

# MA SEMAINE DE MENUS DU 29 OCTOBRE AU 04 NOVEMBRE 2018

Bayeux ( Normandie)

## Ma semaine de menus du 29 Octobre au 04 Novembre 2018

Et me voilà en mode hiver :

### Lundi 29 Octobre

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

10 h : 2 clémentines (0pp-0 sp)

Midi : potage brocolis panais à la crème (1pp-1 sp) – cailles aux couleurs automnales (4pp-5sp) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2 sp) -mousse kaki avec 1 yaourt 0 %(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0 sp) – 20 g de pruneaux (2pp-2 sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -tartelette dinde endives (6pp-5spl-recette du 02 02 2018) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp- 0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 30 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain aux céréales (4pp-4 sp) -2 portions de saint moret allégé (2pp-2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0 sp) – 120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2 sp) -100g de boulgour (3pp-3 sp) -ratatouille maison (0pp-0 sp) -1 faisselle (1pp-1 sp) -1 kiwi (0pp-0 sp) - thé vert sans sucre

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

Soir : salade endives cœurs de palmier +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -2 petits œufs à la coque (4pp-0spl) -3 tranches de pain de mie ww (4pp-4 sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp) -raisin (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 31 Octobre**

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 (0pp-0 sp)

Midi : velouté épicé aux carottes (0pp-0sp-recette du 08 01 2017) -spaghetti à la ricotta (7pp-5spl) -compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine tomate +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 part de tarte au merzer et jambon fumé (8pp-9sp-recette du 10 12 2016) -salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Jeudi 01 novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain aux céréales (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1 sp)

10 h : ananas (0pp-0 sp)

Midi : choucroute (10 pp-13 sp-recette du 02 11 2017) – 1 yaourt 0 % (1pp-0 spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée macédoine thon + 1 c à c d'huile (5pp-1spl) -100g de skyr 0 % (1pp-0 spl) -1 clémentine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Vendredi 02 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0 sp) -curry de poulet à l'ananas (8pp-6spl-recette du 08 08 2017) -1 flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : assiette bretonne (3pp-2spl) -30 g de pain de seigle intégral (2 pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 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

### **Samedi 03 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -50 g de camembert à 5 % (2 pp-2 sp)

10h : 2 figues (0pp)

Midi : potage butternut à la chinoise (1pp-1 sp-recette du 31 01 2017) -90 g de côtelettes d'agneau dans le filet (6pp-6sp) -120 g de flageolets (2pp-0spl) -100g de skyr 0 % (1pp-0 sp) - myrtilles (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1croque -monsieur (6pp-6sp) -1 poire (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 04 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) -filet mignon aux endives braisées aux clémentines (6pp-6 sp-recette du 05 12 2017) -100 g de maïs (3pp-0spl) -100 g de skyr 0 % (1pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion after meal sans sucre (0pp-0 sp) -gâteau coco raisins (2pp-4sp -recette du 06 11 2016)

Soir : salade verte+1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 crêpe au sarrasin œuf jambon de poulet ratatouille (5pp-3spl) -1 crêpe

de froment 2 petits suisses 0 % (3pp- 4 sp) – 1 pomme cannelle  
au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Que cette nouvelle semaine vous soit positive

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

**Tous droits réservés**