

MA SEMAINE DE MENUS DU 25 FÉVRIER AU 03 MARS 2019

Mimosas : jardin des Plantes Paris

Ma semaine de menus du 25 Février au 03 Mars 2019

Une semaine poisson

Lundi 25 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de Saint Nectaire (3pp-4sp)

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) -cabillaud à la catalane (9pp-7spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) –10 g de chocolat noir 99% (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade macédoine à l'œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp-1spl) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp)) -fruits rouges (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 26

Février : anniversaire de mariage

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -2 portions de bridelight (1pp-1sp)

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

Midi : 1 flûte de champagne (3pp-3sp) – crudités
(carottes radis champignons de Paris céleri) + 100 g de
fromage blanc salé 0 %
(1pp-1sp) -plateau de fruits de mer (5pp-0pl) -15 g de
mayonnaise allégée
(2pp-2sp) -1 part de framboisier (6pp-8sp) -thé vert sans
sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre

Soir : salade composée endives 10 g de cerneaux de noix
pomme +1 c à c d'huile (3pp-3sp) -1 tranche de jambon
(1pp-1sp) – 1 wasa léger
(1pp-1sp) -1 faisselle 0% (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 27 Février

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

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

Midi : carottes râpées au jus d'1/2 orange (0pp-0sp) –
seiches à la provençale (6pp-5spl-recette du 02 08 2017) -1
flan maison (2pp-2sp)
-1 clémentine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de colin (4pp-2spl) – 2 wasas légers
(2pp-2sp) – 50 g de gruyère allégé (2pp-2sp) -100 g de compote

maison sans
sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 28 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain nordique
(3pp-3sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -lotte sur lit de
poireaux sarrasin (6pp-4spl-recette du 18 01 2019) -2 petits
suisses 0% (1pp-1sp)
-myrtilles (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade 100 g de pommes de terre oignons haricots
verts + 1 c à c d'huile (3pp-3sp) -omelette 2 œufs (5pp-0spl)
-1 flan maison (2pp-2sp)
-1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 01 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 : 1 banane (0pp-0sp)

Midi : potage cresson courgette à la crème (1pp-2sp) -
parmentier

de julienne à la carotte et à la patate douce (9pp-7spl -
recette du 17 05 2018)

-1 yaourt de chèvre 0 % (1pp-0spl) -1 clémentine (0pp-0sp) -
thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp)
-tartines chou-fleur olive (5pp-3spl) -100 g de skyr 0 %
(1pp-0spl) -1 petit kaki
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 02 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de
seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de merzer (2pp-2sp)

10 h: ananas
(0pp-0sp)

Midi : velouté de potiron à la vanille (1pp-1sp-recette du 02
11 2018) -crevettes au curry (6pp-5spl-recette du 21 12 2017)
-1 crème chocolatée
(2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert
sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de
noix (2pp-2sp) -semoule vanille pomme cannelle (2pp-3sp -
recette du 03 10 2017)

Soir : salade de 100 g de pâtes + thon + poivrons +
tomates cerises + 1 c à c d'huile (6pp-4spl) -1 flan maison
(2pp-2sp) -1 clémentine
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 03 Mars

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

10h : ananas (0pp-0sp)

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -sole sauce citron
câpres et salsifis (5pp-5spl-recette du 27 01 2018) -100 g de
pommes de terre
nature (2pp-2sp) – mousse framboise avec 100 g de skyr 0 %
(1pp-0spl) -thé vert
sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2pp-2sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp)

Soir : salade

chou blanc carotte au citron (0pp-0sp) -pomme de terre farcie
au saumon (5pp-5sp-3spl
-recette du 26 08 2017) -gratin de skyr à la banane (3pp-2spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine à vous toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**