

# MA SEMAINE DE MENUS DU 29 AVRIL AU 05 MAI 2019

Ma semaine de  
menus du 29 Avril au 05 Mai 2019

Ce qui a de bien dans la routine, c'est que c'est  
rassurant mais il vaut mieux éviter d'y rester trop longtemps

## Lundi 29 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de  
seigle intégral (4pp-4sp) -2portions allégées de saint moret  
(2pp-2sp)

10 h : 1 petite mangue tropicale (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1 pp-2 sp) -lapin aux  
olives et carottes ((5pp-6sp) -100 g de petits pois (2 pp- 0  
spl) – 1 yaourt  
chèvre 0% (1 pp- 0 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : clafoutis d'asperges au jambon de poulet (4 pp-  
3 spl -recette du 12 05 2018) -salade verte + 1 c à c d'huile  
(1 pp- 1 sp) –  
100 g de skyr à 0% (1 pp- 0 spl) -compote de fruits sans sucre  
(2pp -0 spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 30 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -40 g de gruyère allégé (3pp-3sp)

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

Midi : salade carotte céleri au citron (0pp-0sp) -colin sur lit de fenouil et 5 céréales (6 pp-5 sp -4 spl- recette du 09 02 2017) -mousse fraise avec 1 yaourt 0% (1pp-0spl) – thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre

(0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 pp-2sp) -10 g de chocolat 99% (1 pp-3 sp)  
– 2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : radis avec 100 g de skyr 0% salé et à la ciboulette (1pp-0 spl) -crevettes au curry (6pp-5 spl- recette du 21 12 2017) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 01 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp)

– 2 petits grillés (4 pp-4 sp) – 2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2 sp)

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

Midi : asperges + 10 g de

mayonnaise allégée + 30 g de skyr 0% (1 pp-1sp) – gambas à la plancha (3 pp-0spl)

-100 g de riz basmati au safran (3pp-3sp) -1boule de glace vanille +fraises (2 pp- 4sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : spaghettis à la  
bretonne (5pp-3spl) -2petits suisses 0% (1pp-1sp)-100 g de  
compote sans sucre  
(2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est  
bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 02 Mai**

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

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

Midi : salade de tomates + 1  
c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1 steak haché 125g 5%  
(5pp-4sp) -100 g de  
flageolets (2pp-0spl) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -myrtilles  
(0pp-0sp) -thé vert  
sans sucre

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

Soir : salade d'endives cœurs  
de palmiers +1 œuf dur + 1c à c d'huile de noix (3pp-1spl) -  
croque deux fromages  
(6pp-5spl-recette du 08 04 2019) -1pomme cannelle au four  
(0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est

bon

Pour 23 spl : le compte est  
bon

### **Vendredi 03 Mai**

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0 sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -30 g de merzer  
(2pp-2sp)

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

Midi : potage de légumes

(0pp-0sp) – foie de veau et son écrasé carotte pomme de terre  
(8pp-8sp) -1

yaourt 0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre maison  
(2pp-0spl) -thé vert  
sans sucre

16h : infusion camomille sans

sucres (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de  
chocolat 99% (1pp-3sp)  
-1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine tomate

poivron + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1 tranche de  
jambon de poulet  
(1pp-0spl) -100 g de quinoa cuit (3pp-3sp) – 100 g de skyr 0%  
(1 pp-0spl) -fraises  
(0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est  
bon

### **Samedi 04 Mai**

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) – 40 g de ricotta  
(2pp-2sp)

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

Midi : asperges + 10 g de

mayonnaise allégée + 30 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) –  
merlu sur chou

chinois (6pp-4spl-recette du 08 02 2019) -1flan maison  
(2pp-2sp) -thé vert sans  
sucre

16h : thé des songes sans sucre

(0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 poire  
(0pp-0sp) -2 biscuits  
secs (2pp-2sp)

Soir : salade haricots verts

+ 1c à c d'huile de noix (1 pp-1sp) -gratin de macaronis au  
poulet

(7pp-6spl-recette du 28 09 2018) -1pomme cannelle au four  
(0pp-0 sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est  
bon

## **Dimanche 05 Mai**

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0 sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -2petits suisses 0% (1pp-1sp)  
-50 g de  
confiture Gerblé (1pp-1sp)

10 h: ananas frais (0pp-0sp)

Midi : pot au feu allégé (7pp-6sp-recette du 18 02

2017 -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -panna cotta

au café (3pp-6sp)  
-thé vert sans sucre

16h : infusion fruits jaunes  
sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1  
pomme cannelle au  
four (0pp-0sp)

Soir : salade laitue asperges  
vertes +1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -1 omelette 1oeuf +1  
blanc (2pp-0spl)  
-100 g de macédoine (2pp-0spl) -mousse fraise avec 100 g de  
skyr 0% (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est  
bon

Pour 23 spl : le compte est  
bon

Excellente semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**