

MA SEMAINE DE MENUS DU 25 AU 31 MARS 2019

Ma semaine de menus du 25 au 31 Mars 2019

Ma cure de fraises commence ...

Lundi 25 Mars

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

10h : 2 clémentines (0pp-0sp)

Midi : radis noir au fromage

blanc 0% (1pp-1sp) -mijoté de poulet aux flageolets (8pp-2spl)
-1 pomme

cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre

(0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp)
-1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade haricots verts

+ 1c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -croque-monsieur (6pp-6sp)
-2 petits suisses

0% (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 26 Mars

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de chèvre frais
(2pp-3sp)

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

Midi : salade de chou blanc

+1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 truite au four (4pp-0spl) -100 g de riz au safran

(3pp-3sp) -mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0%

(1pp-1sp) -thé vert

sans sucre

16h : infusion détox sans

sucres (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 tranche de brioche ww

(2pp-2sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade de pommes de

terre +1 c à c d'huile (3pp-3sp) – omelette 1 œuf +1 blanc aux épinards (2pp-0spl)

– 1 flan maison (2pp-2sp) -1 banane frécinette (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 27 Mars

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) – 50 g de pain nordique (3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret

(2pp-2sp)

10 h : $\frac{1}{2}$ petite mangue

(0pp-0sp)

Midi : salade de concombre à

la crème (1pp-2sp) -ravigoles crevettes poireaux (5pp-4spl)
-100 g de skyr 0%
(1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre
(0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 tranche de cake au
citron (4pp-4sp)

Soir : 1 tranche de jambon
blanc (1pp-1sp) -100 g de spaghetti cuit (3pp-3sp) -tomates à
la provençale
avec 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1 faisselle 0%
(1pp-1sp) -100 g de
compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est
bon

Pour 23 spl : le compte est
bon

Jeudi 28 Mars

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

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

Midi : restaurant : saumon
fumé + 1 tranche toastée de pain de mie -noix de saint jacques
poireaux pomme
de terre soufflée -1 verre de Chablis- 1 thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre
(0pp-0sp)

Soir : salade sucrine tomate
+ 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 tranche de jambon de dinde
(1pp-0spl) -30 g de
pain de seigle (2pp-2sp) -1 skyr 0% (1pp-0spl) -1 poire

(0pp-0sp)

Pour 26 pp : il me reste pour
midi : 16 pp

Pour 23 spl : il me reste
pour midi : 15 spl

A noter que c'est une cuisine de
restaurant nettement plus riche en MG mais tellement goûteuse

Vendredi 29 Mars

Matin : thé noir sans sucre
(0pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -2 portions
allégées de vache qui
rit (2pp-2sp)

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

Midi : 50 g avocat citron
(2pp-3sp) -120 g de rumsteck grille sans MG (3pp-2sp) -
haricots verts petits
pois + 10 g de beurre à 41 % (3pp-1spl) -1 faisselle 0%
(1pp-1sp) -fraises
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans
sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -tartine
cacao
(4pp-4sp-recette du 13 07 2018)

Soir : 1 galette
méditerranéenne « céréal bio » (3pp-3sp) – salade de lentilles
fruitée (2pp-1spl) -2 petits suisses 0 % (1 pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est
bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 30 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -30 g de saint paulin (2pp-3sp)

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

Midi : radis avec 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp-1sp) -poêlée de saucisses aux carottes (7pp-8sp-recette du 09 05 2017) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette cœurs de palmiers tomates cerises + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -2 œufs coque (5pp-0spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 31 Mars

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -10 g de beurre à 41 %
(1pp-2sp) -50 g de
confiture Gerblé (1pp-1sp)

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

Midi : asperges + 10 g de
mayonnaise allégée + 30 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -
navarin safrané de la
mer (8pp-5spl-recette du 17 11 2016) -panna cotta coco kiwi
(3pp- 4sp) -thé
vert sans sucre

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

Soir : salade 50 g de thon100g de
macédoine + 1 c à c d'huile (4pp-1spl) -100 g de skyr
(1pp-0spl) -1 banane
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est
bon

Pour 23 spl : le compte est
bon

Très bonne semaine à toutes et
tous



Tokyo : fraises japonaises

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés