

# MA SEMAINE DE MENUS DU 28 JANVIER AU 03 FÉVRIER 2019

Ma semaine de  
menus du 28 janvier au 03 février 2019

Semaine ponctuée par la chandeleur, un bon moyen de se faire plaisir

## Lundi 28 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain aux céréales (3pp-3sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp)

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

Midi : potage cresson à la crème 4 % (1pp-2sp) -filet mignon sauce champignons (6pp-4sp) -1 part de tarte orange potiron (4pp-4sp)  
-thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée sucrine, haricots verts, fèves, œufs de caille +1 c à c d'huile d'olive (5pp-1spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp)  
-1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 29 Janvier

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

(2pp-2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -100 g de fromage blanc 0%(1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade d'endives pomme + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0spl) -120 g de pâtes + ratatouille maison (4pp-4sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 30**

### **Janvier**

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

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

Midi : potage de butternut à la crème 4% (1 pp-2spl) - cabillaud à la bruxelloise (6pp-4spl-recette du 18 05 2018) -mousse fruits rouges avec 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -galette

de dinde au sarrasin (9pp-4spl) -100 g de fromage blanc 0 %  
(1pp-1sp) -1 clémentine  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 31 Janvier**

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

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

Midi : potage brocolis courgette à la crème 4% (1pp-2sp)  
-lapin aux épices (5pp-4sp-recette du 16 02 2017) -100 g de  
boulgour (3pp-3sp)  
-1 yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes  
(2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Soir : endives jambon de dinde en gratin (3pp-2sp) -riz  
au lait et son écrasé pomme cannelle (4pp-5sp -recette du 13  
05 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 01**

#### **Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers  
(3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

10 h:

litchis frais (0pp-0sp)

Midi : potage de cresson à la crème 4% (1pp-2sp) – merlu sur

lit de chou chinois (6pp-4spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp)  
-1 poire (0pp-0sp)  
-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
-omelette 2 œufs (5pp-0spl) -1 tartelette chèvre poire miel  
(4pp-5sp-recette du  
29 10 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Samedi 02 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de  
seigle intégral (3pp-3 sp) -2 portions allégées de vache qui  
rit (2pp-2sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – 100 g de blanc de  
poulet grillé avec 1 c à c d'huile (4pp-1spl) -100 g de pommes  
de terre nature  
(2 pp-2sp) -100 g de fromage blanc 0% salé (1pp-1sp) -1 kaki  
(0pp-0sp) -thé  
vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes  
(2pp-2sp)

Soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -crêpe  
de sarrasin poireaux truite fumée (5pp-3spl) – 1 crêpe de  
froment petits  
suisses 0% confiture Gerblé (4pp-5 sp) -1 verre de cidre  
(2pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon [\[LML1\]](#)

Pour 23 sp : le compte est bon

**Dimanche 03**

**Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crêpes de froment (4 pp- 6sp) -100 g de skyr (1pp-0spl) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

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

Midi : avocat citron (2pp-3sp) – gambas à la plancha (3pp-0spl)

-100 g de riz basmati au safran (3pp-3 sp) – mousse agrumes aux litchis (1pp-0spl

-recette du 13 01 2019) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de macédoine +50 g de thon + 1 c à c d'huile (4pp- 1spl) -triangle roquefort poire (3pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine à venir

**Lilou3158 :**

**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits**

**réservés**

---

[\[LML1\]](#)