

MA SEMAINE DE MENUS DU 28 MAI AU 4 JUIN 2017

Ma semaine de menus du 29 au 04 juin 2017

Un peu assez de mes pommes alors j'alterne avec des fruits de saison plus goûteux



Cerises d'Irancy (Yonne)

Lundi 29 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) –semoule (4pp- 5 sp)

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

Midi : assiette fleur de tomates poivrons (3pp- 3 sp) – 150 g de rôti de porc dans le filet (5pp- 4 sp)- 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 125 g (1 pp- 2 sp)- thé vert sans sucre

16h : thé froid sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Soir : salade composée : 100 g de crevettes cœurs de palmiers dés d'ananas +jus de citron (2pp- 1 sp)- 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp) – 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de pain le soir (3 sp)

Mardi 30 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain intégral (3 pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp – 2 sp)- 1 tranche de jambon de dinde (1pp- 1sp)

10 h : deux abricots (0pp- 0 sp)

Midi : velouté d'asperges à la ricotta (1pp- 1 sp) – 120 g de poulet froid cornichons (4pp- 2 sp)- 150 g de frites actifry + 1 c à 1 d'huile (4pp- 4 sp) – mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de riz (30 g cru) + 80 g de thon nature + tomates poivrons + 1 c à s de vinaigrette ww (6pp- 5 sp) -2 petits suisses 0 % myrtilles (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 2 tranches de jambon de dinde (2 sp)-Remplacer les petits suisses du soir par 1 yaourt 125g 0 % (2 sp) et les myrtilles par 100 g de compote sans sucre (3 sp)

Mercredi 31 Mai

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain intégral (4pp- 4 sp) – 2 saint Moret légers (2pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) –gratin de haddock aux artichauts (7pp- 7 sp) -120 g de salade de fruits maison + 1 boule de glace hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – crêpe de blé noir + 1 œuf moyen + 1 tranche de jambon dégraissée + 15 g de gruyère allégé (6pp- 7 sp) –fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : 10 g de chocolat noir 99 % en prime (3 sp)

Jeudi 01 Juin

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4 pp- 4 sp) – 50 g de ricotta (3 pp – 3 sp)

10 h : deux abricots (0pp- 0 sp)

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile de colza (1pp- 1 sp) –brochette d'espadon sauce yakitori et son riz (7pp- 7 sp) –mousse fraise avec 125 g de yaourt 0% (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette tomate + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)-1 part de tarte à l'espagnole (6pp- 8 sp recette du 16 12 2016)- 2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp-)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses par 1 flan maison (2 sp)

Vendredi 02 Juin

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) – 2 tranche de jambon de dinde (2 pp- 2sp)

10 h : 1 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : salade de betterave +1 c à c d'huile de colza (1pp- 1 sp) -120 g de bœuf froid + cornichons (4pp- 3 sp)- 120 g de flageolets haricots verts fond de rôti (2pp- 2 sp) –1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) -cerises (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade endives pomme merzer + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp)-omelette 1 œuf moyen + 1blanc (2pp-2 sp)-ratatouille maison (0pp- 0sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle intégral le matin (4 sp)

Samedi 03 Juin

Matin : thé sans sucre (0 pp- 0 sp) – riz au lait $\frac{1}{2}$ écrémé (3pp- 5 sp)- 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : 100 g d'avocat citron (4pp- 5 sp)- Colin et ses tagliatelles à la méditerranéenne (6pp- 6 sp) –mousse fraise avec 1 yaourt 125 g (1pp- 2 sp) –thé sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)- 1 biscuit d'épeautre (1p- 1 sp)

Soir : salade de carottes + jus d'1 /2 orange (0pp- 0 sp) – 120 g de cabillaud poché + 10 g de mayonnaise allégée + 100 g de fromage blanc 0% salé (5pp-3 sp)-150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp)-1 tranche de pastèque (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

Pour 30 sp : mettre 2 biscuits à 16h (2 sp)

Dimanche 04 Juin

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

10 h : 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2 pp- 2 sp)-150 g de gambas décortiquées à la plancha (3pp- 1 sp) – 100 g de couscous cuit nature (3pp- 3 sp) -panna cotta chocolat fraises (4 pp- 6 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée 100 g de pommes de terre + haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à s de vinaigrette ww (5pp- 5 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 125g 0 % à 16h (2 sp)