

MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 NOVEMBRE 2016

Ma semaine de menus du 14 au 20 novembre 2016

Pas évident les sp: beaucoup de protéines pour avoir le bon nombre puisque c'est haro sur le sucre et les MG



Auxerre

Lundi 14 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 30 g de camembert à % (1pp- 1 sp)

Midi : potage aux asperges (1pp – 2 sp)- linguini au maquereau sauce curry (7pp- 8 sp) -mousse kaki (1pp- 2 sp) - thé vert

16h : thé aux fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) -20 g de noix (3pp- 3 sp) -2 clémentines (0pp- 0 sp)

Soir : omelette 2 œufs, épinards ,100 g de pommes de terre + 1 c à c d'huile (7 pp- -8 sp)-2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, le compte est bon

Mardi 15 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit light (2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –bœuf aux épices (8pp- 7 sp) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade verte + betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) 1 part de tarte Agenaise (5pp- 6sp recette du 19 08 2016) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le yaourt chèvre par un yaourt 0% (2 sp) et le fromage blanc du soir par un flan maison (2 sp) .A 16h, 2 biscuits d'épeautre en plus (2 sp)

Mercredi 16 Novembre

Matin : thé café (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

Midi : velouté coco carotte au cumin et à la coriandre (2pp-2 sp)- papillote de 120 g de lieu aux petits légumes +1 c à c d'huile d'olive (4pp- 2sp) – 1 sveltesse citron (1pp- 1 sp)

– 1 kiwi (0pp- 0 sp)-thé vert

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

Soir : salade d'endives cœurs de palmier + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin jambon ratatouille gruyère (5 pp- 5sp) – 1 crêpe de froment à la confiture 2 c à c (3pp- 4 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 crêpe au froment sucralose (2sp) + 1 yaourt 0% au repas du soir (2 sp) – 1 biscuit au quinoa à 16h (1 sp)

Jeudi 17 Novembre

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

Midi : salade orangée de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 100 g de blanc de poulet rôti sans la peau et sans MG (3pp – 2 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4 pp- 4 sp) –haricots verts avec 1 fond de volaille (1pp- 1 sp) – 1 yaourt de chèvre 0 % (1pp- 1 sp) –thé vert

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade de lentilles 120 g +champignons de Paris + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (6pp- 6 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon le matin (2 sp) et 60 g de pain de seigle intégral (4 sp) et rajouter 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp)

Vendredi 18 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crêpes de froment (4 pp- 4

sp) – 2 c à c de confiture allégée (1pp- 2 sp)

Midi : potage de cresson courgettes (0pp- 0 sp) – tagliatelles méditerranéennes (7pp- 6 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3 pp- 3 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade cabillaud 120g-riz 100 g cuites- poivrons-tomates + 1 c à c d'huile (7pp- 5 sp)- mousse clémentines (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp) , 1 œuf dur dans la salade du soir (7 sp) et 1 biscuit quinoa à midi (1 sp)

Samedi 19 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : potage brocolis à la ricotta (2pp- 2 sp)- salade de riz terre mer (7pp- 5 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : gratin de coquillettes au jambon avec gruyère (6pp- 6 sp) –salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la faisselle par 1 yaourt 0 % le soir (2 sp) et rajouter une tartelette à la poire noisette (5 sp) à midi à la place de la salade de fruits

Dimanche 20 Novembre

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

Midi : champignons à la crème (1 pp- 2 sp)- 150 g de poulet grillée au four (5pp- 3 sp)- fenouil revenu dans un fond de volaille (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte ricotta banane chocolat (5pp-6 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives, 1 œuf dur, 10 g de noix, pomme + 1 c à c d'huile de noix (5pp- 5 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) –

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