

MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 MAI 2017

Ma semaine de menus du 22 au 28 Mai 2017

Toujours mes repas en pp !



Orage sur le Gers : Mai 2017

Lundi 22 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)-

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

Midi : poivrons tomates en salade + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – poulet à la broche sans MG 150 g (5pp-3 sp)- 150 g de pommes de terre nature (3pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) -2 abricots (0pp- 0sp) –thé vert sans sucre

16h : thé menthe sans suce (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- sucrine au jambon (6pp- 7 sp) -30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 50 g de ricotta (3 sp) –remplacer les abricots par une compote sans

sucré (3 sp).

Mardi 23 Mai

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) –50 g de camembert 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade roquette mâche betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)-gratin d'Ebly au jambon asperges vertes (7pp- 8sp)-mousse de fraises avec 1 yaourt à 0% 125g (1pp- 2 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 à 99% (1pp- 3 sp)

Soir : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp)-poêlée thaïe (7pp- 5 sp recette du 1 03 2017)-1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle le matin (4 sp)

Mercredi 24 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp-0 sp)- 3 wasas (3 pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -25 g de viande des Grisons (1pp- 1 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – colin à la méditerranéenne (7pp-7 sp recette du 27 mars 2017) – 1 yaourt 0% chèvre (1pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre-10 g d'amandes (2pp- 2 sp)-1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade d'endives+ 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 chausson d'agneau à la menthe (7pp- 8 sp) – 2 petits suisses

0 % (1pp- 1 sp) – fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Jeudi 25 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – semoule au lait écrémé (5pp- 6 sp)

10h : 1 pomme cannelle au four

Midi : avocat crevettes citron (3pp-4sp) – papillote de merlan aux épices (5pp- 4 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 carré de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp) – $\frac{1}{2}$ petite mangue (0pp- 0 sp)

Soir : salade de laitue cœurs d'artichauts + blanc de poulet 120 g + 100 g de pommes de terre + 1 c à c d'huile (7pp- 5 sp) – mousse abricot avec 1 yaourt 0 % 125 g (1 pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter 30 g de dés de merzer dans la salade (2 sp)

Vendredi 26 mai

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)

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

Midi : radis fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 2 petites côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp- 6 sp)-flageolets 120 g (2pp- 2 sp)- fraises avec 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp-1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : $\frac{1}{2}$ melon (0pp- 0 sp) – omelette aux asperges sauvages (5pp-6 sp)- 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) -1 yaourt Saint Malo 100 g(1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de dinde (2 sp) et remplacer le yaourt du soir par 1 yaourt 0 % 125 g (2 sp)

Samedi 27 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 2 saint Moret (1pp- 2 sp)

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

Midi : salade de tomates haricots verts +1 c à c d'huile d'olive (1 pp- 1 sp) – 1 steak haché 125 g 5% grillé (5pp- 4 sp)- 150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tartine du soir (8pp- 8 sp)-cerises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la banane de 16 h par 1 compote sans sucre (3 sp)

Dimanche 28 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crêpes de froment (4pp- 6 sp) – confiture Gerblé 50 g (1pp- 1 sp) -1 yaourt Saint Malo 100 g (1pp- 1 sp)

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

Midi : pamplemousse crabe + 10 g de mayonnaise allégée (2pp-2 sp) – gambas (4pp- 2 sp) – fond d'artichauts (1pp- 1 sp) –tarte aux cerises (4 pp-5 sp)- thé vert sans sucre

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

sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : 120 g de macédoine + 80 g de thon nature + 1 c à c
d'huile (5pp- 4 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)-1 abricot (0pp-
0 sp)

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