

# **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 !