

# MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 AOÛT 2017

## Ma semaine de menus du 07 au 13 Août 2017

Une semaine automnale avec une forte envie de plats chauds



### **Tour Saint Jacques Paris**

#### Lundi 07 Août

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

10h : 1 banane

Midi : salade de poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – aubergine farcie à l'agneau (7pp- 7 sp recette du 16 05 2017 plat mis au congélo) )- 100 g de riz basmati cuit ( 3pp- 3 sp) – mousse pêche avec 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de batavia tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – gratin de pâtisseries à la ricotta (3pp- 4 sp)- tartelette aux abricots (4pp- 5 sp recette du 13 août 2017)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 120 g de riz à midi (4 sp)

#### Mardi 08 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww complet (4pp- 4 sp) – 2 saint Moret légers (2pp- 2

sp)

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) –wok de rougets (7pp- 7 sp) – mousse framboise avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts 100 g de pommes de terre 80 g de thon nature + 1 c à c d'huile d'olive ( 5pp- 4 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % 125 g ( 1pp- 2 sp)- 2 figues ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 09 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 40 g de ricotta (2pp- 2 sp)

10h : 1 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp) – 120 g de limande grillée + 1 c à c d'huile (4pp- 2 sp)-100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – 1 petite grappe de raisins (0pp- 0sp) – 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) – 1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : salade de flageolets à l'œuf dur (6pp- 7 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – compote 100g sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre soit 60 g de pain le matin (4 sp) ou 120 g de riz à midi (4 sp)

### **Jeudi 10 Août**

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

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

Midi : salade de carottes au jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – onolet à l'échalote et sa poêlée (8pp- 8 sp – recette du 18 08 2016)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomate ++ 1 c à c (1pp- 1 sp) – tartine italienne (10 pp- 10 sp)- 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre le matin 60 g de pain (4 sp) et remplacer le bridélight par 50 g de merzer (3 sp)

### **Vendredi 11 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

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

Midi : melon (0pp- 0 sp)- filet mignon à la hongroise (9pp- 9 sp –recette du 07 1102016)-2 petits suisses (1 pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1 pp- 3 sp)

Soir salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -tarte aux oignons et jambon (6pp- 7 sp) –mousse fraise avec 1 yaourt à 0% 125 g (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

## **Samedi 12 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp)- 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 40 g de camembert à 5 % (1pp- 1sp)

10 h : 1 petite grappe de raisin (0pp- 0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) –poulet aux haricots verts et cèpes (5pp- 4 sp) – 150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % ( 1pp- 2 sp) – 2 abricots ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin œuf ratatouille (4pp- 5 sp) -1 crêpe froment 2 c à c de confiture (3pp- 5 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

## **Dimanche 13 Août**

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

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

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp –recette du 05 01 2017)- cabillaud aux saveurs du sud (4pp- 4 sp –recette du 11 05 2017)- 100 g de riz basmati cuit (3 pp- 3 sp) –mousse d'abricots au coulis de cerises (2pp-3 sp )-thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) -1 yaourt Saint Malo 100 g 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : omelette à la ratatouille 2 œufs (4pp- 5 sp) – 30 g de

pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) – 30 g de camembert à 5 %  
(1 pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre qu'un seul œuf le soir + 1 blanc (2 sp) et  
120 g de riz à midi