

MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 AOÛT 2017

Ma semaine de menus du 14 au 20 Août 2017

Deux restaurants plus un anniversaire, j'ai fait fort cette semaine



Noyers sur Serein (89)

Lundi 14 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 ssp)- 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 30 g de fromage de chèvre frais (2pp- 2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp- 0sp)

Midi : restaurant : gambas sésame miel en entrée puis filet de flétan sur mousse d'avocat et enfin mousse de mangue .thé vert sans sucre Impossible de faire des calculs

16h : thé sans sucre (0pp- 0 sp)

Soir : salade aillée de pâtissons (3pp- 4 sp) – 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1 pp- 2 sp)- 2 abricots (0pp- 0 sp)

10 pp- 12 sp assurés, reste 16 pp- 18 sp pour midi

Mardi 15 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 wasas légers (2pp- 2 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : mousse d'avocat _au crabe (3pp- 3 sp –recette du 03 07 2017) – lotte au chou-fleur épicé (4 pp- 3 sp) – 1 part de gâteau aux fruits d'anniversaire (8 pp- 12sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée 50 g de maïs, haricots verts, tomates + 1 c à c d'huile (3 pp- 3sp)- 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) – 2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp) – 1 petite grappe de raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le yaourt de 16h par un yaourt 125 g 0 % (2 sp)

Mercredi 16 Août

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

10h : 1 petite banane

Midi : restaurant : 1 tranche de foie gras)- sauté de canard avec légumes verts et linguines -sabayon aux fruits – thé vert sans sucre (pp- sp ?)

16h : thé froid sans sucre (0pp- 0 sp)

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-1 brochette de poulet aux épices italiennes (3pp- -3 sp) –100 g de pomme de terre sous la cendre (2pp- 2 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – fraises (0pp- 0 sp)

12 pp- 12 sp vérifiés, reste 14 pp- 18 sp pour midi

Jeudi 17 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 30 g de camembert à 5 % (1pp-1 sp)

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

Midi : salade de carottes jus d' orange (0pp- 0 sp)-poulet à l'indienne (10 pp-11 sp)-mousse mangue avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – omelette 2 œufs aux pommes de terre 100 g (6pp- 7 sp)- 100 g de faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – framboises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4sp) ou 50 g de camembert (2 sp)

Vendredi 18 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp)- 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi: melon (0pp- 0 sp) – filets de truite aux amandes et son écrasé de carottes (6pp- 5 sp) -100 g de semoule (3pp- 3 sp) – mousse abricot avec 1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 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% (1pp- 3 sp)

Soir : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 croque – monsieur (6pp- 8 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 19 Août

Matin : thé noir sans sucre- 60 g de pain de seigle intégral (4 pp- 4 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp)

16h : 1 petite grappe de raisin (0pp- 0 sp)

Midi : salade de concombre à l crème (1pp- 2 sp) – 120 g de filet de bœuf (4pp- 3 sp) – 150 g de pommes de terre grenailles actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de batavia cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –pomme de terre farcie au saumon (5pp- 5 sp) – yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer les figues par 100 g de compote (3 sp)

Dimanche 20 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 crumpet (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)-1 yaourt 100 g 0 % (1pp- 1 sp)

10h : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp- 0 sp)

Midi : radis et tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – lapin à la marocaine (7pp- 6 sp- recette du 03 11 2016)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – 2 parts de gâteau à la banane (3pp- 4 sp)-thé vert sans sucre

16h : 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) -1 tartelette chèvre poire miel (4pp- 5 sp- recette du 29 10 2016) – coupe de fraises (0 pp- 0 sp) – 2 parts de gâteau à la banane (3pp-4 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon