

MA SEMAINE DE MENUS DU 29 JANVIER AU 4 FÉVRIER 2018

Montréal (Canada) La nuit

Ma semaine de menus du 29 Janvier au 4 Février 2018

Nous entrons dans le mois des crêpes, des beignets ...de quoi réchauffer février

Lundi 29 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 Saint Moret légers (2pp- 2 sp)

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : betterave en salade + 1 c à c d'huile de colza (1pp- 1 sp) – 120 g de rumsteak grillé (3 pp- 2 spl) -100 g de pâtes sauce tomate maison (3pp- 3 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 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 piémontaise (7pp-5 spl) – 100 g de compote sans sucre (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 30 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

10 h : 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – cassolette méditerranéenne de dinde (6pp- 2 spl) – 150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3 sp) -1flan maison (2pp- 2 sp) -litchis frais (0pp- 0 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 roquette +10 g de parmesan+ 1 c à c d'huile (2pp- 2 sp) – clafoutis julienne macédoine (5pp- 6 sp- 2 spl recette du 16 09 2017) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : mettre 50 g de pain le matin (3 sp) et remplacer le flan de midi par 1 yaourt 0 % (1 pp)

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 31 Janvier

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

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

Midi : salade de céleri-rave à la crème (1pp- 2 sp) -dorade à l'orientale (10 pp- 6 spl) – mousse clémentine avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : 2 tranches de jambon de poulet (2pp- 0 spl) -courgettes poêlées + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp- 1 sp) – 1 kaki (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 01 Février 2018

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

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – spaghettis à la truite fumée (8pp- 4 spl) – 2 petits suisses 0 % aux fruits rouges (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (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 croque-madame au jambon de dinde (8pp- 7 spl) -salade de fruit maison (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 02 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage potiron panais (0pp- 0 sp) – 2 petites côtelettes d'agneau 90 g (6pp- 6 sp) – 120 g de lentilles (3pp- 0 spl) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) -1 clémentine (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 : salade verte Jardin d'Orante (0pp- 0 sp) – crêpe aubergine jambon de poulet chèvre frais œuf (7pp- 5spl)-1 crêpe de froment poire sucralose (2pp- 2 spl recette des

crêpes au lait d'amandes 04 02 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 03 février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 50 g de ricotta (3pp- 3 sp)

10 h : $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – poulet aux épices et aux deux choux (7pp-3spl) – 1flan maison (2pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de macédoine thon mayonnaise légère (6pp-2 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : repas à 20 spl : 3 pour dimanche en plus

Dimanche 04 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4 pp- 4 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -sucralose

Midi : 50 g avocat citron 60 g de crevettes (3pp- 3 spl) – 1 sole au four (3 pp- 1 spl) -100 g de riz cuit carottes (3pp- 3 sp) -mousse de yaourt aux fruits rouges (1pp- 0 spl) – 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 + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – parmentier de colin au butternut (6pp- 6 sp-recette du 21 09

2017) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl + 3 spl de samedi : rajouter 2 c à c de confiture
la matin (2 sp)

Très bonne semaine à venir

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

Tous droits réservés