

# MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 FÉVRIER 2017

## Ma semaine de menus du 06 au 12 février 2017



### Montréal ( Canada)

#### Lundi 06 Février

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

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –coq au vin (8pp- 7 sp) – 100 g de pâtes (3pp- 3 sp) – 1 yaourt sveltesse 0 % (1pp- 1 sp) -1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – omelette 1œuf + 1 blanc ( 2pp- 2 sp) -120 g de lentilles (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1 pp- 1 sp)- 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 30 g de merzer à la place du bridélight (2 sp) et mettre 2 œufs pour l'omelette ( 5 sp) et remplacer le sveltesse de midi par 1 yaourt 0 % ( 2 sp)

#### Mardi 07 Février

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) -1 tranche de jambon de poulet (1 pp- 1 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – cabillaud noix sur duo de purées (8pp- 7 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix ( 1pp- 1 sp) – 1 part de tarte poulet courgettes ( 6pp- 7 sp recette du 30 01 2017 ) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) –  $\frac{1}{2}$  kaki ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le matin (2 sp) et remplacer les petits suisses par un flan maison (2 sp)

### **Mercredi 08 Février**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp ) -2 vache qui rit allégées ( 2pp- 2 sp)

Midi : potage courgettes panais (0pp- 0 sp) – 120 g de steak haché 5 % (5pp- 4 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – mousse framboise (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de mâche + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – crêpe gratinée (6 pp- 7sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la salade de fruits par 100 g de compote sans sucre (3sp)

### **Jeudi 09 Février**

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

Midi : salade de carottes jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – lapin aux épices (5pp- 4 sp) -120 g de pâtes complètes cuites (4pp- 4 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée mâche betterave haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 croque-monsieur (6pp- 8 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 10 Février**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp ) – 60 g de pain de seigle intégral ( 4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégé ( 2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –poêlée de saint jacques aux brocolis (6pp- 6 sp )-mousse myrtilles ( 1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2 pp- 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) – clafoutis poireau filet de julienne curry (5 pp- 5 sp recette du 09 01 2017 ) -1 faisselle 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 part de gâteau moelleux rhubarbe orange raisin ( 2pp- 3 sp recette du 05 02 2017 )

Pour 30 sp : rajouter 100 g de compote de pommes sans sucre avec le gâteau (3 sp)

### **Samedi 11 février**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 3 galettes de pain azyme (3 pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2

tranches de jambon de dinde (2pp- 2 sp)

Midi : pot au feu allégé (7pp- 6 sp) – 100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée laitue champignons pointes d'asperges + 1 c à c d'huile (1 pp- 1sp) – 1 œuf coque (2 pp- 2 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 1 yaourt au chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs coque le soir (5 sp) et remplacer le yaourt de chèvre par un yaourt à 0 % ( 2 sp)

### **Dimanche 12 Février**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) – 150 g de poulet à la broche sans MG ni peau (5pp- 3 sp) – salsifis avec un fond de volaille (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre + 2 moelleux citron kiwi (4pp 6 sp)

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp)

Soir : endives au jambon gruyère sans béchamel (4 pp- 4 sp)-120 g de lentilles en salade avec 1 c à c d'huile (4 pp- 4 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer les litchis par 100 g de compote sans sucre (3 sp) et le matin 2 saint môret à la place du bridelight (2 sp)