

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)