

# MA SEMAINE DE MENUS DU 21 AU 27 AOÛT 2017

## Ma semaine de menus du 21 au 27 Août 2017

Beaucoup plus calme cette semaine, les enfants sont partis et il va falloir sérieusement s'y remettre tout en gardant quelques extras :



SAMSUNG DIGITAL CAMERA

**Figueras :musée Dali -Espagne**

### Lundi 21 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 2 pancakes coco (4pp-6 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

10 h : 1 banane

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olives ( 1pp- 1 sp) – 120 g de blanc de poulet froid + moutarde ( 4pp- 2 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp)- 1 yaourt chèvre 0 % 125 g

( 1pp- 2 sp)-100 g de compote sans sucre ( 2pp- 3 sp)-thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp- 0sp) -10 g d'amandes (2pp- 2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (2pp- 3 sp)-1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : salade haricots verts ,100 g de pommes de terre, 2 œufs durs + 1 c à c d'huile (5 pp- 6 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mardi 22 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 40 g de ricotta (2pp- 2 sp)

10 h : 1 petite grappe de raisins (0pp- 0 sp)

Midi : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp)-2 côtelettes dégraissées d'agneau 90 g (6pp- 6 sp) -120 g de flageolets (2pp- 2 sp) -1 flan maison ( 2pp- 2 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : poêlée de mafalda à la grecque (6pp- 7 sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 23 Août**

Matin : thé noir 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)

10 h : 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Midi : 1 verrine de betteraves à la crème de cassis (2pp- 5 sp) – Parmentier de colin ( 5pp-4 sp –recette du 10 04 2017 ) -100 g de fromage blanc 0 % au coulis de fraises maison ( 1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 2 muffins à la framboise (4pp- 6 sp –recette du 16 07 2017)

Soir : salade batavia, tomates, cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque- banane (4pp- 5 sp – recette du 5 05 2017) -3 prunes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de pain le matin (3 sp) et 30 g de camembert à 5 % (1sp) ou enlever le beurre en gardant 60 g de pain et 50 g de camembert

### **Jeudi 24 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 saint Môret légers (2pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – tajine de poulet aux abricots et aux pruneaux ( 6pp- 5 sp) – 100 g de semoule à couscous cuite ( 3pp- 3 sp) -1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp )-10 g de chocolat noir 99 % ( 1pp- 3 sp)

Soir : salade tomates poivrons + 60 g de maïs + 1 c à c d'huile d'olive (3pp- 3 sp) – omelette 2 œufs à la ratatouille (4pp- 5 sp) –mousse fraise avec 125 g de faisselle 0 % (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 25 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

10 h : 2 abricots

Midi : concombre crevettes (2pp- 1 sp – recette du 27 10 2016) –truite au four (4pp-3 sp) – 100 g de riz basmati (3 pp- 3 sp) -1 flan maison ( 2pp- 2 sp) – 1 petite grappe de raisin ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp )

Soir : salade laitue cœurs d'artichauts coques + 1 c à c d'huile (2pp- s 2p) -3 petits cakes ricotta truite fumée (6pp- 6 sp) – salade de fruits maison (0 pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g de riz basmati (4 sp) et 100 g de compote le soir à la place de la salade de fruits (3 sp)

### **Samedi 26 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -1 crêpe de blé noir chaude (2pp- 3 sp) – 30 g de gruyère allégé râpé (2pp- 2 sp)- 1 œuf moyen (2pp- 2 sp)

10 h : 1 poire (0pp- 0 sp)

Midi : salade de carottes jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – 120 g de rôti de bœuf (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) -1 yaourt 100 g 0% Saint Malo (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

16h : grenadine sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) -1 nectarine (0pp- 0 sp)

Soir : assiette saumonée (3 pp-4sp) – 2 crêpes de froment (4pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

## Dimanche 27 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) –50 g de confiture Gerblé fraise (1pp- 1 sp)

10 h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat jus de citron (2pp- 3 sp)- sole au four (2pp- 1 sp) –poêlée de champignons pois gourmands + 1 cà c d'huile (1pp- 1 sp)-1 mousse citron avec 1250 g de faisselle 0 % (1pp- 2 sp)- 1 part de gâteau chèvre abricot amande (3pp-3 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé froid sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-1 part d tarte poulet courgettes (6pp- 7 sp –recette du 30 01 2017) – 1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 sp) – 3 prunes (0pp- 0sp)

Pour 30 sp : le compte est bon