

# MA SEMAINE DE MENUS DU 29 MAI AU 4 JUIN 2017

Ma semaine de menus du 29 au 04 juin 2017

Un peu assez de mes pommes alors j'alterne avec des fruits de saison plus goûteux



**Cerises d'Irancy ( Yonne)**

**Lundi 29 Mai**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) –semoule (4pp- 5 sp)

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

Midi : assiette fleur de tomates poivrons (3pp- 3 sp) – 150 g de rôti de porc dans le filet (5pp- 4 sp)- 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 125 g (1 pp- 2 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée : 100 g de crevettes cœurs de palmiers dés d'ananas +jus de citron (2pp- 1 sp)- 30 g de chèvre frais ( 2pp- 2 sp) – 30 g de pain de seigle intégral ( 2pp- 2 sp)-10 g de chocolat noir 99 % ( 1pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de pain le soir (3 sp)

### **Mardi 30 Mai**

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

10 h : deux abricots (0pp- 0 sp)

Midi : velouté d'asperges à la ricotta (1pp- 1 sp) – 120 g de poulet froid cornichons (4pp- 2 sp)- 150 g de frites actifry + 1 c à 1 d'huile ( 4pp- 4 sp) – mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de riz (30 g cru) + 80 g de thon nature + tomates poivrons + 1 c à s de vinaigrette ww (6pp- 5 sp) -2 petits suisses 0 % myrtilles (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 2 tranches de jambon de dinde (2 sp)-Remplacer les petits suisses du soir par 1 yaourt 125g 0 % ( 2 sp) et les myrtilles par 100 g de compote sans sucre ( 3 sp)

## **Mercredi 31 Mai**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain intégral (4pp- 4 sp) – 2 saint Moret légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) –gratin de haddock aux artichauts (7pp- 7 sp) -120 g de salade de fruits maison + 1 boule de glace hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp) –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 de tomates + 1 c à c d'huile d'olive ( 1pp- 1 sp) – crêpe de blé noir + 1 œuf moyen + 1 tranche de jambon dégraissée + 15 g de gruyère allégé ( 6pp- 7 sp) –fraises ( 0pp- 0 sp)

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

## **Jeudi 01 Juin**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4 pp- 4 sp) – 50 g de ricotta (3 pp – 3 sp)

10 h : deux abricots (0pp- 0 sp)

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile de colza (1pp- 1 sp) –brochette d'espadon sauce yakitori et son riz (7pp- 7 sp) –mousse fraise avec 125 g de yaourt 0% (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette tomate + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)-1 part de tarte à l'espagnole ( 6pp- 8 sp recette du 16 12 2016 )- 2 petits suisses 0% ( 1pp- 1 sp- )

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par 1 flan maison (2 sp)

### **Vendredi 02 Juin**

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) – 2 tranche de jambon de dinde (2 pp- 2sp)

10 h : 1 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : salade de betterave +1 c à c d'huile de colza (1pp- 1 sp) -120 g de bœuf froid + cornichons ( 4pp- 3 sp)- 120 g de flageolets haricots verts fond de rôti ( 2pp- 2 sp) –1 yaourt 125 g 0 % ( 1pp- 2 sp) -cerises ( 0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade endives pomme merzer + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp)-omelette 1 œuf moyen + 1 blanc (2pp-2 sp)-ratatouille maison (0pp- 0sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

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

### **Samedi 03 Juin**

Matin : thé sans sucre (0 pp- 0 sp) – riz au lait  $\frac{1}{2}$  écrémé (3pp- 5 sp)- 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : 100 g d'avocat citron (4pp- 5 sp)- Colin et ses tagliatelles à la méditerranéenne (6pp- 6 sp) –mousse fraise avec 1 yaourt 125 g (1pp- 2 sp) –thé sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)- 1 biscuit d'épeautre (1p- 1 sp)

Soir : salade de carottes + jus d'1 /2 orange (0pp- 0 sp) – 120 g de cabillaud poché + 10 g de mayonnaise allégée + 100 g de fromage blanc 0% salé (5pp-3 sp)-150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp)-1 tranche de pastèque ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

Pour 30 sp : mettre 2 biscuits à 16h ( 2 sp)

### **Dimanche 04 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 petite banane (0pp- 0 sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2 pp- 2 sp)-150 g de gambas décortiquées à la plancha (3pp- 1 sp) – 100 g de couscous cuit nature (3pp- 3 sp) -panna cotta chocolat fraises (4 pp- 6 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée 100 g de pommes de terre + haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à s de vinaigrette ww ( 5pp- 5 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 2 abricots ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 125g 0 % à 16h ( 2 sp)