite fumée +

1 c à c d'huile (6sp □-4spl□- 1spv□) -1 faisselle 0% (1sp

□□-0spv □)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp □□□)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16spl □ :

le compte est bon

Très bonne semaine et préparez bien la nouvelle année, elle est à notre porte.

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

Tous droits réservés