

# MA SEMAINE DE MENUS DU 28 OCTOBRE AU 03 NOVEMBRE 2019

Ma semaine de menus du 28 Octobre au 3 Novembre 2019

Novembre arrive avec ses pluies prenant le relais d'un octobre brumeux mais d'après un dicton français « brumes d'octobre et pluvieux novembre font ensemble un bon décembre » donc que du positif !

## Lundi 28 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain bucheron (3pp-3sp) -30 g de Saint Paulin (2pp-3sp)

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

Midi : potage courgette brocolis à la crème allégée (1pp-2sp) -saumon à la poire et son riz (10pp-5spl) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade

roquette + 1 œuf dur + 100 g de betterave +50 g de pommes de terre + 10 g de parmesan+

1 c à c d'huile d'olive (5pp- 3 spl) -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**

### **Octobre**

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

10 h : 100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Midi : carottes râpées citron (0pp-0sp) -foie de veau aux champignons et aux fèves (7pp-6spl-recette du 06 04 2017) - mousse myrtilles

avec 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : potage poulette (4pp-2spl-recette du 07 10 2019) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp-0spl) -1 tartelette aux pommes (4pp-5sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 30**

### **Octobre**

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

10 h: 1

kiwi gold (0pp-0sp)

Midi : radis + 100 g de skyr 0% salé (1pp-0spl) – escalope de dinde à la crème (5pp-4 spl- recette du 13 02 2018) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -2

biscuits secs

(2pp-2sp)

Soir : potage de légumes (0pp-0sp) -salade verte +  
tomate + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1part de pizza oignons  
poulet olive (7pp-6sp)  
-1 petit kaki (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 31 Octobre**

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

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : velouté de potiron à la vanille (1pp-1sp  
-recette du 02 11 2018) -seiches sautées au quinoa et aux  
légumes (7pp-6spl-recette  
du 23 12 2017) -1yaourt 0% (1pp-0spl)-1poire (0pp-0sp)-thé  
vert sans sucre

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

Soir : salade de macédoine +1 c à c d'huile (3pp-1spl)  
-100g de filet de bœuf froid cornichons (3pp-2sp) -semoule  
vanille pomme  
cannelle (2pp-3sp-recette du 03 10 2017)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le comte est bon

### **Vendredi 01**

#### **Novembre**

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

(3pp-3sp) – 30g de chèvre frais (2pp-3sp)

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

Midi : avocat citron (2pp-3sp) -noix de saint jacques à l'écrasé de chou-fleur (7pp-4spl) -salade de fruits maison sans sucre ajouté

(0pp-0sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-3sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » (0pp-0sp) -10g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 faisselle 0% (1pp-1sp)

Soir : 1 œuf coque + 2 tranches de pain de mie ww (4pp-2spl) -tomates provençales +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp)

-100 g de compote maison sans sucre ajouté (2pp-0spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Samedi 02 Novembre**

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

(2pp-2sp)

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

Midi : pot au feu allégé (7pp-6sp-recette du 18 02 2017) -riz au lait et son écrasé de pomme cannelle (4pp-5sp-recette du 13 05 2018) -thé

vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade batavia + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -parmentier de colin (5pp-3spl-recette du 10 04 2017) -100 g de skyr 0%

(1pp-0spl) – 1

petit kaki (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 03**

#### **Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 tranches de brioche ww (4pp-4sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

10h : 1banane frécinette (0pp-0sp)

Midi : velouté épicé de carottes (0pp-0sp-recette du 08 01 2017) -poulet aux épices et aux deux choux 7pp-3spl-recette du 10 02 2018) -pomme au sirop d'érable et graines de fenouil (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé massala chai sans sucre (0pp-0sp) -10g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade batavia + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 chausson au pot au feu (5pp-6 sp- recette du 14 03 2017) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -raisin (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à venir à toutes et tous

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits**

**réservés**