

MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 JUILLET 2017

Ma semaine de menus du 10 au 16 Juillet 2017

Le soleil est de retour et les fruits juteux et goûteux de l'été sont bien tentants



la porte bleue

Lundi 17 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 saint Môret légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – poulet citron aux courgettes (4pp- 4 sp) – 150 g de pomme de terre nature (3 pp- 3 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – fraises (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tartelette jardinière (5pp- 6 sp- recette du 22 06 2017) -flan maison (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 biscuit d'épeautre à 16h (1 sp)

Mardi 11 juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 %% (1pp- 2 sp) – 50 g

de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi: salade de poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 120 g de bœuf froid (4pp- 3 sp) – 10 g de petits pois (2pp- 2 sp) – mousse abricot avec 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de bord de mer (7pp- 7 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 1 biscuit d'épeautre à 16h (1 sp)

Mercredi 12 juillet

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)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – assiette de saumon à la mangue (7pp- 6 sp) -100 g de riz complet cuit (3pp- 3 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 150 g de pommes de terre + 50 g de dés de jambon + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (7 pp-6 sp) –1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp) –

Pour 30 sp : remplacer la banane par 100 g de compote sans sucre (3 sp)

Jeudi 13 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -3 wasas légers (3pp- 3 sp)
– 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – lapin Savora aux
pennes (9pp- 9 sp –recette du 24 mai 2017)- mousse framboise
avec 125 g de yaourt à 0 % (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)
–gratin de carottes au jambon (3pp- 4 sp) – 30 g de pain de
seigle intégral (2pp- 2 sp)-fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon mais pour 26 pp mettre 4 wasas
le matin (4pp)

Vendredi 14 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle
intégral (3pp- 3 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

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

Midi : mousse avocat crabe (3pp- 3 sp recette du 03 juillet
2017) –lotte aux fruits d'été (6pp- 6 sp) -125g de faisselle 0
% (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte+ tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-
crêpe de sarrasin poireaux crevettes au curry (6pp- 6 sp-
recette du 16 janvier 2017)- 1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2
sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 15 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp)-2 c à c de cacao sans sucre (1pp- 1 sp)

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

Midi : assiette verte aux œufs de caille (4pp- 4 sp) – 100 g de poulet (3pp- 2 sp) -120 g de flageolets (2pp- 2 sp)- mousse pêche avec 125 g de yaourt à 0 % (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tartelette comme à Marseille (4pp- 5 sp – recette du 15 juin 2017)- 2 petits suisses 0 % cassis (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par 1 yaourt 125 g 0 % de chèvre (2 sp) et mettre 1 biscuit d'épeautre à 16h (1sp)

Dimanche 16 Juillet

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 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : crudités : radis tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – 1 brochette de bœuf légumes au barbecue (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4 pp- 4 sp) – dôme fruité sur fromage blanc (1pp- 1 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : omelette 2 œufs ratatouille (4pp- 5 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp-

2 sp) -2 abricots (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 biscuit d'épeautre à 16 h (1 sp)