

MA SEMAINE DE MENUS DU 30 OCTOBRE AU 05 NOVEMBRE 2017

Ma semaine de menus du lundi 30 Octobre au dimanche 5 Novembre 2017

Toujours mon chocolat à 16h : le moment plaisir et détente de la journée

D'un anonyme mais tellement juste :

« Plus un régime est restrictif plus il alimente la conversation »

Et vous ?



Dans ma cuisine ...

Lundi 30 Octobre

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)

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

Midi : potage de cresson courgettes (0pp- 0 sp) – palette de porc fumée aux carottes (4pp- 4 sp)-100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte montagnarde (7pp- 8 sp- recette du 19 09 2017)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -salade de fruits

maison (0pp- 0 sp)-

Pour 30 sp : le compte est bon

Mardi 31 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain au sarrasin (3pp- 3 sp)- 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2 pp- 2 sp)

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

Midi : salade composée de lentilles (8pp- 7 sp) – 1 mousse fraise avec 100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) –clafoutis du jardinier (6pp- 7 sp- recette du 31 07 2016) – 1 yaourt 0 % chèvre (1pp- 2 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mercredi 01 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 crêpe de sarrasin chaude (2 pp- 3 sp) – 5 g de beurre à 41 % (1pp- 1 sp) – 30 g de gruyère râpé allégé (2pp- 2 sp)

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

Midi : petites crudités au fromage blanc 0 % 100 g (1pp- 1 sp) – 120 g de petites seiches à la plancha avec aubergines et courgettes (2pp- 1 sp + 50 sprays d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) –salade d'ananas frais (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine champignons + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – gratin de poireaux au chèvre (5pp-6 sp)- 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3sp)-100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Jeudi 02 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 50 g de pain au sarrasin (3pp- 3 sp) – 2 Saint Moret légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage carottes butternut (0pp- 0 sp)- croquettes de patate douce (8 pp- 10 sp) – 1 yaourt 100 g 0 % Saint Malo (1pp- 1 sp)- 2 clémentines (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp- 2 sp) – 120 g de pâtes cuites (4pp- 4 p) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)-1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Vendredi 03 Novembre

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – 1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 yaourt à la vanille 125 g 0% (1pp- 2sp)-1 poire (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade ailée aux pâtisseries (3pp-4 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 04 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4sp) – 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) –poulet sauce kaki (8pp- 8 sp)- 1 boule de glace hypoglucidique Thiriet (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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade composée macédoine 120 g + 80 g de thon +1 c à c d'huile (5pp-4 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer les clémentines par 100 g de compote sans sucre (3 sp)

Dimanche 05 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp)- 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi: 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – 120g de cabillaud en

papillote avec petits légumes (3pp- 1 sp)-120g de riz basmati (4pp- 4 sp) – panna cotta vanille fraise (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir œuf ratatouille (4 pp- 5 sp)- 2 petits suisses 0 % + 1 c à c de miel (2 pp-2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Très bonne semaine à vous toutes et tous

Lilou3158 (cuisine contrôlée by lilou lighr.fr)

Tous droits réservés