

# MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 JUIN 2017

Ma semaine de menus du 12 au 18 Juin 2017



**Paris : La Seine**

**Lundi 12 Juin**

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

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

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – crevettes à l'italienne (7pp- 6 sp) -100 g de fromage blanc 0 % + pêche de vigne pochée au sucralose (1 pp- 1 sp)- thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe froid sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1 pp- 3 sp)

Soir : poireaux + 1 c à c d'huile (en salade) (1pp- 1 sp) -1 croque- monsieur (6pp- 8 sp)-1 yaourt 0 % 125 g (1 pp- 2 sp)- fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

**Mardi 13 Juin**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crêpes (4pp- 6 sp) – 4 c à c de confiture Gerblé à l'abricot (1pp- 1 sp)

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

Midi: radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) –brochettes aux 2

fruits (8pp- 7 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de jeunes pousses d'épinards + 1 c à c d'huile + 1 œuf dur ( 3pp- 3 sp) – 30 g de merzer ( 2 pp- 2 sp) – 50 g de pain de seigle intégral ( 3pp- 3 sp)-cerises ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs durs le soir dans la salade (6sp)

### **Mercredi 14 Juin**

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

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp- 0 sp)-salade de pommes de terre sardinière ((6pp- 6 sp)- 1 yaourt 0% 125 g (1pp- 2 sp)- thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe froid sans sucre (0pp- 0 sp)-10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 faisselle 125 g 0 % (1pp- 2 sp)

Soir : velouté froid de concombre à la menthe du jardin (5pp- 5 sp recette du 27 07 2016)- tartine méditerranéenne (6pp- 6 sp recette du 31 10 2016)- fraises (0pp- 0 sp)

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

### **Jeudi 15 Juin**

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

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

Midi : salade composée de 120 g de pâtes, tomates, poivrons, 100 g de blanc de poulet + 1 c à c d'huile (8 pp-7 sp)- 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

16h : citronnade au sucralose (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 compote sans sucre 100g (2 pp- 3 sp)

Soir : salade jeunes pousses + champignons +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –tartelette jardinière (5 pp- 6 sp)-mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 16 Juin**

Matin : 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) – 2 c à c de cacao sans sucre (1 pp- 1 sp) –sucralose

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – pavés d'autruche sauce grenade et ses salsifis (5pp- 5 sp)- 1 tartelette aux fraises (4 pp- 5 sp recettedu20 11 2016)-thé vert sans sucre

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

Soir : Salade mâche roquette +10 g de copeaux de parmesan + 1 c à s de vinaigrette ww ( 2pp- 2 sp)- 1 œuf poché ( 2pp- 2 sp) – tomates à la provençale ( 1pp- 1 sp)-30 g de pain de seigle intégral ( 2pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1 pp- 1 sp)- cerises ( 0pp- 0 sp )

Pour 30 sp : mettre 3 tranches de pain de mie ww le matin (4sp)

### **Samedi 17 Juin**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de sei gle

intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -2 tranches de jambon dégraissé ( 2pp- 2 sp)

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

Midi : mousse d'avocat au chèvre frais ( 3pp- 4 sp) – 120 g de filet de bœuf(4pp- 3 sp )- haricots verts + 120 g de flageolets avec fond de veau ( 3pp- 3 sp) – salade de fruits maison avec 1 boule de sorbet citron hypoglucidique Thiriet ( 1pp- 1 sp )- thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pommes de terre ( 100g ) +80 g de thon + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile ( 5 pp- 4 sp) – mousse framboises avec 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : Mettre 60 g de pain de seigle le matin (4 sp), 1 flan maison à 16 h à la place des petits suisses (2 sp) et 120 g de pommes de terre le soir dans la salade composée (5 sp) et mousse framboise avec 1 yaourt 0 % 125 g (2 sp)

### **Dimanche 18 Juin**

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 banane fressinette (0pp- 0 sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2 pp- 2 sp) – sole en papillote et ses légumes (5pp- 4 sp –recette du 15 01 2017)-clafoutis pêche abricot cerise (4pp- 5 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade de riz (100 g) + 60 g g de crabe + 100 g

d'ananas +5 sp) – 1 c à c d'huile (5pp- 5 sp) – 1 yaourt 0 %  
125 g (1 pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre à 16h 1 faisselle 125 g 0 % (2 sp) à la  
place des petits suisses