

# MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 OCTOBRE 2016

## Ma semaine de menus du 17 au 23 Octobre 2016

Je ne sais pas si mes semaines de menus ont un quelconque intérêt mais elles m'aident pour les jours où je manque d'imagination .Alors, je continue pour l'instant à les programmer.



### Mon potiron

#### Lundi 17 Octobre

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

Midi : potage tout orange (1 pp- 2 sp) – 100g de blanc de poulet rôti avec champignons (3pp-2 sp ) + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp ) – 100 g de flageolets (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % aux fruits ( 1pp- 2 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade de chou-fleur + 100 g de maïs + 2 œufs durs + 1 c à c d'huile ( 8pp- 9 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 2 figes ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, mettre à midi 140 g de poulet (3 sp)

### **Mardi 18 Octobre**

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

Midi : salade de carottes râpées + jus d'une orange ( 0pp- 0 sp) – 120 g de filet mignon + 1 c à c d'huile ( 6 pp- 4 sp) -120 g de salsifis revenus dans un fond de volaille ( 1pp- 1 sp)- 1 part de tarte aux blettes et aux agrumes ( 5pp- 6 sp ) –thé vert

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon tomates (4 pp- 4 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1 pp- 1 sp) -1 pomme (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt à midi ( 2 sp) –mettre 150 g de filet mignon + 1 c à c d'huile présente ( 5 sp) et le matin 60 g de pain ( 4sp ) + 30 g de merzer à la place du bridélight ( 2 sp)

### **Mercredi 19 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp ) -3 wasas légers ( 3pp- 3 sp) –

10 g de beurre 41 % ( 1pp- 2 sp) – 30 g de camembert à 5 % ( 1 pp-1sp)

Midi : œuf mimosa avec 10 g de mayonnaise light (3pp- 3 sp)-  
poulet en verdurette (7 pp-7 sp) – mousse fraises (1 pp-2 sp)  
– thé vert

16 h : thé aux fleurs de jasmin sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g  
de noix (3pp- 3 sp) – 2 figues

Soir : gratin de pâtes jambon de dinde courgettes ( 5pp-5 sp)  
-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp-0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0% à 16h

### **Jeudi 20 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral  
(4pp- 4 sp) – 2 saint Môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : concombre crevettes (2pp-1 sp) – papillote de colin  
(3pp- 1 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) -1 flan  
maison (2 pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3  
sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Soir : poêlée de haricots verts ,100g de pommes de terre ,dés  
de jambon + fond de veau ( 5pp- 5 sp ) –salade verte +1 c à c  
d'huile ( 1pp- 1 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1  
poire ( 0pp- 0 sp )

Pour 30 sp : remplacer la papillote de midi par une truite  
cuite au four + 1 c à c d'huile (4 sp) et mettre 120 g de riz  
( 4 sp) .Le soir , mettre 100 g de dés de jambon ( 6 sp) et 1  
yaourt 0 % à la place de celui au chèvre ( 2 sp)

### **Vendredi 21 Octobre**

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

Midi : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) – 100 g de rôti de bœuf (3pp- 2 sp) – 150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – 2 endives braisées dans un fond de veau (1 pp- 1 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % mixé avec un demi kaki (1pp- 1 sp) – thé vert

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade frisée à l'ail + 1 c à c d'huile d'olive (1 pp- 1 sp) – gratin orangé (6pp- 9sp) – 1 faisselle 0 % au coulis de framboise maison (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp)

### **Samedi 22 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 2 bridelight (1 pp- 1 sp)

Midi : radis à la croque au sel + 30 g de pain de seigle + 10 g de beurre à 41 % (3pp – 4 sp) – 2 tranches de rôti de bœuf froid avec moutarde (3 pp- 2 sp) – haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp) -1 tartelette chèvre poire miel (4 pp- 5 sp)-thé vert

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

Soir : salade d'endives betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 crêpe de blé noir crevettes poireaux s ( 5 pp- 4 sp) – flan maison (2 pp- 2 sp) – 2 figues ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g de bœuf à midi (3 sp) et rajouter une crêpe le soir ( 2 sp) avec un peu de confiture Gerblé ( 1pp)

### **Dimanche 23 Octobre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 30 g

de confiture Gerblé (1pp- 1 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – noix de saint Jacques au fenouil sauce orange (4pp- 4 sp) -100g de riz basmati (3 pp- 3 sp) – mousse myrtille (1pp- 2 sp)-thé vert

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

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

Pour les 30 sp, le compte est bon