

MA SEMAINE DE MENUS DU 21 AU 27 AOÛT 2017

Ma semaine de menus du 21 au 27 Août 2017

Beaucoup plus calme cette semaine, les enfants sont partis et il va falloir sérieusement s'y remettre tout en gardant quelques extras :



SAMSUNG DIGITAL CAMERA

Figueras : musée Dali -Espagne

Lundi 21 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 2 pancakes coco (4pp-6 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

10 h : 1 banane

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olives (1pp- 1 sp) – 120 g de blanc de poulet froid + moutarde (4pp- 2 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp)- 1 yaourt chèvre 0 % 125 g

(1pp- 2 sp)-100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade haricots verts ,100 g de pommes de terre, 2 œufs durs + 1 c à c d'huile (5 pp- 6 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mardi 22 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 40 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp)-2 côtelettes dégraissées d'agneau 90 g (6pp- 6 sp) -120 g de flageolets (2pp- 2 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : poêlée de mafalda à la grecque (6pp- 7 sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mercredi 23 Août

Matin : thé noir 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 nectarine (0pp- 0 sp)

Midi : 1 verrine de betteraves à la crème de cassis (2pp- 5 sp) – Parmentier de colin (5pp-4 sp –recette du 10 04 2017)
-100 g de fromage blanc 0 % au coulis de fraises maison (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 2 muffins à la framboise (4pp- 6 sp –recette du 16 07 2017)

Soir : salade batavia, tomates, cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque- banane (4pp- 5 sp – recette du 5 05 2017) -3 prunes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de pain le matin (3 sp) et 30 g de camembert à 5 % (1sp) ou enlever le beurre en gardant 60 g de pain et 50 g de camembert

Jeudi 24 Août

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – tajine de poulet aux abricots et aux pruneaux (6pp- 5 sp) – 100 g de semoule à couscous cuite (3pp- 3 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade tomates poivrons + 60 g de maïs + 1 c à c d'huile d'olive (3pp- 3 sp) – omelette 2 œufs à la ratatouille (4pp- 5 sp) –mousse fraise avec 125 g de faisselle 0 % (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Vendredi 25 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

10 h : 2 abricots

Midi : concombre crevettes (2pp- 1 sp – recette du 27 10 2016) –truite au four (4pp-3 sp) – 100 g de riz basmati (3 pp- 3 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 petite grappe de raisin (0pp- 0 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 laitue cœurs d'artichauts coques + 1 c à c d'huile (2pp- s 2p) -3 petits cakes ricotta truite fumée (6pp- 6 sp) – salade de fruits maison (0 pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g de riz basmati (4 sp) et 100 g de compote le soir à la place de la salade de fruits (3 sp)

Samedi 26 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -1 crêpe de blé noir chaude (2pp- 3 sp) – 30 g de gruyère allégé râpé (2pp- 2 sp)- 1 œuf moyen (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – 120 g de rôti de bœuf (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) -1 yaourt 100 g 0% Saint Malo (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : assiette saumonée (3 pp-4sp) – 2 crêpes de froment (4pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Dimanche 27 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) –50 g de confiture Gerblé fraise (1pp- 1 sp)

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

Midi : 50 g d'avocat jus de citron (2pp- 3 sp)- sole au four (2pp- 1 sp) –poêlée de champignons pois gourmands + 1 cà c d'huile (1pp- 1 sp)-1 mousse citron avec 125 g de faisselle 0 % (1pp- 2 sp)- 1 part de gâteau chèvre abricot amande (3pp-3 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-1 part d tarte poulet courgettes (6pp- 7 sp –recette du 30 01 2017) – 1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 sp) – 3 prunes (0pp- 0sp)

Pour 30 sp : le compte est bon