

# MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 MARS 2016

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

Première semaine de printemps et vivement les fruits et légumes primeurs



### **Mon forsythia en fleurs**

#### Lundi 20 Mars

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – colin à la méditerranéenne (7pp- 7 sp )- 1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – 2 kiwis ( 0pp- 0 sp) – thé vert dans sucre

16h : infusion fruits jaunes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 petite banane – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade de roquette +10 g de copeaux de parmesan + 1 c à c d'huile (2pp- 2 sp ) –1 chausson au pot au feu ( 5pp- 6 sp recette du 14 mars 2017 )- 1 flan maison ( 2pp- 2 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 tranche de jambon le matin ( 2 sp)

#### Mardi 21 Mars

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

Midi : salade de tomates poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 120 g de filet de bœuf froid (4pp- 3 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 mousse fraise (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de laitue cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de cake bacon pignons de pin raisins secs (4 pp- 4 sp) – 1 œuf coque (2pp- 2 sp) – 2 petites suisses 0 % (1pp – 1 sp) – 100 g de compote de poire sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs au repas du soir (5 sp)

### **Mercredi 22 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : salade de betterave+ 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) - gratin de thon au quinoa chou-fleur (8pp- 8 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 mandarine (0 pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 croque-monsieur (6pp- 8 sp) – 1 mousse myrtille (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 23 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – émincés de paleron aux pruneaux (9pp- 10 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1

poire (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe de blé noir oeuf ratatouille (4pp- 4 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 crêpe de froment sucralose le soir (2sp) ou rajouter 1 tranche de jambon + 15 g de gruyère allégé à la crêpe de blé noir (2 sp)

### **Vendredi 24 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – 1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp) – 100g de pâtes (3pp- 3 sp) – tomates au four ( 0pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 petit kaki (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – Parmentier de cabillaud (7pp- 7 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1 mandarine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la mandarine par une coupelle de pêches Andros sans sucre (3 sp)

### **Samedi 25 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4 pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à s de confiture Gerblé abricot (1 pp- 2 sp)

Midi : carottes râpées + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – 120 g de poulet sans la peau ( 4pp- 2 sp) – 120 g de petits pois ( 2

pp- 2 sp) – 1 flan maison ( 2pp- 2 sp)- 1 poire ( 0pp- 0 sp )-  
thé vert sans sucre

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

Soir : poireaux gratinés (4pp- 4 sp) – 2tranches de cake au  
bacon pignons de pin raisins secs (4pp- 4sp recette du 28 mars  
2017) – pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 150 g de poulet à midi (3 sp) et 3  
tranches de cake le soir ( 6 sp)

### **Dimanche 26 Mars**

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

Midi : 50g de coques cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (2pp-  
2 sp) -1 truite au four et sa julienne -(4pp- 3 sp)- 100 g  
de riz basmati (3pp- 3 sp) – mousse banane cannelle (2pp-3 sp)  
– thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-  
2 sp) – mousse de fromage frais sur lit de fruits (1pp- 2 sp)

Soir : salade 50 g de pommes de terre + 75 g de dés de jambon  
+ haricots verts + 1 c à c d'huile (5 pp- 4 sp)- 2 petits  
suisses 0% ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 100 g de pommes de terre à la salade du  
soir ( 5sp) et remplacer les petits suisses par 1 flan maison  
( 2 sp)