MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 JANVIER 2017

Ma semaine de menus du 02 Janvier au 08 Janvier 2017

Difficile de s’y remettre avec en prime ces galettes des Rois pendant tout un mois mais allez, un peu de volonté !

Épiphanie :La galette des Rois

Lundi **02 Janvier**

Matin : thé lait (1p- 1 sp) – 3 tartines de quinoa (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -1 tranche de jambon de dinde (1pp- 1 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – lasagnes de veau aux champignons (10pp- 9 sp recette du 26 07 2016)-1 yaourt 0% (1 pp- 2 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 petite banane

Soir : salade de roquette +1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) –clafoutis poireau filet de julienne curry (5pp- 6 sp)- 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le matin (2sp) et 1 flan maison (2 sp) à la place de la faisselle le soir

Mardi 03 Janvier

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 vache qui rit light (2pp- 2 sp)

Midi : salade carotte betterave + 1 c à c d'huile de colza (1pp- 1 sp) – aiguillettes de canard à l'orange (7pp- 6sp) – mousse kaki (1pp- 2 sp)- thé vert

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tartelette poulet gruyère olive (7pp- 7 sp recette du 28 12 2016)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4sp) et remplacer la VQR par 30 g de fromage à pâte dure genre cantal, edam … (3 sp) et rajouter 1 yaourt 0 % dans la journée (2 sp)

Mercredi 04 Janvier

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à41 % (1pp- 2 sp) – 30 g de camembert à 5 % (1pp- 1 sp)

Midi : potage italien (1pp- 1 sp recette du 13 octobre 2016) –gésiers à l'italienne (7pp-6 sp)- 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) –litchis frais (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 œufs coque (4 pp- 5 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp

Pour 30 sp : mettre le matin : 60 g de pain de seigle (4 sp) et 50 g de camembert (2 sp).Remplacer le yaourt de chèvre de midi par 1 yaourt 0 % (2 sp)

Jeudi 05 Janvier

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

Midi : potage tout orange (1pp- 2 sp recette du 24 octobre 2016)- 1 steak haché 125 g 5 % (5pp- 4 sp) – salsifis avec un fond de rôti (1pp- 1 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) avec 2 c à c de gelée de groseilles (1pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – pain perdu au jambon (7 pp – 8 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)

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

Vendredi 06 Janvier

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : salade de céleri à la crème (1pp- 2 sp)- coquelet et sa

cassolette de champignons et rattes (8 pp-8 sp)- mousse framboise (1pp- 2 sp) –thé vert

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – crêpe de blé noir poireau saint jacques (5pp-4 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter une deuxième crêpe avec 1 c à c de confiture (3sp)

Samedi 07 Janvier

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

Midi : velouté de brocolis courgettes (0pp- 0 sp) –crevettes sur poêlée de légumes et pâtes sauce safranée (8pp- 7 sp) – 100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – papillote de cabillaud 120 g (3pp- 1 sp)- 100g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – 1 yaourt sveltesse citron 0 % (1pp- 1 sp) – ½ kaki (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 tranche de jambon le matin (2 sp).remplacer le fromage blanc de midi par un flan maison (2 sp), le sveltesse par 1 yaourt 0 % (2 sp) et rajouter 1 compote sans sucre (3 sp)

Dimanche 08 Janvier

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 1 crumpet (2pp- 2 sp) – 10 g de

beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : carottes râpées + jus d'une ½ orange (0pp- 0 sp)- sole en papillote et ses petits légumes (5pp – 4sp)- 1 mousse myrtilles (1 pp- 2 sp) – 50 g de galette des rois (7pp- 9 sp) – thé vert

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) -2 clémentines (0pp- 0 sp)-

Soir : omelette aux champignons pommes de terre avec 1 œuf + 1 blanc d'œuf et 100 g de pommes de terre (5pp- 5 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon