

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