

# MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 AVRIL 2017

## Ma semaine de menus du 10 au 16 Avril 2017

Rester dans son quota de points, ça marche vraiment : moins 1 kg en 1 semaine ! Donc plus aucune envie de vagabonder dans les placards de la cuisine ...



## **Cerisiers du Japon en fleurs Paris avril 2017**

### Lundi 10 Avril

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) -120g de bœuf grillé (4pp- 3 sp) – choux de Bruxelles avec fond de rôti (1pp- 1 sp) – 100 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – mousse fraise (1pp- 2 sp)

Soir : salade batavia + 1 c à c d'huile (1pp- 1sp)- tartelette au chorizo (6pp- 7 sp) – tomates au four (0pp- 0 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon le matin ( 2 sp)

## Mardi 11 Avril

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

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

Midi : salade de tomates+ 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 120 g de cabillaud au four sur lit de brunoise ( 3pp- 1 sp) – 100 g de riz basmati cuit ( 3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : radis + 100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)- salade de pommes de terre au haddock (6pp- 7 sp) -1 compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 150 g de riz (5 sp) –et remplacer les petits suisses par 1 yaourt 0 % (2 sp)

## Mercredi 12 Avril

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

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

Midi : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – poulet petits pois asperges (8pp- 8 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 p)

Soir : salade de 100 g de pâtes + 80 g de thon+ tomates + radis + 1 c à c d'huile (6 pp- 5sp) –mousse myrtilles (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g de pâtes ( 6 sp)

### **Jeudi 13 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) –50g de pain nordique (3pp- 3 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –merlan cancoillotte (5pp- 4 sp)- compote sans sucre (2pp- 3 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – croque-monsieur (6pp- 8 sp) – mousse fraise faite avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 14 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas allégés (4 pp -4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 tranches de jambon de poulet (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) -1 coquille saint jacques à la béchamel ( 7pp- 8 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp)- 100 g de salade de fruits maison ( 0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 chausson au pot au feu (5pp- 6 sp recette du 14 03 2017)- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) -1/2 mangue (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Samedi 15 Avril**

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

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

Midi : salade de 100 g de pommes de terre aux herbes + 2 c à s de crème à 4 % ( 2 pp- 3 sp)- omelette au curcuma et choux de Bruxelles ( 5pp- 6 sp)-1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – 2 kiwis ( 0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de tomates +120 g de maïs + poivrons + 100 g de blanc de poulet froid + 1 c à c d'huile (8pp -7sp) -1 mousse framboise faite avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp :le compte est bon

### **Dimanche de Pâques 16 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 30 g de merzer (2pp-2sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % ( 2pp- 2 sp) -100 g de gigot d'agneau ( 6pp- 6 sp) – 120 g de flageolets ( 3pp- 2 sp) – fraises façon tiramisu ( 4pp- 6 sp – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – crêpe jambon ratatouille (3pp-4 sp) – 1 yaourt 0 % (1 pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

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