

# MA SEMAINE DE MENUS DU 30 AVRIL AU 06 MAI 2018

Route de campagne dans le Gers ( Occitanie)

## Ma semaine de menus du 30 avril au 06 Mai 2018

Le soleil et la chaleur de retour, les assiettes de crudités et les salades composées me tentent et puis c'est une de mes spécialités : pas besoin d'être une cuisinière émérite pour réaliser de jolies compositions

### Lundi 30 Avril

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

10 h : un petit bol de fraises (0pp- 0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – filet mignon aux navets primeurs (5pp- 4 sp) -120 g de flageolets (3pp- 0 spl) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp) -thé vert sans sucre

16h : 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 : assiette de crudités (salade poivrons tomates artichauts) +1 œuf dur +1 c à c d'huile (3pp- 1 spl) -1 part de croustillant aux poires ricotta limoncello (4pp- 4 spl - recette du 06 05 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 01 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de

seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

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

Midi : crevettes grises (1pp- 0 spl) -sole grillée et ses asperges sauce hollandaise allégée (9pp-8 spl) – mousse fraise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de carottes courgettes + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon de dinde (2pp- 0 spl) – 30 g de pain aux céréales (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -1 banane (0pp- 0 sp)) –

Pour 26 p : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 02 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) -40 g de ricotta (2pp- 2 sp)

10h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – poulet confit aux petits légumes (7pp- 4 spl) -1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – framboises (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : assiette de crudités (salade haricots verts asperges 4 œufs de caille) + 1 c à c d'huile (3pp- 1 sp) -1 steak végétal Thiriet (4pp- 4 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 03 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – 120 g de rumsteck grillé (3 sp- 2 sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) -champignons (0pp- 0 sp) -1yaourt 0 % (1pp- 0 sp) – fraises (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : assiette froide de saumon (5pp- 1 spl) – 2 wasas légers (2pp- 2 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp) -1/2 mangue (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 04 Mai**

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

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

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – 90 g de côtelettes d'agneau (6pp- 6 sp) -120 g de petits pois (2pp- 0 spl) -mousse mangue avec 1 yaourt 0%( 1pp- 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 méditerranéenne de colin (4pp- 2 spl) -2 petits

grillés complets (3pp- 3 sp) -2 tartares légers (2pp- 2 sp) - fraises (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 05 Mai**

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 poire (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – papillote de cabillaud aux cœurs d'artichauts (3pp-0 spl) -100 g de lentilles (2pp- 0 spl) – 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 spl) -1 kiwi (0pp- 0 sp) – 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 % (1 pp- 3 sp)

Soir : clafoutis d'asperges au jambon de poulet (4pp- 3 spl) - salade verte (haricots verts laitue) + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 tartelette fraises (4pp- 5 sp- recette du 04 11 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 06 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 100 g de fromage blanc 0%( 1pp- 1 sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp- 1 sp)

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – gambas à la plancha (3pp- 0 spl) – courgettes grillées (1pp-1 sp) – riz

au lait et son écrasé de pomme cannelle (4pp-5sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade macédoine + 1 c à c d'huile d'olive (3pp- 1 sp)  
-omelette 1 œuf +1 blanc ratatouille (2pp- 0 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Que la semaine qui se projette vous soit très agréable et positive

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

**Tous droits réservés**