

MA SEMAINE DE MENUS DU 26 DÉCEMBRE AU 1 JANVIER 2017

Ma semaine de menus du 26 Décembre au 1 Janvier 2017

Deuxième semaine de tous les dangers !



Sapin Rockenfeller New York 2014

Lundi 26 Décembre

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

Midi : bigorneaux bulots + 10 g de mayonnaise légère (2pp- 2 sp)- wok de spaghettis aux langoustines (8pp- 7 sp) – mousse clémentine (1pp- 2 sp) – thé vert

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

Soir : salade composée : un œuf dur, 80 g de thon, cœurs de palmiers, 100 g de pommes de terre, roquette + 1 c à c d'huile (7pp-6sp)- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le bridelight par 30 g de merzer (2 sp) et mettre 60 g de pain de seigle le matin (4sp) et rajouter 1 yaourt 0 % dans la journée (2 sp)

Mardi 27 Décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 wasas légers (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : potage lentilles corail carottes potimarron (3pp-3 sp) – 120 g de filet de bœuf rôti (4pp- 3 sp)- haricots verts + fond de rôti (1pp- 1 sp) – crème vanille (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 truite en papillote (4pp- 3 sp) – 100g de riz basmati (3pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 1 yaourt 0 % à 16 h (2 sp) et 4 wasas légers le matin (4 sp)

Mercredi 28 Décembre

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

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – poulet noisette aux choux de Bruxelles (5pp- 4 sp) – 100g de pâtes cuites complètes (3pp- 3 sp) – 1 yaourt sveltesse citron (1pp- 1 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin complète (7pp- 7 sp)- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le matin et 60 g de pain de seigle (4 sp) et remplacer le sveltesse par un flan maison (2 sp)

Jeudi 29 Décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

Midi : potage de courgettes vermicelle 20 g (2 pp- 2 sp) –escalope de veau à la crème (6 pp- 5sp)-salsifis (0pp- 0 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – 2 cuillerées à café de confiture (1pp- 2 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – 1 croque-monsieur (6pp- 8sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 fressinette (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp ; mettre 4 wasas légers le matin (4 sp)

Vendredi 30 Décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crêpes de froment (4pp- 4 sp)
– 2 cuillerées à café de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – poulet sauce
morilles et ses champignons (8pp- 9sp)- 1 yaourt chèvre 0 %
(1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0sp) –thé vert

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

Soir : salade laitue cœurs de palmiers + 1 cà c d'huile (1pp-
1 sp) -2 œufs coque (4pp- 5 sp) – 2 tranches de pain de mie ww
(2pp- 2 sp)-30g de gruyère allégé (2 pp- 2 sp) – 2
clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le yaourt de chèvre par 1 yaourt 0% aux
fruits (2 sp)

Samedi 31 Décembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle
intégral (3 pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1 pp- 1
sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) -émincés de dinde aux
carottes bacon (5pp- 4 sp) 100 g de pommes de terre 100g (2
pp- 2 sp) – 1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp) – 1 kiwi
(0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 poire (0pp- 0 so)

Soir : réveillon : je ne compte pas : champagne – saumon fumé
– sole – girolles – 1 verre de Rully blanc – sorbet citron -2
mignardises.

Je pense que je ne dépasse le quota que de peu : 13 pp- 12sp
notés

Dimanche 1 Janvier

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 1 crumpet (2pp- 2 sp) – 10 g de
beurre 41 % (1 pp- 2 sp) -2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi ; Je ne compte pas : champagne – foie gras –pain de
campagne- escargots – pomme de terre sous la braise –salade
– 1 verre de vin d'Irancy – mignardises- thé vert

16h : une infusion citron

Soir : velouté épicé de carottes (0pp- 0sp) – 1 tranche de
jambon dégraissé (1pp- 1 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp-
2 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 pomme au four (0pp- 0 sp)

Donc 9 pp – 11 sp notés, à savoir si mon repas faisait plus ou
moins de 17 pp ou de 19 sp...je crois plus !