

# MA SEMAINE DE MENUS DU 26 MARS AU 01 AVRIL 2018

## Pâques

### Ma semaine de menus du 26 Mars au 01 Avril 2018

Alerte sur la fin de semaine, une attaque de chocolats est programmée (lol)

#### Lundi 26 Mars

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

10 h : 100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp)

Midi : potage panais courgette (0pp- 0 sp) – wok de bœuf (4pp-3spl) – 100 g de nouilles chinoises (3pp- 3 sp) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 100 gde macédoine de légumes + 1 œuf dur +50 g de thon nature + 1 c à c d'huile (6pp- 1 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

#### Mardi 27 Mars

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) -Lapin à la provençale (6pp-6 sp) -120 g de petits pois (2pp- 0 spl) -1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : 2 tranches de jambon de poulet (2pp- 0sp) – 140 g de pommes de terre en salade + haricots verts + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) -1 yaourt 0% (1 pp- 0 spl) -fraises (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 28 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -3 wasas légers (3pp- 3 sp) -2 vache qui rit légères (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes+ jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) - poulet aux fruits secs (7pp- 5spl) -100 g de fèves (2pp- 0 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 clémentine (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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte+ 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – clafoutis normand (5pp- 4spl-recette du 05 03 2018) -1 tranche de pain de mie ww (1pp- 1 sp) -1 boule de sorbet hypoglucidique citron (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Jeudi 29 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) -petits calamars à la vénitienne (7pp- 4 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) -100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) -myrtilles (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade betterave roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -omelette ratatouille (3pp- 0 spl) – 100 g de pommes de terre (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % + fraises (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Vendredi 30 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 30 g de coulommiers (2pp- 2 sp)

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

Midi : coleslaw (2pp- 3 sp-recette du 13 05 2017) -noix de saint jacques aux fruits de la passion et oranges (6pp- 5 spl) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de blé aux anchois (8pp- 5 spl-recette du 25 03 2017) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 0 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 31 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

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

Midi : crevettes printanières (4pp-3spl) -papillote de merlan aux épices (5pp- 4sp-3spl -recette du 01 06 2017) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : gratin de carottes au jambon (3pp- 4 sp-recette du 20 07 2017) -2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) -100 g de compote sans sucre maison (2pp- 0 spl) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 01 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crumpets (4pp- 4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise légère +1 petit suisse 0 % (2pp- 2 sp) – 100 g de gigot (6pp-6 sp) – 100 g de pommes de terre (2pp- 2 sp) -crème de rhubarbe aux fraises (3pp-0spl) - thé vert sans sucre

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

Soir : radis croque au sel (0pp- 0 sp) – 2 tranches de jambon

(2pp- 2 spl) -120 g de macédoine (2pp- 0spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1poire (0pp- 0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belles Pâques à vous toutes et tous

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

**Tous droits réservés**