

# MA SEMAINE DE MENUS DU 1 AU 7 MAI 2017

## Ma semaine de menus du 01 au 07 Mai 2017

Un dicton chinois (je crois) dit : une pomme par jour éloigne le médecin alors j'applique mais je change de variétés de pommes régulièrement. En plus ça cale bien et avec de la cannelle, coup double je baisse ma glycémie.



Paris

Lundi 01 Mai

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

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : asperges à la russe (2pp-3 sp) – lapin épicé (5pp- 4 sp recette du 14 02 2017) – 100g de petits pois (2pp-2 sp) – charlotte aux fraises (3pp-3 sp recette du 16 02 2017 avec des fraises)-thé vert

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

Soir : poireaux en salade + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) -2 tranches de jambon de poulet (2pp- 2 sp) – 100 g de pâtes complètes cuites ( 3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) -2 kiwis ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % 125 g à 16h (2 sp) – remplacer les petits suisses par un flan maison (2 sp) et mettre 120 g de pâtes cuites le soir (4sp)

## **Mardi 02 Mai**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3wasas légers (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) –bresaola 8 tranches fines (2pp- 2 sp)

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

Midi : tomates à la croque au sel ( 0pp- 0 sp)- poêlée de saucisses de volaille aux carottes (7pp-8 sp) -100 g de flageolets ( 2pp- 2 sp) – mousse myrtilles avec petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – thé vert

16h : th é blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)

Soir : salade haricots verts + 100g de poulet froid + 100 g de pommes de terre + 1 c à c d'huile ( 6pp- 5 sp) -100 g de

fromage blanc 0% ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 4 wasas le matin (4sp) et remplacer le fromage blanc du soir par 30 g de merzer ou de gruyère allégé (2 sp)

### **Mercredi 03 Mai**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp) – 2 saint Moret light (2 pp- 2 sp)

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

Midi : carottes en salade + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – 1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp)-100 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade nordique de lentilles (8pp- 8 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) –fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain nordique le matin (4sp) – 1 yaourt 0 % 125 g le soir à la place du fromage blanc (2 sp) et une compote sans sucre à la place des fraises (3 sp)

### **Jeudi 04 Mai**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de seigle intégral ( 3pp-3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de dinde (1pp- 1sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – cabillaud aux saveurs du sud (4pp- 4 sp)-100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – mousse fraises avec du yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

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

Pour 30 sp : supprimer le biscuit du soir

### **Vendredi 05 Mai**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp ) – 10 g de beurre à 41 % ( 1pp- 2 sp) – 30 g de camembert 5 % ( 1pp- 1 sp)

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

Midi : 1/ 2 melon ( 0pp- 0 sp) – boulettes d'agneau au cumin ( 10 pp- 11 sp) -100 g de flageolets ( 2pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé au jasmin sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade composée de pommes de terre (100g) + thon (80 g) + cœurs de palmiers + c à c d'huile (5pp- 4 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –framboises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par un flan maison (2 sp)

### **Samedi 06 Mai**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissée (1pp- 1 sp)

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

Midi : coleslaw (2 pp- 3 sp) – poulet à la broche sans MG (4pp- 2 sp) -100 g de spaghettis sauce tomate maison (3pp- 3

sp) – 100 g de fromage blanc 0 % fraises (1pp- 1 sp) thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)

Soir : salade de maïs (100g) + œuf dur + tomates + poivrons + 30 g de gruyère allégé1 c à c d'huile (8pp- 8 sp) – compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre le matin 4 wasas (4 sp) et 120 g de spaghettis à midi ( 4 sp)

### **Dimanche 07 Mai**

Matin : thé sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) -4 c à c de confiture fraises (2pp- 4 sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc salé 0 % (2pp- 2 sp) – tournedos grillé 120 g (4pp- 3 sp) – haricots verts + fond de rôti (1pp- 1 sp) – riz au lait saveur fraise (3pp- 5 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – tartine gratinée (5pp- 6 sp recette du 12 11 2016) -1 petite banane (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon