

# MA SEMAINE DE MENUS DU 24 AU 30 JUILLET 2017

## Ma semaine de menus du 24 au 30 juillet 2017

Le barbecue est de mise entre deux orages !



### **Cauterets ( Hautes Pyrénées 65)**

#### **Lundi 24 Juillet**

\_Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 50 g de brousse allégée (2pp- 2 sp)

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

Midi : mini pâtisseries en salade (1pp- 2 sp) – brochette aux 2 fruits (8pp- 7 sp- recette du 20 06 2017)-1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade haricots verts + 100 g de maïs + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (6pp- 6 sp) – salade de fruits maison + 1 boule de sorbet citron hypoglucidique (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs durs le soir dans la salade (9 sp)

#### **Mardi 25 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crêpes de sarrasin (4pp- 6 sp) – 30 g de gruyère allégé râpé (2pp- 2 sp)

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

Midi : concombre à la crème ( 1 pp- 2 sp) – 90 g de côtes d'agneau au barbecue ( 6pp- 6 sp) –carottes nouvelles confites ( 2pp- 3 sp) – 100 g de pomme de terre sous la cendre ( 2pp- 2 sp)- mousse abricot avec 2 petits suisses à 0 % ( 1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

6h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile d'olive ( 1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon blanc dégraissé ( 2pp- 2 sp) -30 g de pain de seigle intégral ( 2pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp )

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 26 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 en poudre (1pp- 1 sp)

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp))- seiches à la Provençale (6pp- 6 sp)- fraises (0pp- 0 sp) –1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade brestoïse (5pp- 5 sp- recette du 24 07 2016)- 30 g de merzer (2pp- 2 sp) -1 compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de merzer (3 sp) au repas du soir

### **Jeudi 27 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3sp) –10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  avocat citron 50 g ( 2pp- 3 sp)- aubergines farcies au veau et aux épices (7 pp-6 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 2 sp)- framboises (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade 100 g de maïs + 80 g de thon + tomates + poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (6pp-5 sp) – 1 faisselle 125 g 0 % (1pp- 2 sp)- 2 abricots (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 28 Juillet**

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

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

Midi : salade de crevettes aux fruits jaunes ( 2pp- 2 sp) – poulet rôti à la broche sans MG 120 g ( 4pp- 2 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) –haricots verts ( 0pp- 0 sp) -2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – croque-monsieur (6pp- 8 sp)- mousse fraise avec 125 g de yaourt à 0 % (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 150 g de poulet à midi (3 sp)

### **Samedi 29 Juillet**

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

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)  
– 120 g de sardines au barbecue (4pp- 4 sp)-100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % aux framboises ( 1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (3 pp- 3 sp) -2 parts de cake aux champignons noix et pomme (4pp-6sp)- 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)- 1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Dimanche 30 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 crumpet (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – 120 g d'onglet de bœuf au barbecue (5pp- 5 sp)-tomates à la provençale + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) -1 part de tarte banane mangue (5pp- 6sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade 100 g de pommes de terre + haricots verts + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) -1 tranche de 50 g de jambon serrano avec 1 tranche de melon (3pp – 3 sp) – 1 yaourt 100 g 0 % Saint Malo (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon