MENUS DU 29 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE 2016

Mes menus du 29 Août au 4 Septembre 2016

Et une semaine terminée calculée en pp-sp (à compléter pour ces derniers)

Comme je me suis trompée dans mes dates, certaines ont déjà la recette de lundi (gratin de coquillettes d'Aurore) sur leur smartphone ou l'ordinateur (inscription à la newsletter). Désolée, le gratin repassera.

Lundi 29 Août

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

sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : melon (0pp- 0 sp)- gratin de coquillettes d'Aurore (8pp- 9 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –thé vert

16h : thé blanc – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp)- 1 pêche (0 pp- 0 sp)

Soir : salade frisée + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 1 part de tarte agenaise (recette du 19 08 2016) (5pp- 6 sp) – 1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp)- raisins (0pp- 0 sp)

Mardi 30 Août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp)- 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)-

Midi : salade de carottes râpées jus d'une 1/2 orange (0pp- 0 sp) – émincés de dinde en jaune et noir (8pp-7 sp) – 100 g de semoule à couscous cuite (3 pp- 3 sp) – 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) –thé vert

16h : menthe à l'eau pétillante sans sucre (0pp- 0 sp) -20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin œuf ratatouille maison (4 pp- 4 sp) – mousse pêche (1pp- 2 sp)

Mercredi 31 Août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) – 2 saint Môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : radis croque au sel (0 pp- 0 sp) – brochette de bœuf oignons courgettes (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 yaourt chèvre 0% (1 pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp) – 20g d'amandes (3pp-3sp) – 1 petite banane

Soir : salade de tomates poivrons + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) –omelette ratatouille sans MG (4pp- 5 sp) – tarte aux 3 fruits d’été (4 pp- 5 sp)

Jeudi 01 Septembre

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

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d’huile (1 pp- 1 sp)- aiguillettes de poulet au chutney de mangue -100 g de couscous (7pp- 6sp)- 1 sveltesse vanille (1pp- 1 sp) –thé vert

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d’amandes (3pp- 3 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) – 120 g de cabillaud mayonnaise light (4pp- 2sp)- 1 part de tarte aux3 fruits d’été (4pp- 5 sp)

Vendredi 02 Septembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

Midi : salade pointes d’asperges endives + 1 c à c d’huile de noix (1pp- 1 sp) – aubergine farcie aux 2 viandes (8pp- 7 sp)- mousse abricot (1 pp- 2 sp) – thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d’amandes (3pp- 3 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp)

Soir : salade de lentilles (120g) carottes jambon + 1 c à c d’huile (5pp- 5 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Samedi 03 Septembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle (3 pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : restaurant (je ne compte pas): salade de chèvre chaud - poisson sur lit de légumes – café gourmand- 1 verre de Chablis: ma journée cuisine buissonnière !

Soir : salade tomates roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 œuf coque (2 pp- 2 sp) – 1 tranche de cake jambon légumes (3pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Dimanche 04 Septembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 tartines de sarrasin (3 pp- 3 sp) -10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture allégée (1pp 2 sp)

Midi : asperges 10 g de mayonnaise allégée (1 pp- 1 sp) – 1 sole grillée (3pp- 2 sp) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) –haricots verts fond de volaille (1pp- 1 sp) – mousse framboise (1pp- 2 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) -20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Soir : salade composée endive betterave 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (3 pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – 4 carrés de gâteau aux abricots (4pp- 4 sp)