

MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 MARS 2017

Ma semaine de menus du 06 au 12 Mars 2017

Semaine de mon anniversaire : les fleurs ,une bonne idée cadeau, préférables aux chocolats : pas de pp,de sp à comptabiliser



Lundi 06 Mars

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de dinde (1pp- 1 sp)

Midi : champagne (3pp- 3 sp) – 1 tranche de foie gras d'oie (5 pp- 6 sp) – 30 g de pain de campagne (2 pp- 2 sp) – 100 g

de rôti de bœuf dans le filet (3pp- 2 sp)- haricots verts + fond de rôti de bœuf (1pp- 1 sp) –gâteau de mon pâtissier à la pomme (pp –sp : ?) –thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre

Soir : crêpe normande (6pp- 7 sp) – salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 yaourt de Saint Malo 0 % (1 pp- 1 sp)

Pour les 30 sp : j'en suis à 28 sp mais compte- tenu du gâteau que je n'ai pas compté, j'en reste là et la réserve fera l'affaire

Mardi 07Mars.

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4 pp- 4 sp) – 2 vache qui rit allégées (2 pp- 2 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – rôti de porc boulangère (7pp- 6 sp recette du 24 septembre 2016) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 mandarines (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16 h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 50 g de mais + 1 c à c d'huile (3 pp- 3 sp) – 1 chausson au pot au feu (5pp- 6 sp) – 1 mousse fraise (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter 100 g de compote sans sucre (3 sp)

Mercredi 08 Mars

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

Midi : carottes râpées + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – daube (9pp- 8 sp)- – 1 yaourt 0 % (1pp-2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de roquette +10 g de parmesan + Jardin d'Orante (1pp- 1 sp) – omelette au quinoa (5 pp- 6 sp recette du 24 janvier 2016)-1 compote sans sucre (2pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % (2 sp)

Jeudi 09 Mars

Matin : thé sans sucre (0 pp- 0 sp) – 2 crêpes de froment maison (4pp- 4 sp) -2 c à c de confiture (1pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Midi : coupe betterave radis noir pamplemousse (1pp- 2 sp) – linguini au maquereau sauce curry (7pp- 8 sp recette du 21 11 2016) – 1 yaourt 0 % (1 pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –croque-monsieur (6pp- 8sp) – flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 poire (0 pp- 0 sp)

Pour 30 sp : supprimer la confiture du matin

Vendredi 10 Mars

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – timbale de fruits de mer au quinoa (7pp- 7 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 1 pomme au four cannelle (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16 h : infusion verbera sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix

(2pp- 2 sp) – 2 mandarines (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) –pain perdu au jambon (7pp- 8 sp recette du 12 01 2017) – mousse framboise (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : remplacer le fromage blanc de midi par 1 yaourt 0 % (2 sp)

Samedi 11 Mars

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc à 0 % (1 pp- 1 sp) –Poulet salsifis sauce fèves épinards (5 pp- 5 sp) – 100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp- 2 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 100 g de pâtes + 1 œuf dur + 1 tomate + poivron + 1 c à c d'huile (6 pp- 6sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) -100 g de compote de pommes sans sucre (2 pp- 3 sp)

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

Dimanche 12 mars

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) -2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : poireaux en vinaigrette (1pp- 1 sp) – 150 g de poulet à la broche sans Mg (5pp- 3 sp)- 120 g de petits pois + carottes (2 pp- 2 sp) – 1 verrine aux 3 chocolats (3 pp -6 sp) –

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade tomate laitue + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp)
-tartine normande (6 pp- 7 sp recette du 19 01 2017)- 2
petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par 1 yaourt 0 % (2
sp)