MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 AOÛT 2017

Ma semaine de menus du 07 au 13 Août 2017

Une semaine automnale avec une forte envie de plats chauds

Tour Saint Jacques Paris

Lundi **07 Août**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) –50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) –

10h : 1 banane

Midi : salade de poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – aubergine farcie à l'agneau (7pp- 7 sp recette du 16 05 2017 plat mis au congélo))- 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – mousse pêche avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de batavia tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – gratin de pâtissons à la ricotta (3pp- 4 sp)- tartelette aux abricots (4pp- 5 sp recette du 13 août 2017)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 120 g de riz à midi (4 sp)

Mardi 08 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww complet (4pp- 4 sp) – 2 saint Moret légers (2pp- 2

sp)

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) –wok de rougets (7pp- 7 sp) – mousse framboise avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts 100 g de pommes de terre 80 g de thon nature + 1 c à c d'huile d'olive (5pp- 4 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mercredi 09 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 40 g de ricotta (2pp- 2 sp)

10h : 1 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp) – 120 g de limande grillée + 1 c à c d'huile (4pp- 2 sp)-100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – 1 petite grappe de raisins (0pp- 0sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de flageolets à l'œuf dur (6pp- 7 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – compote 100g sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre soit 60 g de pain le matin (4 sp) ou 120 g de riz à midi (4 sp)

Jeudi 10 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

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

Midi : salade de carottes au jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – onglet à l'échalote et sa poêlée (8pp- 8 sp – recette du 18 08 2016)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomate ++ 1 c à c (1pp- 1 sp) – tartine italienne (10 pp- 10 sp)- 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre le matin 60 g de pain (4 sp) et remplacer le bridélight par 50 g de merzer (3 sp)

Vendredi 11 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

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

Midi : melon (0pp- 0 sp)- filet mignon à la hongroise (9pp- 9 sp –recette du 07 1102016)-2 petits suisses (1 pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -tarte aux oignons et jambon (6pp- 7 sp) –mousse fraise avec 1 yaourt à 0% 125 g (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 12 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp)- 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 40 g de camembert à 5 % (1pp- 1sp)

10 h : 1 petite grappe de raisin (0pp- 0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) –poulet aux haricots verts et cèpes (5pp- 4 sp) – 150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin œuf ratatouille (4pp- 5 sp) -1 crêpe froment 2 c à c de confiture (3pp- 5 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Dimanche 13 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4 pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp-2 sp) – 2 c à c de miel (1pp- 3 sp)

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

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp –recette du 05 01 2017)- cabillaud aux saveurs du sud (4pp- 4 sp –recette du 11 05 2017)- 100 g de riz basmati cuit (3 pp- 3 sp) –mousse d'abricots au coulis de cerises (2pp-3 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) -1 yaourt Saint Malo 100 g 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : omelette à la ratatouille 2 œufs (4pp- 5 sp) – 30 g de

pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) – 30 g de camembert à 5 % (1 pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre qu’un seul œuf le soir + 1 blanc (2 sp) et 120 g de riz à midi