

# MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 FÉVRIER 2017

## Ma semaine de menus du 20 au 26 Février 2017

Période un peu difficile pendant 2 semaines : plusieurs anniversaires et une semaine avec tous les enfants et petite fille ...il va falloir gérer !

Je sais, il y a la réserve mais j'évite bien qu'il y ait des entorses de temps en temps ...que je ne vous dis pas (lol)



Avoriaz : les cimes

## Lundi 20 février

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3sp) – 2 tartares light (2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –curry de poulet (10 pp- 11 sp )- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp )- thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : endives au jambon sans béchamel (3pp- 3 sp) – 100 g de lentilles en salade + 1 c à c d'huile ( 3 pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc 0% coulis de fraises maison sans sucre ( 1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon avec les endives (4sp), 120 g de lentilles ( 4 sp) et remplacer les petits suisses par 1 yaourt 0 % ( 2 sp)

## Mardi 21 Février

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 30 g de merzer (2 pp- 2 sp)

Midi : potage de butternut carotte (0pp- 0 sp) -120 g de rumsteck grillé (3pp-2sp)- 120 g de petits pois (2pp- 2sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) –  $\frac{1}{2}$  kaki (0pp- 0 sp ) –thé vert sans sucre

16 h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade mâche + 1 c à c d'huile d'olive de noix (1pp- 1 sp) -1 crêpe de Vire (8pp- 9 sp)-1yaourt 0 % avec du coulis de mûres maison sans sucre (1pp- 2sp)

Pour 30 sp : mettre 100 g de compote sans sucre (3 sp) à la place de la banane

## Mercredi 22 Février

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 tranches de jambon de poulet dégraissé (2pp- 2 sp)

Midi : potage brocolis (0pp- 0 sp) – poêlée de crevettes à la thaïe (7pp- 5 sp) – mousse myrtilles (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte au merzer et jambon fumé ( 8pp- 9 sp –recette du 10 12 2016 )- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp ) – 1 poire ( 0pp- 0 sp )

Pour 30 sp : mettre 3 tranches de pain de mie ww le matin (4 sp)

## Jeudi 23 Février

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp)- 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 30 g de camembert à 5 % (1pp- 1 sp)

Midi : potage Dubarry allégé (1pp -2 sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées (6pp-6 sp) -120 g de flageolets (3pp-2sp) -1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – 1poire ( 0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade frisée à l'ail + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – papillote de merlan (3pp- 1sp) – 100 g de pâtes cuites complètes (3 pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –  $\frac{1}{2}$  kaki (0 pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de camembert le matin (2 sp) et remplacer le kaki par 100 g de compote sans sucre le soir (3sp)

### **Vendredi 24 Février**

Matin : thé sans sucre (0 pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2 pp- 2 sp)

Midi : carottes râpées + jus d'1/2 orange (0 pp- 0 sp) –gratin de chou-fleur aux œufs (8pp- 9 sp) – 1 mousse fraise (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16 h : infusion agrumes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Soir : poêlée de 120 g de blanc de poulet + 100 gde pommes de terre +haricots verts + 1 c à c d'huile (7pp- 5 sp) – 1 yaourt Saint Malo 0 % (1pp- 1 sp) – ½ kaki (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et remplacer le yaourt 100 g de Saint Malo par 1 yaourt 0% (2 sp) et augmenter la quantité de la poêlée du soir : 120 g de pommes de terre (6 sp)

### **Samedi 25 Février**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain azyne (2pp- 2sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp)- 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – filet mignon et sa poêlée d'endives aux éclats de châtaignes (9pp- 9 sp) –100 g de pommes de terre ratte nature ( 2pp- 2 sp) 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 2 mandarines (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade de mâche betterave 80 g de thon + 1 c à c

d'huile ( 3pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 tartelette poire noisette ( 4pp- 5 sp recette du 19 11 2016 p)

Pour 30 sp : rajouter 1 tranche de jambon de poulet le matin (2 sp) et 100 g de fromage Blanc 0 % à 16h (1 sp)

### **Dimanche 26 Février**

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

Midi : radis noir râpé + 100 g de fromage blanc à 0 % ( 1pp- 1 sp) – 120 g de rôti de bœuf ( 4pp- 3 sp) –poêlée de champignons haricots verts + fond de rôti ( 1pp- 1 sp )-salade de fruits maison ( 0 pp – 0 sp) – 1 part de gâteau cranberries raisins secs orange (2pp- 4sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de laitue cœur de palmier + 1 œuf dur + 50 g de dés de jambon + 1 c à c d'huile ( 5 pp- 5sp) – 1 tranche de pain de mie ww ( 1pp- 1 sp) – 30 g de gruyère allégé ( 2pp- 2 sp) –1 pomme ( 0pp- 0 sp) – 1 part de gâteau cranberries raisins secs orange ( 2pp- 4 sp)

Pour 30 sp, ne mettre que 5 g de beurre le matin (1 sp) si vous ne voulez pas entamer votre réserve