

MA SEMAINE DE MENUS DU 24 AVRIL AU 30 AVRIL 2017

Ma semaine de menus du 24 Avril au 30 Avril 2017

Demain 1Mai et un brin de muguet pour chacune et chacun de vous. Qu'il vous porte bonheur.



Lundi 24 Avril

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de dinde (1pp- 1 sp)

10h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : salade tomates mais 50 g + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp)
– filet mignon à la québécoise et ses carottes des sables (7pp- 5 sp) – mousse fraises (1pp- 2sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + champignons de Paris + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 chausson au pot au feu (5pp- 6 sp recette du 14 03 2017)- 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la faisselle du soir par 30 g de merzer (2 sp) et mettre 2 tranches de jambon de dinde le matin (2 sp) avec 60 g de pain de seigle intégral (4 sp)

Mardi 25 Avril

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww seigle (4pp-4 sp) -2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat jus de citron (2pp- 3 sp) – sauté de dinde aux asperges et pommes de terre (7pp- 6sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir (1pp- 3 sp)

Soir : salade de pâtes 100g + 80 g de thon au naturel + tomates poivrons + 1 c à c d'huile (6pp- 5 sp) – 1 yaourt 0% (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter un œuf dur à la salade du soir (2 sp)

Mercredi 26 Avril

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 4 1% (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

10h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : $\frac{1}{2}$ melon (0pp- 0 sp) – sauté de foies de volaille en persillade et ses accompagnements (7 pp- 7sp) – flan maison (2pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade betterave haricots verts + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) -1 tartelette poulet gruyère olive (7pp-7sp recette du 28 décembre 2016) -100g de fromage blanc 0 % myrtilles (1pp-1 sp)

Pour 30 sp : mettre 4 wasas (4sp) + 2 tranches de jambon (2 sp) le matin

Jeudi 27 Avril

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 tartare light (2pp- 2 sp)

10h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6pp- 6 sp) –mousse fraises avec petits suisses 0% (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion menthe sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir (1pp- 3 sp)

Soir : 2 œufs coque (4pp- 5 sp) – tomates à la provençale + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)- 1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Vendredi 28 Avril

Matin : thé sans sucre (0pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – pintade au chou (9pp- 8 sp recette du 1 11 2016)- 1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + cœurs de palmiers + fonds d'artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque-banane (4pp- 5 sp) – 10 g de chocolat noir (1pp- 3 sp)

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

Samedi 29 Avril

Matin : 1 thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : pamplemousse crevettes nature (1pp- 1 sp) sole aux fèves et aux artichauts poivrade (7pp- 7 sp)- 1yaourt chèvre 0 % 125g (1pp- 2 sp) –

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – pintade froide cornichons (4pp- 3 sp) -120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par un flan maison

(2 sp)

Dimanche 30 Avril

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp)- 2 crumpets (4 pp- 4 sp)
-10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -2 c à c de confiture (1pp-
2 sp)

10 h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage
blanc 0 % (2pp-2 sp) – 100 g de filet de bœuf grillé (3pp- 2
sp) – 150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)
– œuf à la neige (3pp- 3sp) –thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) -10g de noix (2pp- 2
sp) – 1 coupe de fraises +100 g de fromage blanc 0 % (1- 1sp)

Soir :salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)
– 1 crêpe de sarrasin jambon ratatouille (3pp- 4 sp) -2
petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le fromage blanc par 1 yaourt 0 % (2
sp) et mettre 120 g de bœuf à midi (3 sp)