

# MA SEMAINE DE MENUS DU 25 NOVEMBRE AU 01 DÉCEMBRE 2019

## Le vieux Nice et la cathédrale

Ma semaine de menus du 25 Novembre au 01 Décembre 2019

Et je jongle ... ☐

☐

☐

### Lundi 25 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 50 g de pain  
bucheron (3sp) -30 g de saint Paulin(3sp)

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : salade roquette betterave +2 œufs de caille + 1  
c à c d'huile (2sp ☐-1spl  
☐-1spv ☐) -120 g de truite  
vapeur (3sp ☐ 0spl☐-0  
spv ☐)

-épinards (0sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs  
(3sp ☐☐-0spv ☐)

-100 g de faisselle 0% salé (1sp ☐☐-0  
spv ☐) -1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de  
noix (2sp) -10 g de chocolat 99 %(3sp) –

Soir : potage cresson pomme de terre à la crème allégée  
(4 sp ☐☐-2spv

☐) –

poulet crevettes aux figues (4sp ☐-1spl☐-1 spv ☐)

-1 tranche de pain de mie ww (1sp) -2 petits suisses 0 % (1sp  
☐-1spl ☐-0spv ☐)

Pour 30sp ☐ :  
le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :  
le compte est bon

Pour 16 spv ☐ :  
le compte est bon

## **Mardi 26 Novembre**

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

10 h : litchis frais (0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0 sp) -caille Paimpol  
(7sp ☐-3spl ☐-3 spv ☐-recette du 12 12 2018)  
-1 yaourt 0% (1 sp ☐-0spl  
☐-0spv ☐☐) -2 biscuits  
secs (2sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g d'amandes  
(2sp) -2 crêpes sarrasin maison (4sp ☐-4  
spl ☐-0 spv ☐)  
-100 g de compote maison sans sucre ajouté (0sp)

Soir : velouté gourmand au butternut (5sp-5spl-2 spv  
-recette du 14 01 2019) -assiette bretonne (3sp ☐-2  
spl ☐-2spv ☐-recette du 09 11 2018)  
-100 g de skyr 0% (1sp ☐-0spl  
☐-0spv ☐)  
-myrtilles (0sp)

Pour 30 sp ☐ :  
le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :  
le compte est bon

Pour 16spv □ :  
le compte est bon

### **Mercredi 27 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers  
(3sp) -30 g de chèvre frais (3sp)

10h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : potage légumes (0sp) -100 g de steak haché 5%  
(3sp) – 100 g de lentilles carotte (2 sp □-0spl  
□-0 spv □)

-crème chocolatée (3sp □-2spl  
□-2spv□-recette du 17 06 2018)  
-thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de  
pignons de pin (2sp) -2 crêpes sarrasin maison (4 sp □-4sp□  
-0spv □) -100 g de compote sans  
sucre ajouté (0sp)

Soir :1/2 pamplemousse truite fumé 40 g (2sp □-0spl□-0spv□) –  
coquillettes moules  
et petits légumes (6sp □-4  
spl □-1 spv □)  
-1 flan maison (2sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ : le compte est bon

Pour 16spv □ :  
le compte est bon

### **Jeudi 28 Novembre**

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

10 h : 1 petite grappe de raisin (0sp)

Midi : restaurant : saumon fumé sur lit de mesclun  
-sardines grillées au feu de bois -pomme de terre soufflé -  
tomates -tarte aux  
pommes rhubarbe -café sans sucre

16h : thé sans sucre (0sp)

Soir : soupe de légumes (0sp) -1 œuf dur (2sp □-0 spl □-0spv  
□)  
-salade trévisse pomme + 1 c à c d'huile (1sp) -1 yaourt 0%  
(1sp □-0 spl □-0 spv □)

Pour 30sp □ :  
il me reste pour midi 23sp

Pour 23 spl □ :  
il me reste pour midi 19 spl

Pour 16 spv □ :  
il me reste pour midi 12 spv

## **Vendredi 29 Novembre**

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

10 h : 1 clémentine (0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0sp) -curry de veau  
aux carottes et pâtes complètes (10sp □-10  
sp □-6spv □)  
-100 g de skyr 0% (1sp □-0spl  
□-0spv □)  
-compote sans sucre ajouté (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruitée sans sucre (0sp) -10g de  
cerneaux de noix (2sp) -1 biscuit sec (1sp)

Soir : potage butternut carotte patate douce (2sp □-2 sp□-0

spv □)

-2 tranches de jambon de dinde (2 sp □-

0 spl □-0 spv □)

-salade de maïs 100 g +2 œufs de caille + 1 c à c d'huile (5 sp □-1spl □-1 spv □)

-2 petits suisses 0% (1sp □-1

sp □-0spv □)

-1 pomme cannelle au four (0sp)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ : le compte est bon

Pour 16 spv □ :

le compte est bon

### **Samedi 30 Novembre**

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

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : champignons à la crème (2sp-recette du 05 01

2017) -gratin de thon au quinoa chou-fleur (8 sp □- 6 spl □-3 spv □ -recette du 29 03 2017)

-mousse de yaourt aux fruits rouges (1sp □ -0spl □-0 spv□ - recette du 11 02

2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) – 10 g d'amandes (2 sp)

-1 biscuit sec (1sp)

Soir : carottes râpées au citron (0 sp)-croquettes de patate douce (10 sp □-7 spl □-3 spv □-recette du 09 11 2017) – 1 yaourt chèvre 0% (1 sp □-0 spl □-0 spv □) -1 clémentine (0 sp)

Pour 30 sp □ : le compte est

bon

Pour 23 spl ☐ : le compte est bon

Pour 16 spv ☐ : le compte est bon

### **Dimanche 01 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 crêpes maison 100% sarrasin (4 sp☐-4sp ☐-0spv☐) – 100 g de skyr 0% (1 sp ☐- 0spl ☐-0 spv ☐)  
-2 c à c de miel (3 sp)

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : crudités nature (0sp) – moules curry sans la pomme (6 sp ☐-3 spl ☐-3 spv ☐-recette du 28 09 2016) – frites actifry 150g  
+ 1 c à c d'huile (4sp☐☐-1 spv ☐) – mousse framboise avec 1 yaourt 0% (1sp ☐-0spl ☐-0 spv ☐)  
-thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp)  
-1 yaourt nature (1sp-0spl -0spv)

Soir : potage de légumes (0 sp) -pudding au citron et raisins secs (10sp ☐- 9spl ☐ -9spv☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp)

Pour 30 sp ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl ☐ : le compte est bon

Pour 16 spv ☐ : le compte est bon

Très belle semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light. fr**

**Tous droits réservés**