

MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 MARS 2017

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) – 1petit 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)