

# MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 OCTOBRE 2016

Ma semaine de menus du 10 au 16 octobre 2016



## Les champignons de l'Aveyron

Les semaines se suivent trop rapidement et pour varier mes menus, voilà mon planning toujours en pp -sp

### Lundi 10 octobre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 30 g de merzer (2 pp- 2 sp)

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 120 g de rôti de bœuf ( 4pp- 3 sp) – 120g de flageolets ( 3pp-3 sp) – flan maison ( 2pp- 2 sp ) – raisins ( 0pp- 0 sp) – thé

vert

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) -20 g d'amandes (3pp -3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : 100 g de mais + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 tranche de terrine de chou-fleur oseille saumon (2pp- 3 sp) cœurs de palmier tomates asperges -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 pomme (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de terrine de chou-fleur oseille saumon (6 sp) et 1 yaourt 0 % 125g à la place des petits suisses (2 sp)

### **Mardi 11 Octobre**

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)-10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp)

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp )- quinoa méditerranéen (6 pp- 6 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % ( 1pp- 2 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp) –thé vert -1 tranche de cake coco banane ( 2 pp- 3 sp –recette du 06 10 2016 )

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3 pp -3 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'haricots verts + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 2 œufs coque ( 4 pp- 5 sp) – 30 g de pain de seigle ( 2 pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1 pp- 1 sp) – raisins ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, le compte est bon

### **Mercredi 12 octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 2 bridélight (1 pp- 1 sp)

Midi : potage de brocolis (0pp- 0 sp) – 120 g de blanc de

poulet (4pp- 2 sp)- 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % (1 pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) 20 g d'amandes (3 pp- 3 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp) –

Soir : salade verte + betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – clafoutis d'écrevisses aux artichauts (5pp- 5 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1 pp- 1 sp) – 2 clémentines ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le bridélight par 2 vache qui rit light (2 sp) et mettre 4 wasas (4 sp) – à midi , 150 g de blanc de poulet (3 sp) – à 16h, 2 biscuits d'épeautre : 2sp en plus

### **Jeudi 13 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 p) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture allégée (1pp- 2 sp)

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) – merlan en julienne (8pp- 7 sp) – 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : infusion de camomille sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque – monsieur (6 pp- 8 sp) – 1 yaourt chèvre 0% (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

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

### **Vendredi 14 Octobre**

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir (2pp- 2 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 œuf (2pp- 2 sp )

Midi : potage poireaux pommes de terre (2pp- 2 sp)-

aiguillettes de canard à l'orange, navets confits et poire (5 pp- 5 sp) – flan maison (2pp- 2 sp) – thé vert

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 petit kaki (0pp- 0 sp)

Soir : radis + 100 g de fromage blanc salé +30 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) –endives au jambon gratinées sans béchamel (5 pp- 5 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter un yaourt 0 % à 16 g (2 sp) et 1 biscuit d'épeautre à midi (1 sp)

### **Samedi 15 Octobre**

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

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) – 1 steak haché 125 g grillé (5pp-4 sp) -100g de spaghettis cuits complets + sauce tomate maison (3pp- 3 sp) – mousse orange (1pp- 2 sp) – thé vert

16h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp) -30 g d'amandes (3 pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade brestoïse (5pp-5 sp recette du 24 07 2016) – tarte plume ou nems à la pomme ? (2 pp- 2 sp)

Pour 30 sp mettre 120 g de pâtes à midi (4 sp)

### **Dimanche 16 Octobre**

Matin : thé lait (1 pp- 2 sp) -2 tranches de cake coco banane (4pp- 6 sp recette du 06 10 2016)-

Midi : asperges + 10 g de mayonnaïse light (1pp- 1sp) – mitonné de veau orange fenouil (6pp-5sp) – 100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp) –flan maison (2pp- 2 sp)- thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3 pp- 3 sp) -1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : omelette ratatouille (2pp- 2 sp ) – 30 g de pain de seigle ( 2pp- 2 sp) -30 g de merzer ( 2 pp- 2 sp ) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter un yaourt 0 % le matin ou à 16h (2 sp)