

# MA SEMAINE DE MENUS DU 31 DÉCEMBRE AU 06 JANVIER 2019

Ma semaine de menus du 31 Décembre 2018 au 06 Janvier 2019

Dimanche, c'est l'épiphanie et j'ai beau chercher les sp pour la galette des rois sur le site ww, impossible à trouver. C'est vrai que ce n'est pas particulièrement recommandé mais une fois par an, c'est raisonnable

Donc : j'ai mis approximativement 6pp-6sp pour une petite part de galette aux pommes

## Lundi 31 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -1 portion allégée de vache qui rit (1pp-1sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -100g de fromage blanc 0 % salé (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp)

Soir : 1 flûte de champagne (3pp-3 sp) -batônnets de crudités (0pp-0sp) -100 g de fromage blanc à la ciboulette (1pp-1 sp) -salade saint Sylvestre (2pp-2spl) -noix de saint jacques et sa purée de céleri au

cerfeuil (4pp-2spl-recette du 22 01 2017) -3 mignardises (6pp-6sp) avec de la Châteldon eau gazeuse

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mardi 01 Janvier**

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

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : 1 flûte de champagne (3pp-3 sp) -radis et tomates cerises (0pp-0sp) -asperges à la russe (2pp-2spl-recette du 08 05 2017)

-homard (3pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -mousse framboise avec 1

faisselle 0 % (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)

-1 tranche de jambon dégraissée (1pp-1sp) -30 g de pain de seigle intégral

(2pp-2sp) -1flan maison (2pp-2sp) -1 mini banane (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 02**

### **Janvier**

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

10h:

litchis frais (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -filet mignon à la nordiste (8pp-7sp) -2 petits suisses 0%(1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : 1 œuf mollet (2pp-0spl) -100 g de pâtes à la tomate (3pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 03 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4pp-4sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2sp)

10 h : 1/2 mangue (0pp-0sp)

Midi : potage butternut carotte à l'orange (0pp-0sp) -100 g de veau haché grillé avec 1 c à c d'huile (5pp-4sp) -100 g de lentilles (2pp-0spl) -crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp) -salade de fruits maison (0pp-0sp)

Soir : gratin d'endives au jambon de dinde (3pp-2spl-recette du 20 04 2018) -1 crêpe froment avec 2

petits suisses 0%

myrtilles (3pp-4sp) -1 crêpe froment nature sucralose  
(2pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Vendredi 04**

### **Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain  
d'épeautre (4pp-4sp) -30 g de coulommiers (2pp-3 sp) -10 g de  
beurre à 41 %  
(1pp-2sp)

10 h : raisin italien (0pp-0sp)

Midi : soupe de cresson à la crème 4 % (1pp-2 sp) -100  
g d'escalope de dinde grillée avec 1 c à c d'huile (4pp-1spl)  
-120 g de  
flageolets (2pp-0spl) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -1 poire  
(0pp-0sp) -thé  
vert sans sucre

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

Soir : poêlée pasta pois cassés (4pp-2spl) -1 flan  
maison (2pp-2sp) -1 clémentine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Samedi 05 Janvier**

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

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

Midi : potage brocolis courgette à la crème 4 % (1pp-2sp)  
-truite pamplemousse (5pp-1spl-recette du 01 12 2016) -100 g  
de riz basmati  
(3pp-3sp) -œufs à la neige (3pp-2spl-recette du 07 05 2017) -  
thé vert sans  
sucre

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

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -100 g de  
quinoa (3pp-3sp)  
-2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 06**

### **Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de  
pain de mie ww (2pp-2sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp) -poulet au  
fenouil et aux fèves (6pp-2spl-recette du 23 01 2018) -salade  
de fruits maison  
(0pp-0sp) -1 petite part de galette des Rois aux pommes  
(6pp-6sp) -thé vert  
sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp)

– crêpe de sarrasin œuf ratatouille maison (4pp-3spl) -mousse  
agrumes aux  
litchis avec 100 g de skyr% 0 (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est  
bon

Pour 23 spl : le compte est  
bon

Très bonne semaine

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

**Tous droits réservés**