

MA SEMAINE DE MENUS DU 26 JUIN AU 02 JUILLET 2017

Ma semaine de menus du 26 Juin au 02 Juillet 2017

Juillet démarre difficilement : pluie, baisse sensible des températures et plus une envie de plats chauds que de crudités mais il faut croire en l'été



Sully sur Loire

Lundi 26 Juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

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

Midi : mousse d'avocat au crabe (3pp- 3 sp) – 120 g de

cabillaud froid (3pp- 1 sp) -150 g de salade de pommes de terre haricots verts + 1 c à s de vinaigrette ww (4pp- 4 sp)- 1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2 sp) -1 poignée de cerises (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe froid sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-

Soir : salade betterave mâche + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- clafoutis poireaux filet de julienne curry (5pp- 5 sp recette du 09 01 2017)- mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le matin (2 sp) et 100 g de compote sans sucre à midi à la place des cerises

Mardi 27 Juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) -2 saint Moret allégés (2 pp- 2 sp)

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

Midi : assiette froide terre mer (8pp- 7 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : $\frac{1}{2}$ petit melon (0pp- 0 sp) -1 tranche 50 g de jambon de Serrano (3 pp-3 sp) –tomates nature (0pp- 0 sp)- 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp) –

Pour 30 sp : remplacer la pêche par 100 g de compote sans sucre (3 sp) à midi

Mercredi 28 Juin

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)- salade poulet pommes de terre (8pp- 7 sp)- 2 abricots (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) –

Soir : salade laitue concombre tomate + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 croque-monsieur (6pp- 8 sp) – salade de fruits (0pp- 0 sp)-1 boule de glace hypoglucidique citron (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 10 g de chocolat noir 99 % à 16h (3 sp)

Jeudi 29 Juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp)-4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

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

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) –rougets barbets à la provençale (6pp- 5 sp) -100 g de couscous nature (3pp- 3 sp) -1 yaourt 125g de chèvre à 0 % (1pp- 2 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre _

16h : infusion hibiscus sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade de haricots verts +100 g de pommes de terre + 1 c à c d'huile de noix (3pp- 3 sp) –omelette 1 œuf moyen + 1 blanc (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs le soir (5 sp)

Vendredi 30 Juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain ww

(4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes citron (0pp- 0 sp) – 1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp) – 100 g de petits pois (2pp- 2 sp)- mousse framboises avec 1 yaourt 125 g (1pp- 2 sp)- thé vert sans sucre

16h : menthe froide sans sucre – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1 pp- 3 sp) – 1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : fleurs de courgettes au jambon et chèvre (7pp- 7 sp) –salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 2 figes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 4 tranches de pain de mie le matin (5 sp) et 1 boule de sorbet hypoglucidique le soir (1sp)

Samedi 01 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crêpes de blé noir (4pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 50 g de confiture Gerblé fraises (1pp- 1 sp)

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

Midi: betterave en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –100 g de poulet à la broche sans MG (3pp- 2 sp) – 120 g de flageolets (2pp- 2 sp) –fraises (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – mousse vanille avec 125 g de yaourt 0 % (1pp- 2 sp)

Soir : salade espagnole (10pp -11sp) -1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp) -2 figes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Dimanche 02 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp)- 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de confiture Gerblé abricot (1pp- 1 sp)

10 h : 1 tranche de pastèque (0pp- 0 sp)

Midi : salade de poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – moules marinières (3pp- 2 sp)- 150 g de frites actifry (4 pp- 4 sp) – 100 g de faisselle 0 % (1pp- 1 sp) –framboises (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : citron sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g d'amandes (2pp- 2 sp)

Soir : salade composée roquette – cœurs de palmiers-artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 120g de poulet froid (4pp- 2 sp) – coupe de quinoa au chocolat (4pp- 6 sp)

Pour 30 sp : remplacer les framboises de midi par 100 g de compote de framboises sans sucre (3 sp) et la faisselle par 1 yaourt 125 g 0 % (2 sp)