

MA SEMAINE DE MENUS DU 21 AU 27 NOVEMBRE 2016

Ma semaine du 21 au 27 Novembre 2016

Mon thé le matin, je le prends sans sucre mais contrairement à ce que vous pouvez penser, je ne mets pas de lait dedans. Ce lait, je le rajoute dans le café que je bois au cours de la matinée : chaque fois, un nuage de lait et en tout 1pp ou 1 sp à comptabiliser



Gite aveyronnais

Lundi 21 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin (2pp- 2 sp)
– 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)-1 crêpe de froment
(2 pp- 2 sp) – 2 c à café de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – poulet à l'estragon
et linguine (8pp-8 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1
clémentine (0pp – 0 sp) -1 thé vert

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

Soir : papillote de 120 g de cabillaud + julienne de légumes +
1 c à c d'huile d'olive (4pp- 2 sp)- 30 g de pain de seigle (
2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp-
0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0% à 16h (2 sp) –remplacer les
petits suisses par 30 g de fromage type Edam, Cantal etc...(3
sp)

Mardi 22 Novembre

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

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –julienne anisée (3pp- 3 sp)
-150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc salé ciboulette (1pp- 1 sp) –
 $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp) – thé vert

16 h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de
noix (3pp- 3 sp) – 3 mini madeleines au citron (1 pp- 2 sp) -1
poire (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette betterave œuf dur + 1 c à c d'huile
(3pp- 3 sp) – 1 croque –monsieur (6pp- 8 sp) -1 faisselle 0 %
(1pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la faisselle du soir par 1 yaourt 0% (2
sp)

Mercredi 23 Novembre

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

Midi : repas sur l'autoroute : tomates en salade + 1 c à c de sauce (1pp- 1 sp) – 1 œuf dur (2pp- 2sp) – 50 g de pain (3pp- 3 sp) – 1 portion de fromage (3 pp- 3 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 biscuits d'épeautre (2pp- 2 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives + 10 g de noix + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – tartelette écrevisses gingembre citronnelle (5pp- 6 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le matin (2 sp)

Jeudi 24 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4 pp- 4 sp) – 2 saint Môret légers (1pp- 2 sp) –

Midi : potage de panais à la citronnelle (1pp- 2 sp recette du 10 novembre 2016) – truite pamplemousse (5pp- 4 sp) – 100g de riz cuit basmati (3pp- 3 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert –

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

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin œuf ratatouille (4pp- 4 sp) – flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter le soir une crêpe sarrasin jambon avec ou non légumes comme poireaux, courgettes etc ... (3 sp)

Vendredi 25 Novembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – poulet Tikka Massala aux nouilles chinoises (9pp- 10 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade de 100 g de pommes de terre + 80 g de thon en boîte + mâche + 1 c à c d'huile (5 pp- 4 sp) – mousse myrtilles (1 pp- 2 sp)

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

Samedi 26 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : salade de carottes jus d'une 1/2 orange (0pp- 0 sp) – ragout d'agneau aux fèves (10pp-11 sp) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 1 part de tarte champignons courgettes parmesan (5 pp- 6 s p recette du 15 11 2016) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 clémentine (0 pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par un flan (2 sp) ou 1 yaourt 0 % (2sp)

Dimanche 27 Novembre

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – rôti de bœuf (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – haricots verts avec fond de veau allégé (1pp- 1 sp) – mousse framboise (1pp- 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 : potage de vermicelle (4 pp- 4 sp) – 1 œuf coque (2 pp- 2 sp) – ratatouille maison sans MG (0pp- 0 sp) – 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs coque (5 sp)