

# MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 OCTOBRE 2017

## Ma semaine de menus du 23 au 29 Octobre 2017

Toujours ma petite dose de chocolat à 16h :

« Aimez le chocolat à fond sans complexe ni fausse honte car rappelez-vous : sans grain de folie, il n'est point d'homme raisonnable » La Rochefoucault



**L'automne est bien là**

### Lundi 23 Octobre

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

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

Midi : potage cresson fanes de carottes à la capucine (1pp- 1 sp) –osso bucco à la milanaise (6pp- 5 sp –recette du 05 07 2016)-100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3sp- 1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1 pp- 2 sp) -1 kiwi gold (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : œufs de caille au nid (6pp- 7 sp- recette du 24 08 2016)-mousse framboise avec 1 yaourt 125 g 0%( 1pp- 2sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### Mardi 24 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain au

sarrasin (3pp- 3sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

10 h :  $\frac{1}{2}$  kaki (0pp- 0 sp)

Midi : potage poireau courgette (0pp- 0 sp)-cabillaud aux torsettes de lentilles corail (8 pp- 6 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16 h : une infusion citron (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –1 tranche de jambon de dinde ( 1pp- 1 sp) – 150 g de pommes de terre au four ( 3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % salé ( 1pp- 1 sp)-100 g de compote sans sucre ( 2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain au sarrasin le matin (4pp- 4 sp)-2 tranches de jambon de dinde le soir (2 sp) et 180 g de pommes de terre (4 sp)

### **Mercredi 25 Octobre**

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

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : salade de carottes +  $\frac{1}{2}$  jus d'orange (0pp- 0 sp) –poulet à l'exotique (8pp- 8 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette +10 g de parmesan + 1 c à c d'huile d'olive (2pp- 2 sp) -1 croque-monsieur (6pp- 8 sp)-  $\frac{1}{2}$  kaki (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 26 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4 pp- 4 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

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

Midi : choucroute (10 pp- 13 sp) – mousse fraises avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp)-10 g de chocolat 99 % (1 pp- 3 sp)

Soir : salade de 100 g de pommes de terre + 1 œuf dur + haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp- 5 sp)-1 yaourt 100 g 0% Saint Malo (1pp- 1 sp)- raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : ne mettre que 50 g de pain le matin

### **Vendredi 27 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain au sarrasin (3pp- 3 sp)-10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : restaurant : wok de moules gambas pâtes chinoises- 1 tranche d'ananas – 1 thé vert sans sucre

16h: 1 coca light (0pp- 0 sp)

Soir: petit gratin de colin aux petits légumes (6pp-6 sp)- 2petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 3 figues (0pp- 0 sp) -1 muffin aux myrtilles (2pp- 3 sp)

Le total des points hors restaurant : 15 pp- 17 sp .A savoir si mon wok correspondait à 11 pp ou 13 sp ?

### **Samedi 28 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0 pp- 0 sp)- 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : restant de la choucroute (10 pp- 13 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- omelette aux girolles (3pp- 4 sp) -30 g de pain de seigle complet (2pp- 2 sp)-1 compote sans sucre ( 2pp-3 sp)

Pour 30 sp : remplacer la compote par 1 fruit (0 sp)

### **Dimanche 29 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 120 g de bœuf à la plancha (4pp- 3 sp)- 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)-1 petit pot à l'orange (2pp- 4 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix fraîches (2pp- 2 sp)-1yaourt 0 % 100 g Saint Malo (1pp- 1 sp)

Soir : endives au jambon (4pp- 6 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0sp)

Pour 30 sp : ne mettre qu'une tranche de pain de mie le soir (1 sp)

Très bonne semaine à chacun et à chacune de vous et soyez à votre écoute

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

**Tous droits réservés**