

MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 DÉCEMBRE 2016

Ma semaine de menus du 12 au 18 Décembre 2016

Mes recettes de cette semaine passeront la semaine de Noël donc pas d'étonnement si le 24 décembre vous n'en avez pas .A vous de jouer pour le réveillon !



Montréal : totems de glace

Lundi 12 Décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral

(4pp- 4 sp) -1 omelette 1 œuf + 1 blanc (2pp- 2 sp)

Midi : fonds d'artichaut en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – blanquette de veau (4pp-4sp) – 100g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) – 1 yaourt sveltesse citron (1 pp- 1 sp)- $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : potage de courgettes (0pp- 0 sp) – croque-monsieur (6pp- 8 sp) –salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % le matin (2 sp)

Mardi 13 Décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

Midi : potage d'asperges au chorizo et parmesan (1pp- 2 sp) – truite au four (4pp-3sp) -120 g de riz basmati cuit (4pp- 4sp) – 1 mousse framboises (1pp- 2 sp)-thé vert

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 1 part de tarte à l'espagnole (6pp- 8 sp) -2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp) – litchis frais (0pp-0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le bridelight du matin par 2 saint môret légers (2 sp)

Mercredi 14 Décembre

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

Midi : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – boudin blanc et son duo de purée (9 pp- 11 sp) – 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) -1 kiwi gold (0 pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : poêlée de haricots verts flageolets (100g) poulet (100g) +1 c à c d'huile 6pp- 5 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0% (2 sp) à 16h ou 60 g de pain le matin (4 sp)et 2 tranche de jambon de poulet (2 sp)

Jeudi 15 Décembre

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

Midi : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – saumon sur lit de kamut (10pp- 9 sp) – 1 yaourt sveltesse citron (1pp- 1 sp) – 1 kiwi gold (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade de jeunes pousses aux cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – crêpe de blé noir + 1 œuf + 1 tranche de jambon dégraissé + 10 g de gruyère allégé (6pp- 6 sp) – 1 mousse myrtilles (1 pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de de seigle le matin (4 sp) et remplacer le bridélight par 2 vache qui rit légère ou 30 g de merzer (2 sp) –rajouter 1 yaourt 0% à 16h (2 sp)

Vendredi 16 décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissée (1pp- 1 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% salé (1pp- 1 sp)-
choucroute de la mer (7pp-6sp) – salade de fruits maison
(0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-
2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : soupe de vermicelle grillé au poulet (7pp- 6 sp) – 1
flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon le matin (2 sp) – 1
yaourt 0 % à 16 h (2 sp) -2 biscuits à midi avec le thé (2
sp)

Samedi 17 décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) -2 crêpe de froment (4pp- 4 sp) –
2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : carottes râpées avec le jus d'une $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp)
– 1 steak haché 5 % 125 g (5pp-4 sp) – 150 g de frites
actifry (4pp- 4 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1/
kaki (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade de mâche + 1 œuf dur +100 g de crevettes + 1 c à
c d'huile de noix (5pp- 4 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp-
2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0
sp)

Pour 30 sp : remplacer le laitage du soir par 1 yaourt 0 % (2
sp) comme celui de midi (2 sp) et remplacer les crevettes par
1 deuxième œuf dur (6 sp)

Dimanche 18 Décembre

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

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse crabe + 10 g de mayonnaise allégée sur lit de mâche et cœurs de palmiers (3pp- 2 sp) – gambas flambées sur lit de riz petits pois (6 pp- 5 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – café sans sucre

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

Soir : potage poireaux pommes de terre (2pp- 2 sp) – 2 tranches de jambon (2 pp- 2 sp) – salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt à 0% à 16 h (2 sp)