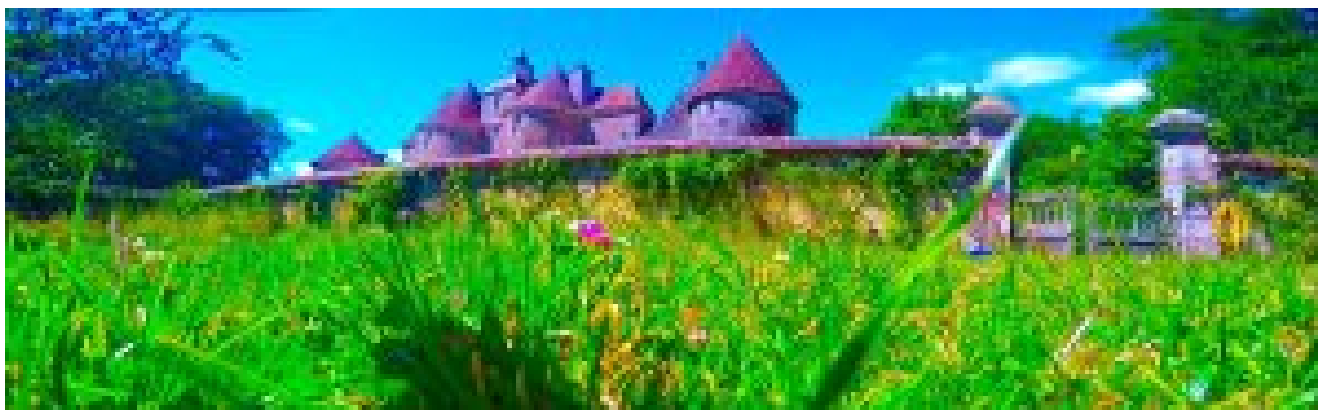


MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 JUIN 2017

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)