

MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 DÉCEMBRE 2016

Ma semaine de menus du 19 Décembre au 25 Décembre 2016

Attention, première semaine de tous les dangers (lol)



Décorations de Noël

Lundi 19 Décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) -1 crêpe de sarrasin (3pp- 3 sp)
– 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : potage tout chou épicé aux crevettes (2pp- 1 sp) – 120 g de cabillaud en papillote (3pp- 1 sp) – 100 g de riz basmati

(3pp- 3 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0sp)
–thé vert

16h : infusion anisée sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix
(2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp) – 1
omelette 2 œufs aux pommes de terre (100g) + 1 c à c
d'huile (7 pp- 8 sp) – 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 poire
(0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la faisselle par 1 yaourt 0 % (2 sp) et
en rajouter 1 le matin (2 sp) .Mettre 120 g de riz à midi
(4sp) et 120 g de pommes de terre le soir (3 sp)

Mardi 20 Décembre

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

Midi : potage 100 % légumes (0 pp- 0 sp) –rognons aux
champignons (9pp- 8 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1
clémentine (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1
croque-monsieur (6pp- 8 sp) – mousse vanille (1pp- 2 sp) –
raisins (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, remplacer le bridelight du matin par 30 g de
merzer (2 sp)

Mercredi 21 Décembre

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

Midi : salade de carottes +jus d'une $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp) – 1
steak haché 125 g (5pp- 4 sp)- 150 g de frites actifry + 1 c à

c d'huile (4pp- 4 sp)-mousse framboise (1pp- 2 sp)- thé vert

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

Soir : salade d'haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 tartelette poulet gruyère olive (7pp- 7 sp) – 1 yaourt 0 % (1 pp- 2 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon (2 sp) et 10 g de beurre à 41 % (2sp) en plus le matin

Jeudi 22 Décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) – 2 vache qui rit light (2pp- 2sp)

Midi : potage cresson pommes de terre crème (3pp- 4 sp) – saucisse de volaille carotte abricot (5pp- 6sp)-1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Soir : gratin jambon coquillettes (6 pp – 6 sp) – salade roquette +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 petits suisses 0 (1pp- 1 sp)

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

Vendredi 23 décembre

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

Midi : potage brocolis panais (0pp- 0 sp) –filet mignon en piperade (8pp- 7 sp) – 100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 compote de pommes sans sucre (2pp-3sp) – thé vert

16h : infusion de fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0sp)

Soir : salade macédoine + cabillaud + 1 c à c d'huile (5pp- 4 sp)- mousse poire (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle le matin (4 sp) et rajouter 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp)

Samedi 24 Décembre

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

Midi : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – 100 g de poulet grillé sans la peau (3pp- 2sp) – 100 g de spaghettis (3pp- 3sp)- 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp)-1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : champagne (3pp- 3 sp)- crudités + 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) –plateau de fruits de mer (6 pp- 5sp) – salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 50 g de buche de Noël (4 pp- 7sp)

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

Dimanche 25 Décembre :

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

Midi : champagne (3 pp- 3 sp) – mini tomates + olives vertes (1pp- 1 sp) – 50 g de saumon fumé aux poires (2pp -2 sp) –noix de saint jacques aux fèves et petits pois à la fleur de courgette (8pp- 7 sp) –75 ml de vin de Chablis (2pp- 2 sp) – salade de fruits exotiques (0pp- 0sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 petits suisses 0 %

(1 pp- 1 sp)

Soir : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) -1 œuf coque (2pp- 2 sp) – 30 g de pain (2 pp- 2 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs le soir (5 sp) et remplacer le bridelight par 30 g de merzer (2 sp)et la faisselle par 1 yaourt 0 % (2 sp)