

# MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 JUILLET 2017

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

Toujours autant de difficulté pour atteindre souvent les 30 sp  
.Et vous ?



## Sao Paulo 2014

### Lundi 17 Juillet

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

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

Midi: radis noir + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-

poêlée méditerranéenne (5pp- 5 sp) – 120 g de blanc de poulet froid (4pp- 2 sp) – fraises (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

16 h : menthe froide sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)

Soir :120 g de macédoine de légumes + 10 g de mayonnaise allégé + 50 g de fromage blanc à 0% ( 4pp- 4 sp )- 2 œufs durs ( 4pp- 5 sp)- mousse abricot avec 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 150 g de poulet à midi (3 sp), remplacer 1 fruit par 1 compote sans sucre 100g (3 sp) et mettre 60 g de pain intégral le matin

### **Mardi 18 Juillet**

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

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

Midi : salade rouge à l'avocat (3pp-4 sp) – 1 steak haché à la plancha 125 g (5pp- 4 sp)- 120 g de petits pois (2pp-2 sp )- 1 yaourt 125 g 0 % ( 1pp- 2 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade de carottes + jus de citron + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon de poulet (2pp- 2 sp) –riz au lait saveur fraise (3pp- 5 sp –recette du 14 mai 2017)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 19 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de cacao sans sucre en poudre ( 1pp- 1 sp)

10 h : 2 figues (0pp- 0 sp)

Midi : verrine poivron radis noir (3pp- 4 sp) – papillote de 100 g de cabillaud + 100 g de riz carottes courgettes ((5pp- 4 sp) – mousse abricot avec 125 g de yaourt à 0 % (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 faisselle 0 % 125 g (1pp- 2 sp)

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – clafoutis du jardinier (6pp- 7 sp recette du 31 07 2016) -2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 pêche ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 20 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit allégée (2pp- 2 sp) –

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

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du 05 01 2017) – kamut à l'œuf mollet (6pp-7 sp) – salade de fruits maison avec 2 boules de sorbet citron hypoglycémique (2pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion sans sucre pamplemousse (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp) –10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp) – 1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : salade verte + tomates +poivrons + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – tartelette comme à Marseille (4pp- 5 sp- recette du 15 06 2017) -30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) – 2 abricots (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp : supprimer le biscuit

### **Vendredi 21 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -1 crêpe de sarrasin (2pp- 3 sp) – 30 g de merzer râpé (2pp- 2 sp) -1 crêpe de froment (2pp- 3 sp ) – 1 c à s bombée de confiture Gerblé ( 1pp- 1 sp)

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

Midi : radis à la croque au sel + tomates cerises (0pp- 0 sp) – quinoa aux écrevisses (9pp- 7 sp) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 œuf coque (2pp- 2 sp) – 50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % ( 1 pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs coque (5sp) et 1 yaourt 0 % le soir (2 sp) à la place des petits suisses

### **Samedi 22 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4 pp- 4 sp) – 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : melon (0pp- 0 sp) – thon à la provençale (8pp- 7 sp recette du 17 05 2017) – 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : citronnade au sucralose (0pp- 0 sp) -10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade fruitée (4pp- 6 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp) –

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Dimanche 23 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 1crumpet (2pp- 2sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 c à s bombée de confiture Gerblé (1pp- 1 sp)

10 h : 1 pomme cannelle sans sucre (0pp- 0 sp)

Midi : petites tomates (0pp- 0 sp) –radis 100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)- barbecue : côte de bœuf 120 g (6pp- 6 sp)- 100 g de frites actifry (3pp- 3 sp)-haricots verts (0pp- 0 sp) –mousse verveine citron pêche (2pp- 3 sp)- thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)

Soir : salade 100 g de pâtes + 1 œuf dur + tomates + poivrons + 1 c à c d'huile (6pp- 6 sp) -1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2sp) -2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon