

MA SEMAINE DE MENUS DU 08 AU 14 MAI 2017

Ma semaine de menus du 08 au 14 Mai 2017

Difficile de varier les desserts ! Quant aux gâteaux, un doux rêve ...



Pèzenas : les pots bleus

Lundi 08 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 crêpe de sarrasin (2pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

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

Midi : $\frac{1}{2}$ melon (0pp- 0 sp) -pintade aux navets glacés et sa purée de panais (10 pp- 11sp) –100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre -10 g de chocolat noir 99 % (1 pp- 3 sp)

16h thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp) -1 biscuit (1pp- 1 sp)

Soir : salade de pommes de terre 100g + + tomates + salade + 60 g de sardines à l'huile (5pp-5 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – framboises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mardi 09 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de betterave + 100 g de maïs + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – aubergines farcies à l'agneau (7pp- 7 sp) -lyaourt 0 % 125g (1 pp- 2 sp) + fraises (0pp- 0sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque – monsieur (6pp- 8 sp) – salade de fruits maison sans sucre (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle intégral le matin (4 sp)

Mercredi 10 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp)- 3 wasas légers (3pp- 3 sp)

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) –thon à la provençale (8pp- 7 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp)- 1 yaourt 0% Saint Malo 100 g (1pp- 1 sp)

Soir : salade roquette mâche +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – omelette 2 œufs (4pp- 5 sp) –ratatouille maison (0pp- 0 sp) – 30 g de pain de seigle intégral (2 pp- 2 sp) – 20 g de chèvre frais (2pp- 2 sp) -1 petite banane (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 1 compote sans sucre (3 sp) à midi à la place du kiwi

Jeudi 11 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de cresson courgettes (0pp- 0 sp) – 1 steak haché 5 % 125 g(5pp- 4 sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) –mousse myrtilles avec yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade de 100 g de pommes de terre oignons nouveaux + 1 c à c d'huile de colza (3pp- 3 sp) –gratin moules crevettes (6 pp- 5 sp) – fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 3 tranches de pain de mie ww le matin (4sp) et 1 biscuit d'épeautre avec les fraises (1sp)

Vendredi 12 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp) – 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)- 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – poulet aux 2 olives (8pp- 8 sp) –salade de fruits maison avec 1 boule de sorbet citron hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de carottes +jus d1/2 orange (0pp- 0 sp) – 100 g de pâtes + 75 g de dés de jambon + (6pp- 5 sp) –2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – ananas frais (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) – et remplacer les petits suisses du soir par 1 flan maison (2 sp)

Samedi 13 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) -2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : 50 g d'avocat citron en mousse (2pp- 3 sp) – émincés de dinde champignons olive (7pp- 6 sp –recette du 25 08 2016)- 1 yaourt chèvre 125 g (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) -1 banane (0p- 0 sp)

Soir : salade de quinoa aux asperges vertes (6pp- 7 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) –100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : remplacer le bridelight par 20 g de chèvre frais

le matin (2 sp)

Dimanche 14 Mai :

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 confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise légère + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) – gambas grillées (4pp-2 sp) -100 g de riz basmati (3 pp- 3 sp) – framboises avec 1 boule de sorbet hypoglucidique citron (1pp- 1 sp)- thé vert

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

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe sarrasin omelette 1 œuf + ratatouille maison (4pp- 5 sp)- semoule aux myrtilles (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par un flan maison (2 sp) à 16h et rajouter 1 tranche de jambon dégraissé à la crêpe du soir (6 sp)