

MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 DÉCEMBRE 2016

Ma semaine de menus du 05 Décembre au 11 Décembre 2016

En cette période de fête, le chocolat coûte cher en sp et pas de différence entre un chocolat noir, extra noir ou au lait alors que leur composition n'est pas la même. Pour moi, c'est chocolat noir 99 % !



Noël 2015 à Perpignan

Lundi 05 Décembre

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

(3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 30 g de camembert à 5 % (1 pp- 1 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – pintade aux raisins (9pp- 8 sp) – 1 crème chocolat (3pp- 3 sp – thé vert

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives betterave + 1 cà c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 œuf coque (2 pp-2 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de camembert le matin (2 sp) – 2 œufs coque le soir (5 sp)

Mardi 06 Décembre

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

Midi : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – gésiers aux céréales (6pp- 5 sp) – flan maison (2 pp- 2 sp)-litchis frais (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile + 10 g de copeaux de parmesan (2pp- 2 sp) -1 papillote de 120 g de cabillaud aux petits légumes (3 pp- 1 sp) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 2 tranches de jambon (2 sp) –rajouter 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp) et pour la gourmandise 2 biscuits d'épeautre à midi (2 sp)

Mercredi 07 Décembre

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

Midi : salade de champignons à la crème (1 pp- 2 sp) – 1 steak haché 5 % (5pp- 4 sp) – 150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives + pomme + 10 g de noix + 1 c à c d'huile de noix (3 pp- 3 sp) – écrasé panais brocolis à la ricotta (3pp- 4 sp)- 10 g de chocolat 90% (1 pp- 3sp)

Pour 30 sp , rajouter 2 petits suisses spot à 16h soit le soir (1 sp)

Jeudi 08 Décembre

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

Midi : potage tout orange (1pp- 2 sp recette du 24 octobre 2016)-lapin à la hongroise (8pp- 8 sp) –mousse myrtilles (1pp- 2 sp) –1 biscuit sec (1pp- 1 sp) -thé vert

16 h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp)- 20 g de noix (3pp- 3 sp) – 1 pomme cannelle au four

Soir : carottes en salade + jus d'une $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp) – 120g de seiches ail et persil + 1 c à c d'huile (3pp- 2 sp) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 1 yaourt 0 %en plus à 16h (2 sp) et 2 tranches de jambon de poulet le matin (2 sp)

Vendredi 09 Décembre

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

Midi : poireaux en salade (1pp- 1 sp) – 120 g de poulet grillé sans la peau (4pp- 2 sp) – 120 g de spaghettis à la tomate (4pp- 4 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) -1 part de tarte à l'espagnole (6pp- 8 sp) -1 yaourt vanille Sveltesse 0% (1pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la faisselle et le yaourt sveltesse par 2 yaourts 0 % (2sp x2) et mettre 150 g de poulet à midi (3 sp)

Samedi 10 Décembre

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

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – navarin d'agneau aux légumes racines (10 pp- 10 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : infusion de fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3 pp- 3 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – omelette 1 œuf + 1 blanc aux champignons (2pp- 2 sp) -30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 20 g de merzer (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses de midi par 1 yaourt 0 % (2 sp) et faire l'omelette avec 2 œufs (5 sp)

Dimanche 11 Décembre

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

Midi : céleri crème (1pp- 2 sp) – 120 g de filet de bœuf (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) –haricots verts avec un fond de rôti (1pp- 1 sp) – mousse framboises (1pp- 2 sp) thé vert

16 h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp)- 2 biscuits alsaciens (2pp – 3sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)

Soir : potage de courgettes cresson (0pp- 0 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon gruyère 6 % (4pp- 4 sp) – 1 yaourt chèvre 0% (1pp- 1 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp)

Pour 30sp, mettre 1 yaourt 0 % le soir à la place du chèvre (2 sp)