

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