

# MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 AVRIL 2017

## Ma semaine de menus du 03 au 09 Avril 2017

Je suis toujours dans mes pp mais je vous donne le total des sp uniquement à titre indicatif .A vous de choisir ce qui vous fait envie .



### **Le printemps à Paris**

#### **Lundi 03 Avril**

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

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – Parmentier de colin ( 5pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – fraises ( 0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 2 œufs coque ( 4pp- 5 sp) – 2 tranches de pain de mie ww ( 2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) –

Pour 30 sp : le compte est bon

#### **Mardi 04 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2 pp- 2 sp)

10 h 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – poulet à la mangue (9pp-10 sp) – 100 g fromage blanc 0% (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de batavia cœurs d'artichauts 100 g de maïs + 1 c à c d'huile (4pp-4 sp) – 120 g de bœuf froid cornichons (4pp- 3 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –

Pour 30 sp : mettre 70 g de pain intégral le matin (5sp)  
Remplacer le fromage blanc de midi par un flan (2 sp)

### **Mercredi 05 avril**

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –ris de veau aux girolles et tagliatelles (7pp- 8 sp) – 2 petits suisses à 0% fraises (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – compote poire sans sucre (2pp- 3 sp)

Soir : salade de 100 g de riz au thon (80 g), tomates poivrons + 1 c à c d'huile (6pp- 5 sp) – mousse myrtilles (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 06 Avril**

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

ww (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon (1pp- 1 sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée avec 50 g de fromage blanc 0 % -(2pp- 2 sp) – 2 petites côtes d'agneau grillées (6pp- 6 sp) – 120 g de flageolets (3pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % citron ( 1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 petit suisse 0 % + banane (1pp- 1sp)

Soir : tomates à l'avocat et au colin ( 3 pp- 3 sp) – 30 g de merzer ( 2pp- 2 sp) –30 g de pain de seigle ( 2 pp- 2 sp) - 100 g de salade de fruits maison ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre le matin 3 tranches de pain de mie ww ( 4 sp) et 2 tranches de jambon ( 2 sp)

### **Vendredi 07 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture allégée (1pp-2 sp)

10 h : 1 pomme

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange ( 0pp- 0 sp) – truite en papillote et ses petits légumes + 1 c à c d'huile ( 5pp- 4 sp) – 100 g de riz basmati cuit ( 3 pp- 3 sp) –1 yaourt chèvre 0 % ( 1pp- 1 sp) – fraises ( 0 pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp)

Soir : salade de pommes de terre aux rollmops (6pp- 8 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)- 1 compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Samedi 08 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain nordique (4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de céleri rémoulade truffée aux noix (2pp- 3 sp recette du 23 mars 2017)- émincés de dinde aux fèves et poivrons (6pp- 5 sp) – 1 crêpe sucrée (sucralose ) aux framboises petits suisses 0 % ( 3pp- 4 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g d'amandes (2pp- 2 sp) –

Soir : salade 100 g de pâtes + tomates + champignons + haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile ( 6pp- 6 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

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

### **Dimanche 09 Avril**

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée avec 50 g de fromage blanc 0 % ( 2pp- 2 sp) – 1 sole au four ( 2 pp- 1 sp) – 1 poêlée de légumes + 100 g de riz cuit ( 3pp- 3 sp) – tartelette aux fraises (4pp- 5 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe

sarrasin jambon ratatouille (3pp- 4 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le flan du soir par 2 petits suisses 0 % (1 sp)