

# MA SEMAINE DE MENUS DU 25 SEPTEMBRE AU 1 OCTOBRE 2017

## Ma semaine de menus du 25 Septembre au 1 Octobre 2017

Toujours mon carré de chocolat à placer dans mes menus : pas évident !

» Neuf personnes sur dix aiment le chocolat, le dixième ment  
»



**Cerisiers de Vincelles (89) à l'automne**

Lundi 25 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain au

sarrasin (3pp- 3 sp) – 2 saint Morêt légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) - boulettes de veau aux carottes (8pp-9 sp) -1 tartelette aux fraises (4pp- 5 sp -recette du 16 04 2017) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de macédoine 120 g + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp- 5 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4sp)

### **Mardi 26 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 50 g de ricotta (3pp- 3 sp)

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

Midi : tomates croque au sel (0pp- 0 sp)- 1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp) – haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp) –semoule vanille pomme cannelle (2pp- 3 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade batavia betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte aux oignons rouges (6pp- 7 sp) -1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 27 Septembre**

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

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

Midi : salade de betterave blanche aux raisins et aux noix (3pp- 3 sp)- cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6pp- 6 sp – recette du 04 05 2017)-mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : endives au jambon (4pp- 6 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp) -2 parts de gâteau à la banane (4pp- 4 sp- recette du 27 08 2017)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 28 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 3 tranches de pain de mie ww (4 pp- 4 sp) -2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes jus d'  $\frac{1}{2}$  orange (0pp- 0 sp)- curry de poulet à l'ananas (8pp- 9 sp- recette du 08 08 2017)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – spaghettis aux herbes (4pp- 4 sp) – 1 œuf mollet (2pp- 2 sp) -1 faisselle 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

## Vendredi 29 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4-4sp) – 40 g de chèvre frais (3pp- 3 sp)

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

Midi : salade de pommes de terre nordique (7pp- 8 sp) -1 yaourt 100 g 0 % Saint Malo (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre (0pp- 0 sp)

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) –1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin champignons jambon (3 pp- 4 sp) – 1 crêpe de froment petits suisses 0 % + 2 c à c de confiture (4pp- 6 sp) -2 figes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

## Samedi 30 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain au sarrasin (3pp- 3 sp) – 2 tartare légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – pilons de poulet au citron (10 pp- 8sp) –mousse framboise avec 125 g de yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)

Soir : salade composée 100 g de mais + cœurs de palmiers + 80 g de thon + 1 c à c d'huile (6pp- 5 sp)- 1 yaourt de chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp) -1 kiwi gold (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et pour le plaisir 10 g de chocolat noir 99 % à 16 h (3 sp) ou plus

raisonnable 100 g de compote le soir à la place du kiwi (3 sp)

### **Dimanche 01 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : radis avec 100 g de fromage blanc salé 0% (1pp- 1 sp) – 120 g de rôti de bœuf (4pp- 3 sp)- haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – 2 muffins aux myrtilles (4pp- 6 sp)- thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp) -1 yaourt 100 g 0 % Saint Malo (1pp- 1 sp)

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque –monsieur (6pp- 8 sp) -2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Très bonne semaine à vous toutes et tous

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

**Tous droits réservés**