MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 MAI 2017

Ma semaine de menus du 15 au 21 mai 2017

Quel plaisir de retrouver des fruits annonçant l'été comme les melons, les abricots, les cerises de France …Un plein de saveur et de soleil surtout que le soleil cette semaine, il joue à cache -cache

Carcassonne

Lundi 15 Mai

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)

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : crevettes sur poêlée de légumes et pâtes sauce safranée (8pp- 7 sp recette du 14 01 2017) -2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : asperges gratinées au jambon (3pp- 3 sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) – cerises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon le matin (2 sp) .Remplacer les petits suisses de midi par 1 yaourt 125 g 0 % (2 sp) et rajouter 1 biscuit d'épeautre (1 sp)

Mardi 16 Mai

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) – 50 g de camembert à 5% (2 pp- 2 sp)

10h : 1 pomme

Midi : carottes râpées + jus d'une ½ orange (0pp- 0 sp) –tagliatelles crevettes au whisky (7pp- 6 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade cœurs d'artichauts + 100 g de mais + 75 g de dés de jambon +1 c à c d'huile (7pp- 6 sp- mousse fraises avec 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : remplacer la banane par 1 compote sans sucre (3 sp) et mettre 140 g de mais dans la salade le soir (7sp)

Mercredi 17 Mai

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

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

Midi : radis croque au sel (0pp- 0 sp) –lapin savora aux pennes (9pp- 9 sp) -100 g de fromage blanc 0 % myrtilles (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade mâche + betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 tartelette au chorizo (6pp- 7 sp recette du 17 04 2017)- 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) –framboises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la faisselle de 16h par 1 flan maison (2 sp) et mettre 2 tranches de jambon de dinde le matin (2 sp)

Jeudi 18 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -semoule au lait écrémé (4pp- 5 sp)

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

Midi : 50 g d'avocat radis noir citron (2pp- 3 sp)- émincés de dinde aux fèves et poivrons (6pp- 5 sp recette du 15 04 2017)- 1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Soir : salade à l'ail des ours (5pp- 6 sp) – 2 wasas légers (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -2 abricots (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Vendredi 19 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 40 g de jambon Serrano (2pp- 2 sp)

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

Midi : 1 part de melon (0pp- 0 sp)- émincés de canard au vinaigre balsamique gingembre citron (6pp- 7sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : 120 g de macédoine de légumes + 120 g de crevettes + 2 c à café de mayonnaise allégé (6pp- 4 sp) -1 yaourt 125 g 0 %

(1pp- 2 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et remplacer les petits suisses de midi par 1 yaourt de chèvre 125 g 0 % (2 sp)

Samedi 20 mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – croque- monsieur fromage jambon (6pp- 8 sp)

10 h : 1 pomme

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olives (1pp- 1 sp) – papillote de merlan aux petits légumes (3pp- 1 sp)- 120 g de spaghettis (4pp- 4 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) -1 biscuit d'épeautre (1 pp- 1 sp)

Soir : salade roquette mâche + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tartine avocat asperges (6pp- 7 sp)- mousse fraises avec 1 yaourt 0 % 125g (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses de 16 h par 1 yaourt chèvre 125g 0 % (2 sp) et prendre 2 biscuits d'épeautre (2 sp)

Dimanche 21 Mai

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

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

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) – 120 g de rôti de bœuf (4pp-

3 sp) – haricots verts fond de rôti (1pp- 1 sp) – cerise (0pp- 0 sp) + 1 part de gâteau aux cerises (2pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 100 g de lentilles carottes + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) -2 tranches de jambon de poulet (2pp- 2 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 parts de gâteau aux cerises (4sp)