

# MA SEMAINE DE MENUS DU 25 AU 31 DÉCEMBRE 2017

## Ma semaine de menus du 25 Décembre au 31 Décembre 2017

Dernière semaine 2017 et pour l'instant aucune prise de poids malgré les fêtes. C'est bien la première fois \_

### Lundi 25 Décembre

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

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

Midi : avocat crabe citron (3pp- 3 sp) –noix de saint jacques boudin blanc sur lit de lentilles (9pp -6 sp)- mousse clémentines (2pp- 3sp- recette du 26 11 2017)- thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp))

Soir : 2 tranches de jambon de poulet (2pp- 0 sp) – endives braisées (0pp- 0 sp) – 30 g de camembert à 5% (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp)-1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 50 g de camembert à 5 % (2 sp)

### Mardi 26 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain cap Horn (3 pp- 3 sp)- 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : velouté de potimarron au foie gras (1pp-2 sp) – poulet à la broche et ses accompagnements ( 7pp- 6 sp- recette du 15 07 2017)- 1 yaourt 0 % ( 1pp- 0 sp)- litchis frais ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe normande (6pp- 5 sp nouveau comptage –recette du 13 03 2017) – 1 crêpe au froment jus d'une clémentine (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : ne prendre que du blanc de poulet + accompagnement (3 sp) et remplacer la crêpe de froment par 2 boules de sorbet hypoglucidique (2 sp) ou couper la crêpe de froment 1/2

### **Mercredi 27 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 4 wasas légers (4pp- 4 sp)- 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes ( 0pp- 0 sp) – églefin à l'oseille ( 7pp- 6 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) – 100 g de compote sans sucre ( 2pp- 0 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 thon + 100 g de pommes de terre + chou-fleur + 1 c à c d'huile (5pp- 3 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

## Jeudi 28 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain cap Horn (4pp- 4 sp) – 2 tartares légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – émincés de dinde aux fèves champignons ananas (5pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : 2 œufs coque (5pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp) –salade de carottes + jus d'une orange (0pp- 0 sp) – tarte Florian pommes noisettes (4pp- 5 sp- recette du 21 01 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 3 tranches de pain de mie ww (4 sp)

## Vendredi 29 Décembre

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

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

Midi : potage courgettes brocolis (0pp- 0 sp) – calamars aux macaronis (5pp- 3 sp)- 1 flan maison (2 pp- 2 sp)-  $\frac{1}{2}$  kaki (0 pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (2pp- 2 sp)- 10 g de chocolat 99 % (1 pp – 3 sp)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 120 g de lieu au four (3pp- 0 sp) – 100 g de riz cuit (3pp- 3 sp) – 100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -100

g de compote sans sucre ( 2pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 50 g de gruyère allégé le matin (3 sp) et 120 g de riz le soir (4 sp)

### **Samedi 30 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) -lotte en rose et noir (8pp- 7 sp) – 1 yaourt 0% (1pp- 0 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)- 10 g de chocolat noir (1pp- 3 sp)

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque-monsieur jambon de dinde (6pp- 6 sp)- 1 compote 100 g sans sucre (2 pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 3 wasas le matin (3 sp)

### **Dimanche 31 Décembre**

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

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

Midi : potage carotte panais (0pp- 0 sp) – 100 g de blanc de poulet poché (3 pp- 0 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1 pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre

Soir : réveillon : une flute de champagne – fruits de mer –  
salade d'endive à l'orange + 1 c à c d'huile de noix – petits  
fours frais

Pour 26 pp : il me reste 15 pp pour le réveillon

Pour 23 sp : il me reste : 20 sp pour le réveillon

Et j'ai la réserve !

Très bon début d'année 2018 et soyez prudents

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

**Tous droits réservés**