

# MA SEMAINE DE MENUS DU 27 MARS AU 02 AVRIL 2017

## Ma semaine de menus du 27 Mars au 02 Avril 2017

J'ai un peu changé l'ordre de mes menus car comme je suis une lève-tôt, je coupe ma matinée avec une pomme ce qui freine mon appétit de midi



OLYMPUS DIGITAL CAMERA

**Toulouse : le marché aux fleurs**

Lundi 27 Mars

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé ( 1pp- 1 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – quinoa de la mer (6pp- 6 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp ) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée 100 g de maïs + tomates + haricots verts + 80 g de thon + 1 c à c d'huile ( 6pp- 5 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – compote sans sucre ( 2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon le matin (2 sp) , 120 g de maïs dans la salade ( 6 sp) et 1 yaourt à 0% le soir à la place des petits suisses ( 2 sp) .

## **Mardi 28 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp )

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

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – rougail de bœuf (7pp- 6 sp) – 100 g de riz cuit basmati (3 pp- 3sp) – mousse de fromage blanc sur fruits Délice (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) –clafoutis poireau filet de julienne curry ( 5pp- 5 sp recette du 09 01 2017 )- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la banane de 16h par une compote sans sucre (3 sp) et rajouter 1 tranche de pain de mie ww le soir (1 sp)

### **Mercredi 29 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp )

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – merlu à la marocaine (7pp- 6 sp) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) – fraises (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade tomates mâche + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque- monsieur (6pp- 8 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le matin (2 sp)

### **Jeudi 30 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégée (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage courgettes brocolis à la crème (1pp- 1 sp) – foie de veau aux champignons et fèves (7pp- 8 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix ( 1pp- 1 sp)  
– omelette 2 œufs + ratatouille ( 4pp- 5 sp) – 100 g de pâtes  
cuites ( 3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) –

Pour 30 sp : mettre 50 g de gruyère allégé le matin (4 sp)

### **Vendredi 31 Mars**

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

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

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) –150  
g de poulet à la broche sans MG (5pp- 3 sp) – 150 g de frites  
actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 flan maison (2pp- 2  
sp)- 2 kiwis (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de  
noix (2 pp- 2 sp) – 100 g de mangue (0pp- 0 sp)

Soir : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du  
05 01 2017) –galette épicée de couscous (5pp- 5 sp) – mousse  
myrtilles (1 pp- 2 sp)

Pour 30 sp : remplacer la mangue par 100 g de compote sans  
sucre à 16h ( 3 sp) + 1 biscuit d'épeautre ( 1 sp)

### **Samedi 1 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie  
ww (4pp- 4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 tranches  
de jambon dégraissé (2pp- 2 sp)

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

Midi : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp) – dorade sébaste à  
l'espagnole (6pp- 6 sp recette du 18 09 2016) – 100 g de riz  
basmati cuit (3pp- 3 sp) – 100 g de faisselle 0 % (1pp- 1 sp)  
– thé vert sans sucre

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

Soir : salade frisée + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – galette méditerranéenne (5pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp)

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

### **Dimanche 02 Avril**

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise light (1 pp- 1 sp) – effeuillé de bœuf Picard (4 pp- 3 sp)- 4 galettes Bonduelle de légumes (4pp- 4 sp) – mousse fraise (1 pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp)

Soir : salade haricots verts cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile ( 1 pp- 1 sp)- 120 g de poulet froid ( 4pp- 2 sp)- mousse d'abricot sur lit de semoule ( 3pp- 4 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % à 16 h (2 sp) et mettre 150 g de blanc de poulet (3 sp)