

# MA SEMAINE DE MENUS DU 27 FÉVRIER AU 5 MARS 2017

## Ma semaine de menus du 27 Février au 5 mars 2017

J'ai cuisiné à nouveau un pot au feu allégé (recette du 18 02 2017) pour pouvoir préparer de petits empanadas que j'ai congelés pour de futurs repas du soir .Comme il me restait trop de viande, j'ai préparé deux petites recettes rapides



**Albi : la cathédrale sainte Cécile**

**Lundi 27 Février**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle

intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp )

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – timbale de pot au feu (4 pp- 4sp) – 140 g de petits pois (3pp-3 sp) – 1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – 1 banane fressinette (0pp-0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – omelette 2 œufs ratatouille maison (4 pp- 5 sp) – 1 part de tarte poires amandes (6pp- 7 sp recette du 05 02 2017)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mardi 28 Février**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp ) – 4 wasas allégés ( 4 pp- 4 sp) – 2 vache qui rit allégées ( 2 pp- 2 sp),

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – gratin brocolis quinoa bœuf (9pp-9 sp) -1 yaourt chèvre 0 % ( 1pp- 1 sp) – 2 mandarines ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de roquette cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 1 croque-monsieur ( 6pp- 8 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp )

Pour 30 sp : remplacer les 2 laitages midi et soir par 1 yaourt 0 % (2 sp-) et 1 flan maison ( 2 sp)

### **Mercredi 01 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 tartares light (2pp- 2 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp)

–poulet à l'estragon et linguine (8pp- 8 sp recette du 28 11 2016)- 1 poire (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – gratin fermier (7pp- 9 sp) – 1 yaourt sveltesse citron (1 pp- 1 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp)

### **Jeudi 02 Mars**

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

Midi : potage courgettes brocolis (0pp- 0 sp) –wok de dinde coco curry ( 6 pp- 6 sp) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – 1 mousse framboise (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives pomme betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – papillote de cabillaud aux petits légumes (3pp- 1 sp) -100 g de couscous complet (3pp- 3 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp)

Pour 30 sp : Augmenter la quantité de riz et de couscous : 150 g (5sp pour chaque) et mettre 4 tartines le matin (4 sp)

### **Vendredi 03 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 tranches de jambon de poulet (2pp- 2 sp)

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – gratin de cabillaud au chou – fleur (9pp -8 sp) – 1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 100 g de maïs + thon + haricots verts + 1 c à c d'huile (6pp- 5 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la fressinette par 100 g de compote sans sucre (3 sp) et rajouter 1 yaourt 0 % le matin (2 sp)

### **Samedi 04 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 150 g de poulet rôti à la broche sans MG ( 5pp- 3 sp) – 120 g de pâtes aux petits légumes ( 4pp- 4 sp) – mousse myrtilles ( 1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : petites bouchées de radis noir ( 3 pp- 4 sp) – poêlée 100 g de quinoa courgettes (3pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) -1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp ; remplacer les petits suisses par 1 yaourt 0 % (2 sp) et mettre 120 g de quinoa ( 4 sp)

### **Dimanche 05 Mars**

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

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du 05 01 2017) – 120 g de tournedos (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – crème d'ananas, coulis de mangue kiwi (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin jambon courgettes 15 g de gruyère ( 4 pp- 4 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1 pp- 1 sp) -100 g de compote sans sucre ( 2 pp- 3 sp)

Pour 30 sp : rajouter le soir 1 crêpe sucrée au sucralose ( 2 sp)