

# MA SEMAINE DE MENUS DU 31 JUILLET AU 06 AOÛT 2017

## Ma semaine de menus du 31 Juillet au 06 Août 2017

Une très grande envie de fromage cette semaine !



### **La Baule**

#### Lundi 31 Juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 bridelight (1pp- 1sp)

10h : 2 figues (0pp- 0 sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – steak haché 125 g 5 % (5pp- 4 sp) – haricots verts ( 0pp- 0 sp) – 1 part de tarte banane mangue (5pp- 6 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé froid sans sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – croq mozza (7pp- 9 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le bridelight par 30 g de ricotta (2 sp)

#### Mardi 01 Août

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) –60 g de pain nordique (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes au jus de citron (0pp- 0 sp) –curry de poulet à l’ananas (8pp-9sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) –10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade de tomates à la mozzarella allégée 50 G + 1 c à c d’huile d’olive (3pp- 3 sp) –1 œuf coque (2pp- 2 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 3 prunes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 02 Août**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp)- 2 saint Môret allégés (2pp- 2 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé à 0 % (1 pp- 1 sp) -cabillaud sur lit de brunoise (3pp- 2 sp) – 100 g de céréales cuites (3pp- 3 sp) – 1 tranche de pastèque (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé froid sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d’amandes (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte + cœurs de palmier + pointe d’asperges + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon de dinde (2 pp- 2 sp)- 3 parts de cake champignons noix pomme (6pp- 9sp recette du 05 08 2017)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 03 Août**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crêpes de sarrasin (4pp-

6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -2 cuillérées à café de confiture (1pp- 2 sp)

10 h : 1 tranche d'ananas (0pp- 0 sp)

Midi : salade de haricots verts aux poires (3pp-4 sp) – coquelet à la broche sans MG 150 g (6 pp-4sp)-120 g de flageolets (2pp- 2 sp) – 1 yaourt chèvre 125 g 0% (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)- 1 biscuit épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : salade 100 g de pommes de terre + 80 g de thon nature + haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp- 4 sp) – mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 04 Août**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) –30 g de buche de chèvre (2pp- 2 sp)

10 h : 1 tranche de pastèque (0pp- 0sp)

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du 05 01 2017) -1 brochette de filet mignon aux petits légumes 120 g (5pp- 3 sp)- 1 épi de maïs (4pp- 4 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'encornets à la marocaine (5pp- 4 sp) –mousse framboise avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle intégral le matin (4 sp) et remplacer la pastèque du matin ou la salade de fruits de midi par 1 compote sans sucre (3 sp)

## **Samedi 05 Août**

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) –spaghettis à la pancetta et fleurs de courgettes (8pp-10 sp)-fraises (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) -1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade de 100 g de fèves +haricots verts + 1c à c d'huile (3pp- 3 sp) -50 g de jambon de Serrano (3 pp- 2sp) – 1 tranche de melon (0pp- 0 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de ricotta (3 sp) au petit déjeuner

## **Dimanche 06 Août**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 1crumpet (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre (1pp- 2 sp) – 2 c à c de miel (1pp- 3 sp)

10 h : 2 figues (0pp- 0 sp)

Midi : mousse d'avocat au chèvre frais ( 3pp- 4 sp –recette du 24 06 2017)-120 g de filet de bœuf ( 4pp- 3 sp)- girolles + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp)-1 tartelette aux abricots ( 4pp- 5sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion de fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp)-10 g de noix (2pp- 2 sp) –2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) – 100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp)-tomates à la provençale + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)-1 nectarine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon