

MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 FÉVRIER 2017

Ma semaine de menus du 13 au 19 Février 2017

Que les semaines passent vite et dans un mois, c'est le printemps. Il est temps de me débarrasser des coulis de fruits frais maison sans sucre de l'année dernière que j'avais congelés par portions



Les arcs

Lundi 13 Février

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp) – 30 g de gruyère allégé (2 pp- 2 sp)

Midi : bouillon de pot au feu au vermicelle (7pp- 6 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte pomme noisette (4pp-5 sp recette du 21 01 2017) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de laitue + 1 c à c d'huile de noix (1pp – 1 sp) – omelette loeuf + 1 blanc aux champignons et 100 g de pommes de terre (4pp- 4 sp) – 2 petits suisses 0 % myrtilles (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : faire une omelette avec 2 œufs (7 sp) et remplacer 1 des laitages par 1 yaourt 0 % (2 sp)

Mardi 14 Février :Saint Valentin

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de dinde (1pp- 1 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – 100 g de filet de bœuf (3pp- 2 sp) – 120g de petits pois (3pp- 3 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : 1 flûte de champagne (3pp- 3 sp) –verrine crabe pamplemousse (3pp- 2 sp) – assiette cœur saumonée (4pp-4sp) –verrine litchis framboises à l'eau de rose (3pp- 5 sp recette du 04 09 2016)

Pour 30 sp : mettre 3 tranches de pain de mie ww (4sp) et 2 tranches de jambon (2 sp) le matin et remplacer le yaourt de chèvre par 1 yaourt 0 % (2 sp)

Mercredi 15 Février

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

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – risotto de pot au feu (10pp- 10 sp) –mousse myrtilles (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – 1petit kaki (0pp- 0 sp)

Soir : salade de mâche betterave +1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) –croque-monsieur (6pp- 8 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

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

Jeudi 16 Février

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 10g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -2 cuillères à café de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : potage courgettes panais (0pp- 0 sp) – colin à la provençale (7pp- 6 sp) – 1 yaourt 0 % avec coulis sans sucre d'abricot maison (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade laitue haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte agenaise (7pp- 8 sp recette du 19 08 2016)- 1 mousse vanille (1pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Vendredi 17 Février

Matin : thé lait sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) -10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon allégé (1pp- 1 sp)

Midi : potage courgettes brocolis (0pp- 0 sp) – saumon à la mangue et son riz basmati (10 pp- 11 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 100 d de pâtes cuites + 120 g de blanc de poulet froid + champignons de Paris + mâche + 1 c à c d'huile (8pp- 6 sp) –mousse framboise (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 3 tranches de pain de mie le matin (4 pp) et 2 tranches de jambon (2 sp)

Samedi 18 Février

Matin : thé lait sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit allégées (2 pp- 2 sp)

Midi : 1 œuf mimosa (3 pp- 3 sp) – gratin de Montbéliard chou-fleur (7pp- 9 sp)-100 g de fromage blanc 0% coulis fraise maison sans sucre (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pommes de terre (100g) + 80 g de thon + haricots verts +1 c à c d'huile (5pp- 4 sp) –flan maison (2pp- 2sp) – 2 mandarines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 100 g de compote sans sucre à 16 h au lieu de la poire (3 sp)

Dimanche 19 Février

Matin : thé lait sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : salade de céleri rave + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp) – poulet à la broche sans MG 120 g (4pp- 2 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : Salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – omelette avec ratatouille maison et 2 œufs (4pp- 5 sp) –2 parts de gâteau ricotta mangue banane (4 pp- 4 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % sveltesse à 16 h (1 sp) et 3 parts de gâteau (6 sp)