

MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 JANVIER 2017

Ma semaine de menus du 16 au 22 janvier 2017

Une semaine très froide : une semaine à cuisiner à la chaleur
du four



Central park en janvier

Lundi 16 Janvier

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – tajine de veau (8pp- 7sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – croque- monsieur (6pp- 8 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp)- et remplacer le merzer par 30 g de bon gruyère (4sp)

Mardi 17 Janvier

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit allégées (2 pp- 2 sp)

Midi : potage de courgettes (0pp- 0 sp) – 1 steak haché 125g 5 % (5pp- 4 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 100g de compote de pomme sans sucre (2pp- 3 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : omelette au quinoa (5pp- 6 sp)-salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mette 2 œufs dans l'omelette (9sp)

Mercredi 18 Janvier

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

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – poulet aux châtaignes et aux mirabelles (9pp-10 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – gâteau de pommes de terre et carottes au cumin (5p- 6 sp recette du 04 08 2016)- 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer 1 des laitages par 1 yaourt 0% (2 sp)

Jeudi 19 Janvier

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) -50 g de camembert à 5 % (2 pp- 2 sp)

Midi : salade composée scarole haricots verts cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1 pp -1 sp) – 1 part de tarte crevettes truite fumée chou-fleur (7 pp- 7 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : poêlée de courgettes champignons 100 g de pommes de terre jambon 2 tranches +1 c à c d'huile (6pp- 6sp) – mousse myrtilles (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp , mettre 1 yaourt 0 % à midi à la place du fromage blanc (2 sp) et 150 g de pommes de terre le soir (7 sp)

Vendredi 20 Janvier

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de mie ww (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de

confiture (1pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – lasagnes colin
asperges vertes (7pp-7sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 kiwi
(0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade carottes betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)
– 1 crêpe de sarrasin ratatouille œuf (4 pp – 4 sp) – 1 crêpe
froment + 50 g de compote sans sucre (3pp-5 sp) – 1 faisselle
0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 21 Janvier

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 2 crêpes de froment
(4 pp- 6sp) – 100 g de compote sans sucre (2pp- 3sp) –

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – 120 g de poulet
grillé sans MG (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à
c d'huile (4pp- 4 sp) – mousse citron à la gelée des fruits de
la passion (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion after meal sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de
noix (3pp- 3 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Soir : poêlée artichaut haricots verts 75 g de bacon 100 g de
pommes de terre + 1 c à c d'huile (5 pp-4sp) – 2 petits
suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

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

Dimanche 22 Janvier

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 2 c à
c de miel (1pp- 3 sp)

Midi : velouté courgette brocolis (0pp- 0 sp) – 120 g de

filet de bœuf grillé (4pp- 3 sp) – poêlée de pleurotes + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – yaourt chèvre 0 % (1 pp- 1 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp) -1 part de gâteau pomme cannelle (2pp- 3 sp)

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 120 g de poulet froid cornichons (4pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc + 50 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp) -1 part de gâteau pomme cannelle (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 100 g de compote sans sucre avec le fromage blanc (4 sp)