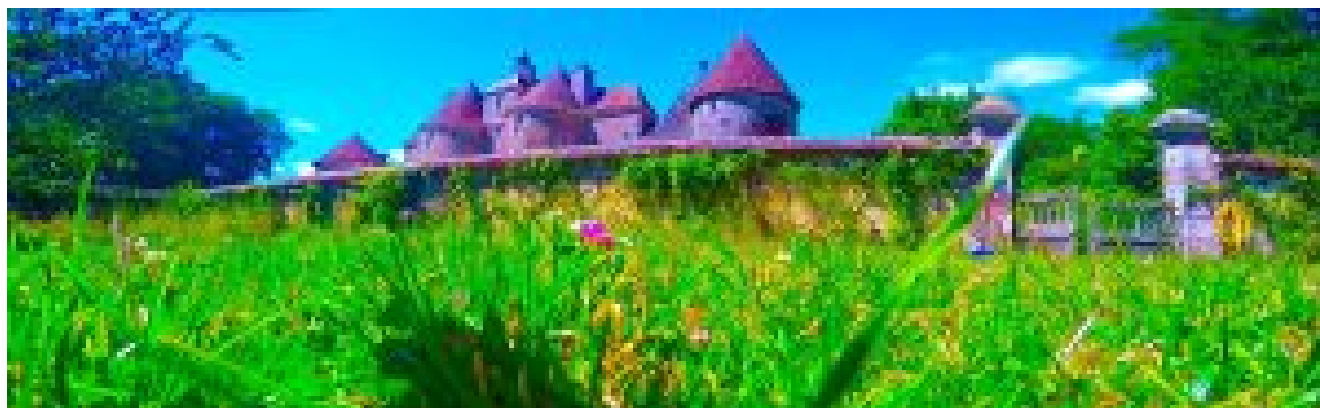


# MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 JUIN 2017

## Ma semaine de menus du 19 au 25 Juin 2017

Cette semaine, une très grosse envie de chocolat mais du plus que noir



## **Château de Ratilly (89 )**

### Lundi 19 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 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – rôti de porc abricot kumquat (7pp- 7 sp) – 1 boule de sorbet hypoglycémique Thiriet (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 100 g de macédoine + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp- 5 sp) -1 flan maison ( 2pp- 2 sp) –cerises ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mardi 20 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)- 2 c à c de confiture ( 1pp- 2 sp) – 1 faisselle 0 % 100 g ( 1pp- 1 sp)

10 h : 1 belle pêche (0pp- 0 sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – truite au four ( 4pp- 3 sp)- 100 g de riz basmati cuit ( 3pp- 3 sp) – ratatouille maison ( 0pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g ( 1pp- 2 sp)-thé sans sucre

16 h : thé blanc froid sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp) – 10 g de chocolat noir à 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade de batavia + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – clafoutis asperges crabe (4pp- 4 sp) -30 g de pain d'épeautre (2 pp- 2 sp)- 30 g de merzer (2pp- 2 sp) – fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 21 Juin**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit light (2pp- 2 sp)

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

Midi: salade de coques aux artichauts (2pp- 2 sp) – cabillaud épicé sur lit de pommes de terre ( 6pp- 6 sp –recette du 04 05 2017 )- mousse framboise avec 125 g de yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –omelette avec 2 œufs moyens (4pp- 5 sp)- riz au lait rhubarbe (3pp- 5 sp recette du 14 05 2017)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 22 Juin**

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) - assiette crevettes grises ananas mais (6 pp- 6 sp)- 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : barbecue : brochette poulet tomates (4pp- 2 sp) –salade de pâtes (100 g )aux petits légumes + 1 c à s de vinaigrette ww ( 4pp- 4 sp)-2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)- melon ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : pour se faire plaisir : mettre 2 boules de sorbet à midi ( 2sp) , 10 g de chocolat noir 99 % à 16 h ( 3 sp) - Remplacer les petits suisses du soir par 1 yaourt 125 g 0 % ( 2 sp) et mettre 120 g de pâtes ( 5 sp)

### **Vendredi 23 Juin**

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)- 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

10 h : 1 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 120 g de rôti de bœuf froid cornichons (4pp- 3 sp)- 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) –mousse fraise avec 1 yaourt 0 % 125 g

( 1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- assiette bistrot (7 pp- 7 sp) – salade de fruits maison + 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre le matin 2 tranches de jambon (2 sp)- remplacer la salade de fruits sorbet par 1 compote sans sucre (3 sp)

–

### **Samedi 24 Juin**

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

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  petit melon (0pp- 0 sp) – sole gambas aux asperges vertes (6pp- 5 sp)- 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp)- 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade tomates poivrons, maïs 100 g + 1 c à c d'huile d'olives (4pp- 4 sp) -100 g de blanc de poulet cuit à la broche sans MG (3pp- 2 sp) – mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle intégral le matin ( 4 sp)- remplacer les petits suisses de 16h par 1 flan maison ( 2sp) et pour le plaisir mais aussi pour la santé rajouter 10 g de chocolat noir 99 % à midi ou un autre moment de la journée ( 3 sp)

### **Dimanche 25 Juin**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crêpes de froment (4pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -2 c à s de confiture Gerblé (1pp- 1 sp)

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

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) – 2 côtes d'agneau dans le filet 90 g (6pp- 6 sp)-haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp )- salade de fruits maison ( 0pp- 0 sp)- 1 part de gâteau abricot pêche aux amandes( 2pp- 3 sp)- thé vert sans sucre

16 h ; 1 thé fumé froid sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp) –

Soir : salade endive betterave + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé ( 1pp- 1 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1sp) – 2 parts de gâteau abricot pêche aux amandes ( 4 pp- 6 sp)

Pour 30 sp : remplacer la salade du soir par une salade de carottes au jus de citron (0sp)