

MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 OCTOBRE 2016

Ma semaine de menus du 10 au 16 octobre 2016



Les champignons de l'Aveyron

Les semaines se suivent trop rapidement et pour varier mes menus, voilà mon planning toujours en pp -sp

Lundi 10 octobre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 30 g de merzer (2 pp- 2 sp)

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 120 g de rôti de bœuf (4pp- 3 sp) – 120g de flageolets (3pp-3 sp) – flan maison (2pp- 2 sp) – raisins (0pp- 0 sp) – thé

vert

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

Soir : 100 g de mais + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 tranche de terrine de chou-fleur oseille saumon (2pp- 3 sp) cœurs de palmier tomates asperges -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 pomme (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de terrine de chou-fleur oseille saumon (6 sp) et 1 yaourt 0 % 125g à la place des petits suisses (2 sp)

Mardi 11 Octobre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) -10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp)

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp)- quinoa méditerranéen (6 pp- 6 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) –thé vert -1 tranche de cake coco banane (2 pp- 3 sp –recette du 06 10 2016)

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

Soir : salade d'haricots verts + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 2 œufs coque (4 pp- 5 sp) – 30 g de pain de seigle (2 pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, le compte est bon

Mercredi 12 octobre

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

Midi : potage de brocolis (0pp- 0 sp) – 120 g de blanc de

poulet (4pp- 2 sp)- 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % (1 pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade verte + betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – clafoutis d'écrevisses aux artichauts (5pp- 5 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le bridélight par 2 vache qui rit light (2 sp) et mettre 4 wasas (4 sp) – à midi , 150 g de blanc de poulet (3 sp) – à 16h, 2 biscuits d'épeautre : 2sp en plus

Jeudi 13 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 p) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture allégée (1pp- 2 sp)

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) – merlan en julienne (8pp- 7 sp) – 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque – monsieur (6 pp- 8 sp) – 1 yaourt chèvre 0% (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp)

Vendredi 14 Octobre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir (2pp- 2 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 œuf (2pp- 2 sp)

Midi : potage poireaux pommes de terre (2pp- 2 sp)-

aiguillettes de canard à l'orange, navets confits et poire (5 pp- 5 sp) – flan maison (2pp- 2 sp) – thé vert

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 petit kaki (0pp- 0 sp)

Soir : radis + 100 g de fromage blanc salé +30 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) –endives au jambon gratinées sans béchamel (5 pp- 5 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter un yaourt 0 % à 16 g (2 sp) et 1 biscuit d'épeautre à midi (1 sp)

Samedi 15 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crumpets (4 pp- 4 sp) – 2 c à c de miel (1pp- 3 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) – 1 steak haché 125 g grillé (5pp-4 sp) -100g de spaghettis cuits complets + sauce tomate maison (3pp- 3 sp) – mousse orange (1pp- 2 sp) – thé vert

16h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp) -30 g d'amandes (3 pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade brestoïse (5pp-5 sp recette du 24 07 2016) – tarte plume ou nems à la pomme ? (2 pp- 2 sp)

Pour 30 sp mettre 120 g de pâtes à midi (4 sp)

Dimanche 16 Octobre

Matin : thé lait (1 pp- 2 sp) -2 tranches de cake coco banane (4pp- 6 sp recette du 06 10 2016)-

Midi : asperges + 10 g de mayonnaïse light (1pp- 1sp) – mitonné de veau orange fenouil (6pp-5sp) – 100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp) –flan maison (2pp- 2 sp)- thé vert

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

Soir : omelette ratatouille (2pp- 2 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) -30 g de merzer (2 pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter un yaourt 0 % le matin ou à 16h (2 sp)