

# 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)