

MA SEMAINE DE MENUS DU 27 MARS AU 02 AVRIL 2017

Ma semaine de menus du 27 Mars au 02 Avril 2017

J'ai un peu changé l'ordre de mes menus car comme je suis une lève-tôt, je coupe ma matinée avec une pomme ce qui freine mon appétit de midi



OLYMPUS DIGITAL CAMERA

Toulouse : marché aux fleurs

Lundi 27 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) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – quinoa de la mer (6pp- 6 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée 100 g de maïs + tomates + haricots verts + 80 g de thon + 1 c à c d'huile (6pp- 5 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon le matin (2 sp) , 120 g de maïs dans la salade (6 sp) et 1 yaourt à 0% le soir à la place des petits suisses (2 sp) .

Mardi 28 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)

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

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – rougail de bœuf (7pp- 6 sp) – 100 g de riz cuit basmati (3 pp- 3sp) – mousse de fromage blanc sur fruits Délice (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) –clafoutis poireau filet de julienne curry (5pp- 5 sp recette du 09 01 2017)- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la banane de 16h par une compote sans sucre (3 sp) et rajouter 1 tranche de pain de mie ww le soir (1 sp)

Mercredi 29 Mars

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – merlu à la marocaine (7pp- 6 sp) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) – fraises (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) –

Soir : salade tomates mâche + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque- monsieur (6pp- 8 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le matin (2 sp)

Jeudi 30 Mars

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégée (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage courgettes brocolis à la crème (1pp- 1 sp) – foie de veau aux champignons et fèves (7pp- 8 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion citron 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 de noix (1pp- 1 sp)
– omelette 2 œufs + ratatouille (4pp- 5 sp) – 100 g de pâtes
cuites (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –

Pour 30 sp : mettre 50 g de gruyère allégé le matin (4 sp)

Vendredi 31 Mars

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

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

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) –150
g de poulet à la broche sans MG (5pp- 3 sp) – 150 g de frites
actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 flan maison (2pp- 2
sp)- 2 kiwis (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de
noix (2 pp- 2 sp) – 100 g de mangue (0pp- 0 sp)

Soir : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du
05 01 2017) –galette épicée de couscous (5pp- 5 sp) – mousse
myrtilles (1 pp- 2 sp)

Pour 30 sp : remplacer la mangue par 100 g de compote sans
sucre à 16h (3 sp) + 1 biscuit d'épeautre (1 sp)

Samedi 1 Avril

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

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

Midi : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp) – dorade sébaste à
l'espagnole (6pp- 6 sp recette du 18 09 2016) – 100 g de riz
basmati cuit (3pp- 3 sp) – 100 g de faisselle 0 % (1pp- 1 sp)
– thé vert sans sucre

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

Soir : salade frisée + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – galette méditerranéenne (5pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp)

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

Dimanche 02 Avril

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise light (1 pp- 1 sp) – effeuillé de bœuf Picard (4 pp- 3 sp)- 4 galettes Bonduelle de légumes (4pp- 4 sp) – mousse fraise (1 pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade haricots verts cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp)- 120 g de poulet froid (4pp- 2 sp)- mousse d'abricot sur lit de semoule (3pp- 4 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % à 16 h (2 sp) et mettre 150 g de blanc de poulet (3 sp)