

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