

MA SEMAINE DE MENUS DU 26 NOVEMBRE AU 02 DÉCEMBRE 2018

Bruxelles

Ma semaine de menus du 26 Novembre au 02 Décembre 2018

Reprise d'une alimentation normale bien que je recommence ça vendredi prochain

Lundi 26 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain nordique (4pp-4 sp) -2 portions de vache qui rit allégée (2pp-2sp)

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

Midi : potage butternut carotte à la crème 4% (1pp-2sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG(6pp-6sp) -120 g de flageolets (2pp-0spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : poêlée de quinoa aux légumes (3pp-3 sp) -100g de skyr 0% (1pp-0sp) -1 clémentine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 27 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de brioche ww (4pp-4sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp)

10 h : 1 petit kaki (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -120 g de rumsteak grillé (3pp-2sp) -100 g de pâtes sauce tomate maison (3pp-3sp) -1 faisselle 0 % (1pp-1 sp) -raisin (0pp-0sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -100g de rollmops (3pp-0spl) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3sp) -100 g de fromage blanc salé (1pp-1sp) -1 kiwi (0pp-0sp) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 28 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4 pp-4 sp) -30 g de merzer (2pp-2sp)

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage cresson courgette à la crème 4% (1pp-2sp) -écrasé de pommes de terre aux sardines (4pp-4sp) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four ((0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) –1 tranche de brioche ww (2pp-2sp)

Soir : salade roquette cœurs de palmier œuf dur + 1 c à c d'huile (3pp-1sp) -tartine gratinée (5pp-6sp-recette du 12 11 2016) -100 g de compote sans sucre (2pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 29 Novembre

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

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : potage courgette brocolis avec 50 g de crème à 4% (1pp-2 sp) – 100 g d'escalope de veau +1 c à c d'huile (5pp-3sp) -120 g de macédoine (2pp-0spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion au thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 tranche de brioche ww (2pp-2 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -1 croque-monsieur (6pp-6sp) -100 g de skyr 0%(1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 30 Novembre

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

10 h : 1 banane frécinette (0pp-0sp)

Midi : restaurant italien : anti pasti -pâtes à la truffe-1 boule de sorbet-1 café

Soir : 1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -gratin endive chou-fleur au Bleu de Bresse allégé (3pp-3sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : il reste pour midi 14pp

Pour 23 spl : il reste pour midi : 13 spl

Samedi 01 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -moules de bouchot curry pomme (6pp-4spl-recette du 28 09 2016) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -1 faisselle 0% (1pp-1spl) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -1 clémentine (0pp-0sp)

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -gratin de macaronis au poulet (7pp-6spl-recette du 28 09 2018) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 02 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de brioche ww (4pp-4sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp)

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp) – noix de saint jacques (3 pp-1sp) -100 g de riz safrané (3pp-3 sp) -mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1spl) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : salade de pommes de terre haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -omelette soufflée aux pommes caramélisées (7pp-4spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine et il va être temps de songer à préparer Noël

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

Tous droits réservés