

# MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 AVRIL 2017

## Ma semaine de menus du 17 au 23 Avril 2017

Une semaine chocolat ! Il faut bien faire honneur à Pâques mais raisonnablement



**Chouette en chocolat : la chouette signe de sagesse !**

### Lundi 17 Avril

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

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

Midi : asperges à la mousse d'avocat (5pp- 6 sp) – gambas flambées sur lit de riz et petits pois (6pp- 5 sp –recette du 25 12 2016)- fraises + 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade betterave roquette + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 100 g de quinoa cuit à la tomate (3pp- 3 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp )

Pour 30 sp : mettre 1 compote sans sucre le soir à la place de la poire (3 sp)

### **Mardi 18 Avril**

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

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

Midi : radis +50 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) –poêlée de veau aux petits pois et courgettes (6pp- 6 sp) – mousse framboise (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade batavia tomates + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp )-1 œuf moyen coque ( 2pp- 2 sp) – 2 tranches de cake jambon légumes ( 6pp- 6 sp-recette du 10 09 2016 )- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – fraises ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par 1 yaourt 0%( 2 sp)

### **Mercredi 19Avril**

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – tagliatelles aux 5  
céréales, églefin et ses légumes (7pp- 6 sp) – 1 flan maison  
(2pp- 2 sp) –  $\frac{1}{2}$  mangue (0pp- 0 sp ) – thé vert sans sucre

16h : infusion verveine sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g d'amandes  
(2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir (1pp- 3 sp)

Soir : salade de 120 g de lentilles + jambon + tomates + 1 c à  
c d'huile (5pp- 5 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) -1 kiwi (0pp-  
0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 20 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique  
(3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) -2 c à c de  
confiture (1pp- 2 sp)-1 yaourt 100g Saint Malo 0 % (1pp- 1 sp)

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  melon (0pp- 0 sp)- 100 g de gigot froid (6pp- 6 sp) –  
haricots verts (0pp- 0 sp) -100 g de frites actifry + 1 c à c  
d'huile (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – thé  
vert sans sucre

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

Soir : omelette champignons flageolets (6pp-5 sp) – mousse  
fraise (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 21 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 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 dégraissé (1pp- 1 sp)

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  avocat 50 g jus de citron (2pp- 3 sp) – Parmentier d'agneau aux courgettes (8pp- 9 sp) – 1 yaourt chèvre 0% (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 80g de thon nature + 100 g de maïs + 1 c à c d'huile (6pp- 5 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 1 flan maison (2 sp) le soir à la place des petits suisses

### **Samedi 22 Avril**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 2 tartares light (2pp- 2 sp)

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

Midi : radis croque au sel (0pp- 0 sp) – paquets de lapin aux pruneaux (7pp-8sp) -100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % myrtilles (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon tomates 10 g de gruyère (4pp- 5 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 fressinette (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

## Dimanche 23 Avril

Matin : thé sans sucre (0pp-0sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp) – 100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) – poulet à la broche sans MG 120 g (4pp-2 sp) – 120 g de petits pois (2 pp- 2 sp) –clafoutis fraise rhubarbe (3pp- 4 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée 100 g de pommes de terre + haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp- 5 sp) – 1 yaourt 0% Saint Malo 100 g (1pp- 1sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs durs dans la salade composée (8sp)