MA SEMAINE DE MENUS DU 28 AOÛT AU 03 SEPTEMBRE 2017

Ma semaine de menus du 28 Août au 03 Septembre 2017

Drôle de semaine : après les très fortes chaleurs, voilà un temps frais et pluvieux peut être bon pour les champignons mais qui donne envie de plats plus mijotés. Mais cela attendra ,nous sommes encore en été !

Séville

Lundi 28 Août

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

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

Midi : concombres farcis (3pp- 3 sp) – 120 g de poulet à la broche sans MG (4pp- 2 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) -1pêche (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : omelette 1 œuf+ 1 blanc (2pp- 2 sp) – poêlée courgettes (1pp- 2 sp) -2 parts de gâteau chèvre abricot amandes (6pp- 6 sp-recette du 03 09 2017)-

Pour 30 sp : replacer le saint môret par 50 g de ricotta (3 sp) et mettre 60 g de pain le matin (4 sp)

Mardi 29 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain

de mie ww grillées (2pp-2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 30 g de Coulommiers (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp)- 100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp) –mousse fraise avec 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) -1 nem choco- banane (1pp- 2 sp)

Soir : 120 g de blanc de poulet froid cornichons (4pp- 2 sp)- 120 g de macédoine (2pp- 2 sp)- 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter un laitage le soir : 1 yaourt Saint Malo 100 g 0 % (1 sp) –et 1 compote sans sucre à la place de la salade de fruits (3 sp)

<u>Mercredi 30 Août</u>

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

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

Midi: Radis + 100 g de fromage blanc 0 % sale (1pp- 1 sp) – truite au romarin (5pp- 7 sp) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – I petite grappe de raisins (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : 1 artichaut + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tartine du soir (8pp- 8 sp recette du 3 06 2017)-3 prunes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g de riz basmati cuit à midi (4 sp)

Jeudi 31 Août

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

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

Midi : salade tomates poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) –escalope panée cèpes (9pp- 8 sp –recette du 20 09 2016)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 kiwi gold (0pp- 0 sp) – 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)

Soir : salade d'encornets aux œufs de caille (4pp-4sp)-30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 4 wasas le matin (4 sp) et remplacer à midi les petits suisses par un flan maison (2 sp)

Vendredi 01 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww grillées (4pp- 4 sp) – 50 g de cancoillotte (2 pp- 2 sp)

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

Midi : salade de concombre à la crème (1pp- 2 sp) – pintade à la méridionale (7pp- 6 sp) – 100 g de spaghettis complets (3pp- 3 sp) – mousse pêche avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3pp- 4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 3 prunes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 02 Septembre

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

10 h : 1 petite grappe de raisin

Midi : melon (0pp- 0 sp) – poêlée de crevettes à la thaïe (7pp- 5 sp –recette du 1 03 2017) – mousse vanille avec 1 yaourt sveltesse vanille 0 % 125 g (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) – 1 part de tarte poulet poireaux aux pignons de pin (7pp- 8 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) –2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Dimanche 03 Septembre

Matin : thé noir 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 pomme

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – sole au four (3pp-2 sp) –haricots verts + 10 g de beurre (1pp- 2 sp) – 1 part de tarte rhubarbe poire (4pp- 5 sp) thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée : 80 g de thon + 70 g de mais + tomates + poivrons + 1 c à c d'huile (5pp- 4 sp) -1 yaourt 125 g 0 %

(1pp- 2 sp) – framboises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Blog : cuisine contrôlée by lilou light

Tous droits réservés