

# MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 OCTOBRE 2016

## Ma semaine de menus du 03 au 09 Octobre 2016

Et une nouvelle semaine se termine, j'ai réussi à perdre un kg toujours en pp mais je me rends compte qu'il me suffit d'augmenter légèrement quelques aliments pour avoir mes 30 sp.



## Honfleur

### Lundi 03 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – colombo de crevettes à la mangue (8pp- 8 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3sp) – 2 figues (0pp- 0 dp)

Soir : salade de pâtes thon tomates haricots verts + 1 c à c d'huile (6pp- 5 sp) -2 petits suisses 0 % ( 1 pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt à 16h (2 sp) et 1 œuf dur à la salade du soir (2 sp) – mettre 60 g de pain de seigle le matin (4 sp)

### **Mardi 04 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)

Midi : mini tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – Lapin saveurs automnales (7pp-6 sp) – 30 g de gruyère light ( 2pp- 2 sp)- thé vert + 1 biscuit ( 1pp- 1 sp)

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) -20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade de riz crevettes cœurs de palmier radis + 1 c à c d'huile (6pp- 5sp) – mousse fraise (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0% le matin ou à 16h (2 sp) , 30 g de pain de seigle à midi avec le gruyère ( 2 sp)

### **Mercredi 05 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 saint Môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : salade de carottes +jus d'une orange (0pp- 0 sp) – curry de poulet au gingembre (10 pp- 11 sp) -1 yaourt

sveltesse 0% (1pp- 1 sp) –thé vert

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 crêpe de sarrasin jambon courgettes (4pp- 4 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp )

Pour 30 sp , rajouter 1 œuf à la crêpe du soir .

### **Jeudi 06 Octobre**

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

Midi : potage italien (1pp- 1 sp) –foie de veau grillé +1 c à c d'huile (6pp- 4 sp)- 120g de petits pois (2pp- 2 sp) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) thé vert

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp- -10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade composée 120 g lentilles, 1 œuf dur , cœurs de palmier, tomates, radis + 1 c à c d'huile ( 6pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – raisins ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : 60 g de pain de seigle le matin (4 sp) – 120 g de pâtes complètes à la place des petits pois (4 sp) – 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp)

### **Vendredi 07 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp)

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) – onglet à l'échalote et sa poêlée (8pp- 8 sp -recette du 18 08 02016) – 1 yaourt sveltesse 0 % (1pp- 1 sp) – terrine fruitée

d'automne (0pp - 0 sp) - thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) - 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) - 1 kaki (0pp- 0 sp)

Soir : salade haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 part de tarte à la grecque (5pp- 6sp recette du 12 09 2016) - 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter soit 2 wasas de plus le matin ou 1 yaourt (2 sp)

### **Samedi 08 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) - 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) - 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

Midi : potage de courgettes (0pp- 0 sp )- cabillaud en tapenade et sa poêlée du Sud ( 8 pp- 6 sp) - 1 faisselle 0 % ( 1 pp- 1 sp) -2 figues ( 0pp- 0 sp) - thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) - 20 g d'amandes (3 pp- 3 sp) - 1 banane (0pp- 0 sp )

Soir : 120 g de pâtes + jambon (5 pp- 5 sp) -tomates à la provençale au four sans MG (0 pp- 0 sp) -1 flan maison (2 pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le jambon du soir par 2 œufs coque (5 sp) , la faisselle de midi par un yaourt ( 2 sp) et le matin mettre 50 g de gruyère allégé ( 3 sp)

### **Dimanche 09 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) - 2 crumpets (4pp -4 sp) - 2 c à c de confiture allégée (1pp- 2 sp)

Midi : 3 muffins olive bacon +Périer citron (3pp-3 sp) - champignons à la crème (1pp- 2 sp) - 100 g de filet de bœuf grillé ( 3pp- 2 sp) - haricots verts 100g de petits pois avec un fond de veau ( 3pp- 3 sp) - mousse framboise ( 1pp- 2

sp) –thé vert

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) -1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : potage de légumes verts sans MG (0pp- 0 sp) –salade composée 100 g de maïs-cœurs de palmier –jambon + 1 c à c d'huile (5pp- 5 sp) -1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g à 150 g de filet de bœuf (3 sp) et un yaourt 0% 125g (2 sp) à la place de la faisselle