MA SEMAINE DE MENUS DU 24 AU 30 OCTOBRE 2016

—

Ma semaine de menus du 24 au 30 Octobre 2016

Toujours dans mes menus et apparemment ça marche !

Les dernières fraises du marché

Lundi 24 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 1 petite omelette (2pp- 2 sp)

Midi : potage de courgettes (0pp- 0 sp) – 1 steak haché 125g 5 % (5pp- 4 sp) – 100 g de pâtes sauce tomate maison (3pp- 3 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0sp) – 20 g de noix (3pp- 3 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 tartine méditerranéenne (6pp- 6 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp-0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) -1 yaourt à midi à la place de la faisselle (2 sp) et 1 flan maison le soir (2 sp) et augmenter les pâtes (50 g crues : 5sp)

Mardi 25 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : potage tout orange (1pp- 2 sp recette du 17 octobre 2016) – pintade au chou (9 pp-8 sp)) -1 mousse framboise (1pp- 2 sp) –thé vert

16h : thé sencha sans sucre – 20 g de noix (3 pp- 3 sp) -1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade brestoise (5pp-5 sp recette du 24 07 2016) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , mettre 2 tranches de jambon le matin(2 sp) et 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp)

Mercredi 26 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crêpes de froment (4pp- 4 sp) – 2 c à c de confiture allégé (1pp- 2 sp)

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) – 120 g de thon grillé (6pp – 4 sp)-100 g de pâtes sauce tomate maison (3pp-3 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – raisin (0pp- 0 sp)

–thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2sp) -2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives pomme +1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – gratin blettes quinoa (6pp- 7 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % à 16h (sp) et mettre 50 g de pâtes crues à midi (5 sp)

Jeudi 27 Octobre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 saint Môret légers (1 pp- 2 sp

Midi : salade de carottes jus d'une orange (0pp-0 sp) – lapin à la marocaine (7pp- 6 sp) – 100g de couscous complet (3pp- 3 sp) – mousse kaki (1pp- 2 sp) – thé vert

16h : infusion pêches sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – omelette ratatouille (4 pp- 5 sp) – 30 g de pain (2 pp- 2 sp) – 30 g de camembert à 5 % (1 pp- 1 sp) – raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt à 0% à 16h (2 sp)

Vendredi 28 Octobre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 3 tartines quinoa (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : céleri rémoulade sans mayonnaise (1pp- 2 sp)-truite au four, fenouil ,100g de pommes de terre (6pp- 5 sp) – tarte aux fraises (4 pp- 5 sp)- thé vert

16 h thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2

sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : potage cresson pommes de terre (2pp- 2 sp) – 100 g de blanc de poulet froid moutarde (3pp- 2 sp)-salade cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le matin (2 sp) et 4 tartines de quinoa (4 sp) et mettre un yaourt 0% le soir (2 sp) au lieu du fromage blanc

Samedi 29 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp)- 2 bridélight (1pp- 1 sp)

Midi : asperges 10 g de mayonnaise light (1pp- 1 sp) – haddock à l'italienne (6pp- 5 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kaki (0pp- 0 sp) –

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp)

Soir : potage de tomates (0pp- 0 sp) – salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 croque-monsieur (6pp- 8 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , remplacer le bridélight du matin par 30 g de merzer (2 sp) – rajouter 1 yaourt à 16h (2 sp)

Dimanche 30 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) -2 c à c de confiture allégée (1pp- 2 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – brochette de bœuf tomates (4pp- 3 sp)- haricots verts dans un fond de veau (1pp- 1 sp) – 3 carrés du gâteau coco raisins (3 pp-6 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)-thé vert

16h : thé menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d’amandes (3pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : poêlée blanc de poulet courgettes + 1 c à c d’huile (4pp- 3 sp)- 30 g de pain (2pp- 2 sp) – 1 yaourt sveltesse (1pp- 1 sp) – 1 pomme au four cannelle (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, le compte est bon