

# MA SEMAINE DE MENUS DU 27 NOVEMBRE AU 3 DÉCEMBRE 2017

Ciel d'automne sur Langres

## Ma semaine de menus du 27 Novembre au 03 Décembre 2017

Samedi 02 décembre 2017, voilà la nouvelle nomenclature. Quand je referai mes recettes déjà publiées, je vous mettrai le nouveau comptage surtout basé sur les protéines et les féculents légumineuses comme les petits pois, les haricots blancs, les lentilles etc. ...

Pas évident de tout reprendre !

### Lundi 27 Novembre

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

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

Midi : potage potimarron pois chiches au cumin ( 1pp- 1 sp -0 sp) – 90 g de côtelettes d'agneau dans le filet ( 6pp- 6 sp) -100 g de pommes de terre nature ( 2pp- 2 sp) -1 yaourt 0% 125 g ( 1pp- 2 sp- 0sp))-1 mandarine ( 0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 1 part de tarte aux oignons rouges ( 6pp- 7 sp-6 sp recette du 30 09 2017)-2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp -)-1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 30 sp : le compte est bon

Pour 23 sp : Je dois enlever 3 sp donc mon chocolat de 16h

### **Mardi 28 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crêpes de sarrasin (4pp- 6 sp) – 60 g de cancoillotte (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – filet mignon aux endives braisées à l'orange (6pp- 6 sp)-120 g de petits pois (2pp- 2 sp -0sp))- 1 flan maison (2pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : poêlée pâtes (100g) aubergine+ 1 c à c d'huile (4 pp- 4 sp) – 2 tranches de jambon dégraissé (2pp- 2 sp)- 1 yaourt 100 g 0 % Saint Malo (1pp- 1 sp-0sp) -1 kiwi gold (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 30 sp : le compte est bon

Pour 23 sp : je dois enlever 4 sp : ôter mon chocolat de 16h et ne mettre qu'une tranche de jambon le soir (1sp)

### **Mercredi 29 Novembre**

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)

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

Midi : potage de cresson à la crème (1pp- 2 sp )-Parmentier de poulet au potimarron et patate douce (7pp-9sp-) 7 sp )-2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)-1 kiwi gold ( 0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

10 h : tisane pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g

d'amandes (2pp- 2 sp)- 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade composée pâtes (120g cuites) + 80 g de thon ( 2pp-1 sp- 0 sp) + tomates+ poivrons+ 1 c à c d'huile (7pp- 6 sp -5 sp)-1 yaourt Saint Malo 0 %100 g (1pp- 1sp-0 sp)- 1 poire (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 30 sp : le compte est bon

Pour 23 sp : je dois ôter 3 sp mon chocolat de 16h

### **Jeudi 30 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp)- 30 g de ricotta (2 pp- 2 sp)

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

Midi : pot au feu allégé (7pp- 6 sp- recette du 18 02 2017)-100 g de pommes de terre en robe des champs (2 pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp -0sp)) – 1 poire (0pp- 0 sp)-

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

Soir : salade norvégienne (3 pp- 3 sp-2sp )- 30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp)-30 g de merzer (2pp- 2 sp)- salade de fruits maison (0 pp- 0 sp)

Pour 26 pp le compte est bon

Pour 30 sp : mettre 150 g de pommes de terre à midi ( 3 sp) et 50 g de pain de seigle le soir ( 3 sp)

Pour 23 sp : je dois ôter 2 sp donc 2 tranches de pain de mie le matin ( 2 sp) .J'ai sauvé mon chocolat plaisir et détente

### **Vendredi 1 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas l légers

(3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – gratin de chou-fleur au pot au feu (10 pp- 10 sp)-1 yaourt 0 % Saint Malo (1pp- 1 sp-0 sp)- 1 poire ( 0pp- 0 p)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –1 œuf coque (2pp- 2 sp -0sp)- 120 g de petits pois (2pp- 2 sp – 0sp) -1 yaourt 0 % 125g (1pp- 2 sp-0sp)-1 banane (0 pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 30 sp : le compte est bon

Pour 23 sp :le compte est bon:

### **Samedi 2 Décembre 2017**

**Ça y est** : j'ai la grille des nouveaux sp A compter aujourd'hui, je vous donne pour certains repas 3 comptages dont le dernier est basé sur 23 sp journaliers

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

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp) –

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) - blanquette de saumon aux petits légumes ( 8pp-8 sp-5sp)-1/2 kaki ( 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 : salade verte + cœurs de palmiers + 1 c à c ( 1pp- 1 sp)

- 1 crêpe de blé noir jambon ratatouille( 3pp- 4 sp)-1 crêpe de froment avec 2 petits suisses 0 % + 2 c à c de confiture ( 4pp- 6 sp)-raisin ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : c'est bon

Pour 30 sp : ne mettre que 50 g de pain le matin ( 3 sp)

Pour 23 sp : supprimer la crêpe de froment et la confiture le soir et ne garder que les petits suisses (1 sp)

### **Dimanche 03 Décembre**

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

10 h: 1 /2 kaki (0pp- 0 sp)

Midi: 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – 120 g de rôti de veau (5pp-3 sp) –fond de veau champignons oignons (1pp- 1 sp) –2 parts de gâteau au chocolat et poires (4pp-6 sp) – thé vert sans sucre

16 h : 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 : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon de poulet (2 pp- 2 sp-0sp)-120 g de macédoine chaude (2pp- 2 sp -0sp)-1 yaourt 0% 100 Saint Malo g (1pp- 1 sp -0 sp)-1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : c'est bon

Pour 30 sp : c'est bon

Pour 23 sp : je dois ôter 2 sp dans les aliments plaisir : enlever le chocolat de 16h et le remplacer par 1 biscuit (1 sp)

Très belle semaine à vous toutes et tous et à vos calculettes

.

Pour l'instant , je marche toujours au pp mais je vais voir avec ce nouveau programme sur 15 jours

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

**Tous droits réservés**