

MA SEMAINE DE MENUS DU 26 FÉVRIER AU 04 MARS 2018

Noyers sur serein (89)

Ma semaine de menus du 26 au 04 Mars 2018

Avec leur zéro spl , quelle tentation de se nourrir de blanc de poulet ou de jambon de volaille mais il faut bien varier pour ne pas se lasser .

Lundi 26 Février

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

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

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – rumsteak grillé 120 g (3pp-2 spl) – 1 pomme de terre au four (3pp- 3 sp) -sauce ciboulette (1pp- 1 sp) -ananas (0pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 75 g de maïs + cœurs de palmiers+ 1 c à c d'huile de noix (3pp- 1 sp) – clafoutis normand (5pp- 4 spl) – 1 boule de sorbet hypoglucidique citron Thiriet (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 27 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 saint moret légers (2pp- 2 sp)

10 h : ananas frais (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) -poulet aux fruits rouges et à la patate douce (8 pp-7spl) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp-0sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : poêlée de coquillettes poireau œuf (7pp- 5 spl- recette du 16 01 2018) -mousse orange avec 1 yaourt 0% (1pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 28 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit légères (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – 90 g de côtes d'agneau dans le filet grillées (6pp- 6 sp) -120 g de flageolets (2pp- 0 spl) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – mangue (0pp- 0 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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : lasagnes d'aubergines à l'italienne (5pp- 3 spl) – 30 g de pain complet (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 01 mars

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

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

Midi : salade de carottes + $\frac{1}{2}$ jus d'une orange (0pp- 0 sp) - loup à la thaïlandaise (7pp- 5 spl) -100 g de compote Charles et Alice (2pp- 3 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives pomme + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 100 g de pâtes + 100 g de blanc de poulet (6pp-3 spl) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 02 mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : crevettes grises (1pp- 0 spl) + 50 g d'avocat citron (2pp- 3 spl) -petits calamars à l'armoricaine (2pp- 1 spl) – 100 g de quinoa cuit (3pp- 3 sp) – mousse mangue avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –2 œufs en omelette +épinards (5pp- 0 spl) – semoule au lait (3pp- 4sp) -myrtilles (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 03 Mars

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

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

Midi : soupe de poissons (2pp- 1sp- 0spl) –noix de saint jacques riz ananas (7pp- 5spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -thé vert sans sucre (0pp- 0 sp)

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

Soir : salade verte +champignons+ 1 c à c d'huile (1pp- 1sp) -1 pomme de terre farcie au saumon (5pp- 5 sp- 3 spl -recette du 26 08 2017) – 1 compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 04 Mars

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

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

Midi : asperges vertes + crabe +10 g de mayonnaise allégée (4pp- 1 sp) – parmentier de colin (5pp- 4sp- 3 spl -recette du 10 04 2017) -1 mini crêpe choco banane aux fruits rouges (2pp- 2 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin jambon de poulet ratatouille (3pp- 3 sp) -2 mini crêpes choco bananes (2pp- 2 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à venir et surtout prenez du plaisir à cuisiner même des plats simples

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

Tous droits réservés