

MENUS DE LA SEMAINE DU LUNDI 08 AU DIMANCHE 14 AOÛT 2016

Et voilà ma semaine du lundi 8 août au dimanche 14 août 2016

Lundi 08 Août :

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp)- 2 saint Môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp)- cuisse de pintade patate douce et compotée de figues (11pp- 10 sp)-1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) –thé vert

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp)-10 g de noix (2 pp- 2 sp)- 1 pêche (0pp- 0 sp)

Soir : salade de lentilles œuf dur haricots verts + 1 c à c d'huile (6 pp- 6 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) -1 nectarine (0 pp- 0 s)

Mardi 09 Août :

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 60 g de pain de seigle (4 pp- 4sp)- 30 g de gruyère allégé (2 pp- 2 sp)

Midi : salade de carottes+ jus d'une orange (0pp- 0 sp)-120 g de poulet grillé sans la peau (4 pp- 2 sp)-150 g de frites actifry (4 pp- 4 sp) – mousse framboise (1 pp- 1 sp) – thé vert-1 biscuit sec (1 pp- 1 sp)

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

Soir : salade moscovite (4pp- 5 sp)-30 g de pain (2 pp- 2 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1 pp- 1 sp)- 1 pêche (0pp- 0 sp)

Mercredi 10 Août :

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)-50 g de pain de seigle (3 pp- 3sp)- 1 tranche de jambon (1 pp- 1 sp)

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp)-100g de steak haché 5 % (4pp- 3 sp)-100 g de pâtes complètes cuites (3 pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade de tomates haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 120 g de blanc de poulet (4pp- 2 sp)-1 part de tartes myrtilles (5 pp-6 sp)

jeudi 11 Août :

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) -10 g de beurre 41 % (1 pp- 1sp)

Midi : melon (0pp- 0 sp) – onglet à l'échalote et sa poêlée (8 pp- 8 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 1 part de tarte agenaise (7 pp- 8 sp) – mousse pêche (1 pp- 2 sp).

Vendredi 12 Août :

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle (4 pp- 4 sp) – 2 bridélight (1 pp- 1 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp)- 1 brochette de bœuf (5pp- 4 sp) – ratatouille maison (0pp- 0 sp) – 150g de pomme de terre à l'eau (3 pp- 3 sp)- fraises (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp)-10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 2 abricots (0 pp- 0 sp)-1 biscuit sec (1 pp- 1 sp)

Soir : salade de riz à l'espagnole (7pp- 7 sp)- 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp)- 1 pêche (0pp- 0 sp)

Samedi 13 Août :

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

Midi : salade de tomates + 1 c à café d'huile d'olive (1 pp- 1 sp) – 1 tranche 120 g de rôti de porc dans le filet(4pp- 3 sp) – champignons haricots verts pommes de terre fond de veau (3pp- 3 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp)

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

Soir : salade de lentilles + 1 c à c d'huile (4 pp- 4 sp) – 1 saucisse de volaille barbecue (3pp- 3 sp) -1 yaourt sveltesse vanille (1 pp- 1 sp) – 2 abricots (0 pp- 0 sp)

Dimanche 14 Août:

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) -50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon (1 pp- 1 sp) -10 g de beurre 41 % (1 pp- 1 sp)

Midi : verrines d'écrevisses (3pp- 2sp)-gambas à la plancha (4pp-2sp) – salade mesclun melon sauce fruits de la passion + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –gâteau du pâtissier (je ne compte pas ! il me reste 7 pp)-thé vert

16h : thé blanc- 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Soir : 1 œuf coque (2 pp- 2 sp) –ratatouille maison (0pp- 0 sp) – 30 g de pain (2 pp- 2 sp)-1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp)