

# MA SEMAINE DE MENUS DU 30 JANVIER AU 5 FÉVRIER 2017

Ma semaine de menus du 30 Janvier au 5 Février 2017

Crêpes, beignets bugnes, merveilles ..voilà encore un mois gourmand bien dangereux



**Crêpe gourmande Saint Malo**

**Lundi 30 Janvier**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 60 g de pain intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp recette du 31 01 2017) – cabillaud à l'estragon (8pp- 7 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) -1 part de tarte champignons courgettes parmesan ( 5pp- 6 sp recette du 15 11 2016 ) – 100 g de fromage blanc 0% ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

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

### **Mardi 31 Janvier**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1sp) – 4 wasas légers (4- 4 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : velouté épicé de carottes (0pp- 0 sp recette du 08 01 2017)- 100 g de mini saucisses de volaille Thiriet ( 6pp- 7 sp) – 120 g de petits pois ( 2pp- 2sp) – 1 mousse framboises ( 1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion aux 3 agrumes sans sucre (0pp- 0 sp ) – 10 g d'amandes ( 2 pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four ( 0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –galettes de cabillaud au quinoa et patate douce (6pp- 8 sp) -2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 1 Février**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert 5 % (2pp- 2 sp)

Midi : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) –crevettes

grises coquillettes au citron vert et perles noires (7pp-7 sp)  
– 1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)  
– thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre – 10 g de noix (2pp- 2 sp) –  $\frac{1}{2}$  kaki  
(0pp- 0 sp)

Soir : poêlée de 100 g de blanc de poulet haricots verts  
champignons 100g de maïs + 1 c à c d'huile (7pp- 6 sp)-100 g  
de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 fressinette ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le laitage de midi par un yaourt 0 % (2  
sp) et celui du soir par 1 flan maison ( 2 sp) et mettre 150 g  
de poulet le soir ( 7 sp) et 40 g de coquillettes crues à midi  
( 8 sp)

### **Jeudi 02 Février**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain  
de mie ww (2pp- 2 sp) – 30 g de merzer ( 2 pp- 2 sp)

Midi : salade de carottes jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – colin  
aux 5 céréales sur lit de fenouil (6pp- 5 sp) – 2 petits  
suisses 0 % aux myrtilles ( 1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre – 10 g de noix (2pp- 2 sp) –  $\frac{1}{2}$   
kaki (0pp- 0sp)

Soir : repas de crêpes : crêpe de sarrasin jambon œuf gruyère  
(7pp- 7 sp ) – 1 crêpe confiture ( 3 pp – 4 sp)- 1 crêpe  
myrtilles ( 2 pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 3 tranches de pain de mie le matin (4 sp)  
et 1 yaourt 0% ou un flan maison à midi à la place des petits  
suisses et le soir rajouter 100 g de fromage blanc 0 % aux  
myrtilles ( 1sp)

### **Vendredi 03 Février**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de

seigle intégral (3 pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – 120 g de sardines grillées (4pp- 4 sp) – 100 g de spaghettis (3pp- 3 sp) – 100g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette poire 10 g de parmesan + 1 c à c d'huile (2pp- 2 sp) – tarte poireaux saint jacques au safran (6pp- 7 sp) – flan maison (2pp- 2sp)

Pour 30 sp, mettre 60 g de pain le matin (4sp) ,120 g de pâtes à midi (4 sp) et 1 yaourt à midi à la place du fromage blanc (2 sp)

### **Samedi 04 Février**

Matin : thé lait sans sucre (1 pp- 1 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 : radis noir + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – poulet au citron vert et épices (8pp- 7 sp) – mousse framboises (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée thon ,100 g de pommes de terre, haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp – 4 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp ) –compote sans sucre ( 2pp- 3 sp )

Pour 30 sp , rajouter 1 œuf dur à la salade composée ( 6 sp) et mettre 60 g de pain de seigle intégral le matin ( 4 sp)

### **Dimanche 05 Février**

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

Midi : 1 œuf mimosa (3pp- 3 sp) – 120 g rôti de bœuf ( 4pp- 3 sp )- haricots verts + fond de volaille ( 1pp- 1 sp) – salade de fruits maison ( 0pp- 0 sp) – gâteau moelleux rhubarbe orange raisin( 2 pp- 3sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 tranche de jambon dégraissé (1 pp- 1 sp – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp ) – 2 parts de gâteau moelleux rhubarbe orange raisin ( 4 pp- 6 sp)

Pour 30 sp, le compte est bon