

# MES MENUS DU 19 AU 25 SEPTEMBRE 2016

## Mes menus du 19 au 25 septembre 2016

Comme beaucoup d'entre vous sont sur le programme sp , j'ai ajusté mes menus mais je vous laisse libres de vos choix . C'est mon programme personnel.



SAMSUNG DIGITAL CAMERA

## CANCALE

### Lundi 19 Septembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp ) – 60 g de pain de seigle ( 4pp- 4 sp) –10 g de beurre 41 % ( 1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon ( 1pp- 1 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) –roulés de sardines à la

ricotta ( 6pp- 6 sp)-30 g de riz basmati cru ( 3pp- 3sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade laitue tomates +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –crêpe de sarrasin œuf aubergine (5pp- 5 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt ( 2 sp ) le matin ou 16h et 40 g de riz à midi (4pp- 4 sp)

### **Mardi 20 Septembre**

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

Midi : melon 2 tranches fines de Serrano 40 g (2pp-2sp) –linguini aux œufs de cailles (7 pp-8 sp)- 1 yaourt sveltesse citron (1pp- 1 sp) –thé vert

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

Soir : salade composée 150g de pommes de terre-haricots verts – 80 g de thon sans MG + 1 c à c d'huile (6 pp- 5sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30sp, rajouter 1 yaourt 0% à 16h (2 sp) , augmenter les pâtes (50g = 5 sp) et les œufs de caille (3 de plus soit 6 = 4 sp total du plat 10 sp) ) et mettre 60 g de jambon de Serrano ( 3 sp)

### **Mercredi 21 Septembre**

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

Midi : salade de cèleri fromage blanc 0 % 100g (1pp- 1 sp) – moules curry pomme (6 pp- 6 sp) – 150 g de frites actifry

(4pp- 4 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : omelette 1 œuf + 1 blanc aux courgettes (3 pp-3 sp)- 2 tranches de pain de mie seigle ww (2 pp- 2 sp) –mousse framboise (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs dans l'omelette ( 5 sp)et 1 galette de quinoa en plus le matin ( 4 sp)

### **Jeudi 22 Septembre**

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

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – steak haché 5 % 100g (4 pp- 3 sp)- 120 g de spaghetti à la sauce tomate (4 pp- 4 sp) – 1 yaourt sveltesse (1pp- 1 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade haricots verts, cœurs de palmier, 100g de pommes de terre + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – Entre Paris et Turin (6pp- 6 sp) – raisins (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 125 g de steak (4 sp) – 1 yaourt à 16h (2 sp) – 60 g de pain le matin (4sp)

### **Vendredi 23 Septembre**

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

Midi : salade Paimpol aux saucisses de volaille (8 pp- 9 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0sp) –thé vert

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte agenaise (7pp- 8 sp recette du 19 08 2016) – 2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp) – 1 nectarine ( 0pp – 0 sp)

Les 30 sp sont obtenus.

### **Samedi 24 septembre**

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) -2 vache qui rit light (2 pp- 2 sp)

Midi : betterave en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp ) – 100 g de côte d'agneau grillée (7pp- 7 sp) -120 g de flageolets ( 3 pp- 3 sp)- 1 yaourt au chèvre 0 % ( 1 pp- 1 sp) – 2 figues ( 0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade verte aux cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin jambon tomates (3 pp – 3 sp) – mousse verveine au thé fruité (2pp- 2 sp) -2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle le matin, rajouter 1 œuf à la crêpe (5sp) et 1 faisselle 0 % à 16h (1sp)

### **Dimanche 25 Septembre**

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

Midi : salade de céleri rave (1pp- 1 sp) –cabillaud à la florentine et aux noisettes (6pp- 6 sp) – mousse myrtilles (1pp -2 sp) – thé vert – 1 biscuit sec (1pp- 1 sp)

16h : thé des songes 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 (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte à la grecque (7pp- 8 sp recette du 12 09 2016) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, rajouter une faisselle 0% matin ou 16 h (1 sp).