

# MA SEMAINE DE MENUS DU 30 SEPTEMBRE AU 06 OCTOBRE 2019

Ma semaine de  
menus du 30 Septembre au 06 Octobre 2019

Entrons dans l'automne et profitons des couleurs chatoyantes  
de la nature comme celles des étals des marchés

## Lundi 30 Septembre

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

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

Midi : melon (0pp-0sp) -aubergine farcie au veau et aux  
épices (7pp-6sp-recette du 03 08 2017) -2 petits suisses 0 % +  
1 c à s de  
confiture Gerblé aux fraises (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : potage poulette (4pp-2spl) -100 g de skyr 0%  
(1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1 muffin à  
la framboise (2  
pp-3sp-recette du 16 07 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 01 Octobre

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

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

Midi : salade laitue tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -parmentier de poulet au gruyère (9pp-5spl – recette du 28 06 2019)

-1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -10 g de chocolat noir (1pp-3sp)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartine œuf fromage courgette (6pp-4spl -recette du 14 06 2019) -raisin (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 02 octobre**

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

10 h: 1

kiwi gold (0pp-0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – curry de macaronis aux crevettes (9pp -7spl) -lyaourt 0% (1pp-0spl) -mangue (0pp-0sp)

-thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartine méditerranéenne (6pp-4spl-recette du 31 10 2016) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)

-fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 03**

#### **Octobre**

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

10 h : 3 prunes (0 pp-0sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0sp) -bœuf à la chinoise (7pp-6spl  
-recette du 12 02 2018) -1 flan maison (2pp-2sp) -thé vert  
sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0sp) -10 g  
d'amandes (2pp-2sp) –1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -pain  
perdu au jambon de dinde (7pp-6 spl-recette du 12 01 2017)  
-100 g de skyr 0%  
(1pp-0spl) -myrtilles (0 pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 04 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers  
(3pp-3sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3 sp)

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

Midi : carottes râpées au citron (0pp-0sp) -timbale de  
fruits de mer au quinoa (7 pp-5spl-recette du 17 03 2017) – 2  
petits suisses 0%

(1 pp-1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – croq mimosa (6pp-4spl) – 1 faisselle 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2 pp -0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 05 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) -60 g de pain bucheron (4 pp-4sp) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2pp-2sp)

10h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : soupe de poissons au cabillaud et risseti (8 pp-6spl-recette du 18 02 2019) -salade tomates poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) – 1 yaourt de chèvre 0 % (1pp-0spl) -1 kiwi gold (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé des songes sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 muffin à la framboise (2pp-3sp-recette du 16 07 2017)

Soir : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -1 portion de crème de roquefort allégée (2pp-2sp)

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

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Dimanche 06 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) -2 tranches de  
brioche ww (4pp-4sp) -10 g de beurre 41% (1pp-2sp) -50 g de  
confiture Gerblé  
(1pp-1sp)

10 h : raisin (0pp-0sp)

Midi : 50 g avocat citron (2pp -3sp) – sole en papillote et  
ses petits légumes (5pp-4spl-recette du15 01 2017) – gâteau  
léger poire amandes (4pp-3 spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre  
(0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de  
chocolat noir 99 %  
(1pp-3sp)

Soir : salade sucrine + 100 g de macédoine + 80 g de  
thon nature en boîte + 1 c à c d'huile (5pp-1spl) -100 g de  
skyr 0 % (1pp-0 spl)  
– 3 prunes reine Claude (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine

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

**Tous droits**

**réservés**