

# MA SEMAINE DE MENUS DU 24 AU 30 SEPTEMBRE 2018

La manufacture des Gobelins (Paris)

## Ma semaine de menus du 24 au 30 Septembre 2018

Je crois qu'il faut vraiment tourner la page de l'été

### Lundi 24 Septembre

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

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

Midi : tomates cerises à la croque au sel (0pp-0 sp) - aiguillettes de canard aux fruits d'automne (7pp-8sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée œuf dur chou-fleur 100 g de pâtes cuites +1 c à c d'huile (6pp-4 spl) -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

### Mardi 25 Septembre

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -blanquette de saumon

aux petits légumes (8pp-5spl-recette du 09 12 2017) -mousse fraise avec 100 g de skyr 0 % (1pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-3sp)

Soir : 2 tranches de jambon de poulet (2pp-0 spl) – tomates à la provençale + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -1 banane frécinette (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 26 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -4 wasas légers (4pp-4 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : radis+ 100 g de skyr salé 0% (1pp-0 spl) – cabillaud sur lit de courgettes sauce orange (5pp-4spl-100 g de boulgour (3pp-3 sp) -3 prunes (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade tomate poivron sucrine +60 g de maïs + 1 c à c d'huile (3pp-1 sp) – croque banane (4pp-5 sp -recette du 05 05 2017) -1 boule de sorbet hypoglucidique (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 27 Septembre**

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 : raisin (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp-0 sp) – 120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2 sp) – 150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -haricots verts fond de veau (1pp-1 sp) -1 faisselle 0 % (1pp-1 spl) -thé vert sans sucre

16h : boisson détox au gingembre sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : omelette 2 œufs + ratatouille maison sans MG + 1 c à c d'huile (6pp-1sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -1 poire (0pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 28 Septembre**

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

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

Midi : champignons à la crème (1pp-2 sp) -risotto de poulet aux mirabelles (8pp-6spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : tomate farcie au sarrasin (5pp-4spl-recette du 13 06 2018) -tiramisu léger à la pêche (4pp-3spl-recette du 24 06 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 29 Septembre**

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

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0 sp) -lapin savora aux penne (9pp-9sp-recette du 24 05 2017) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1spl) – thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) – 1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : gratin de blettes au jambon de dinde (5pp-4spl-recette du 19 12 2017) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 30 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 crumpets (4pp-4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

10 h 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : crudités + 50g de fromage blanc à la ciboulette (1pp-1 sp) -100 g de filet de veau à la crème (7pp-5sp) -épinards (0pp-0 sp) -tarte aux mirabelles (4pp-4sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : macédoine + 1 c à c d'huile (3pp-1sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0 spl) -100 g de skyr à 0% (1pp-0 sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**