MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 JUIN 2017

Ma semaine de menus du 05 au 11 Juin 2017

Les asperges, les fraises, j'en suis tellement friande qu'en pleine saison, je suis capable d'en manger chaque jour mais je me freine …

Le gers

Lundi **05 Juin**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp)- 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de chèvre frais (2pp-3 sp)

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

Midi: asperges + 10 g de mayonnaise allégée+50 g de fromage blanc 0 % salé (2pp- 2 sp)-cuisses de grenouilles à la crème d'ail (4pp- 4 sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) – fraises (0pp- 0 sp)-1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : Salade de macédoine 120 g + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – 2 œufs durs (4pp- 5sp) -1mousse pêche avec 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 biscuit d'épeautre à16 h (1 sp)

Mardi 06 Juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -1tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

10 h : abricot (2) (0pp- 0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1 pp- 1 sp) – gratin de cabillaud sur effiloché d'endives (6pp- 5 sp) -1compote sans sucre (2pp- 3 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade poivrons tomates olives + 80 g de thon nature + 1 c à c d'huile d'olive (4pp- 3 sp)-30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)- 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)- fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre le matin 4 wasas (4sp) et 2 tranches de jambon de poulet (2 sp) et le soir 50 g de pain de seigle intégral (3 sp) et 40 g de gruyère allégé (3 sp)

Mercredi 07 juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crêpes à la farine complète (4pp- 6 sp)- 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)- sucralose-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

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

Midi : salade de céleri rave à la crème 4 % (50 g)moutarde (1 pp- 2 sp)-compotée d'aubergines au quinoa (5pp- 6 sp)- 1 yaourt 0 % Saint Malo 100 g (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)-100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp

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

–ananas (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la compote par 1 banane (0sp) et le flan du soir par 100 g de fromage blanc 0 % (1 sp)

Jeudi 08 Juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4 pp- 4 sp) – 50 g de ricotta (3pp- 3 sp)

10 h : 2 petites pêches de vigne (0pp- 0 sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc salé (2pp- 2 sp) – 120 g de rôti de bœuf 4pp- 3 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – fraises (0pp- 0 sp-1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade concombre tomate radis + 1 c à s de vinaigrette ww (1pp- 1 sp) – 1 tartelette comme à Marseille (4pp- 5 sp) –mousse framboise avec 1 yaourt 0 % 125 mg (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter 10 g de chocolat noir 99 % (3 sp)

–

Vendredi 09 Juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – semoule sucralose (5pp- 6sp)-2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : pâté de foies de volaille (4 pp-4 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3 sp)-haricots verts champignons + 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp)-2 abricots (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp)-10 g de noix (2pp- 2 sp) – 2 biscuits d'épeautre (2pp- 2sp)

Soir : salade verte + 1 c à s de vinaigrette ww(1pp- 1 sp)-omelette avec 1 œuf + blanc + 100 g de pommes de terre (4pp- 4 sp)-ratatouille (0pp- 0 sp) –1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – cerises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 10 Juin

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –150 g de poulet à la broche sans MG (5pp- 3 sp) – 120 g de flageolets (2pp- 2 sp) – mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – thé sans sucre

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

Soir : assiette fraicheur marine (6 pp-5 sp) – 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)- 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 3 tranches de pain de mie ww le matin (4ppsp) et 2 tranches de jambon (2 sp) et remplacer les petits suisses de 16 h par 1 yaourt 0 % 125 g (2 sp) et mettre 50 g de pain de seigle le soir (3sp)

Dimanche 11 Juin

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

sp)

10 h : 1 pomme au four (0pp- 0 sp) –

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) – 120 g de filet mignon (5 pp- 3 sp) –poêlée champignons 100g de pommes de terre (3 pp- 3 sp) - mousse pêche framboise (1 pp- 1 sp)

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % citron 125 mg (1 pp- 2 sp)

Soir : salade 100 g de mais + tomates + poivrons + 1 c à s de vinaigrette ww (4pp- 4 sp)- 1 tranche de jambon de dinde (1pp- 1sp)- 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp)-abricots (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de dinde le soir (2 sp) , 120 g de pommes de terre dans la poêlée (4 sp) et remplacer les petits suisses du soir par un flan (2 sp)