

MENUS DE LA SEMAINE DU LUNDI 1 AOÛT AU 7 AOÛT 2016

Dimanche 7 août 2016

Quand je publiais mes recettes sur la Communauté Weight Watchers, j'avais l'habitude 1 fois par semaine de donner à mes amies mon planning de la semaine précédente. Certaines m'ont demandé de recommencer et à chaque jour, une recette correspondant à un de mes repas. Personnellement je compte en pp (26), pour les sp dont j'ai droit à 30, je n'y arrive pas toujours. A vous de compléter si vous suivez le programme ww sp.

Lundi 1 août 2016

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

Midi : radis croque au sel (0pp- 0sp) –spaghettis à l'omelette (8pp-8sp)- 2 petits suisses 0% (1 pp- 1 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp- thé vert

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

Soir : salade de haricots verts 100 g de pommes de terre +1 c à c d'huile (3pp- 3 sp)-1 brochette de poulet (4pp- 2 sp) -1 yaourt de chèvre 0% (1 pp- 1 sp)-2 abricots (0pp-0sp)

Mardi 2 août 2016

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 3 wasas légers (3pp- 3 sp)- 2 bridélight (1pp- 1 sp)

Midi : 1 tranche de melon (0pp- 0sp)- truite saumonée poireaux béchamel d' amandes (9 pp-9sp)-100g de riz basmati cuit (3 pp-

3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-thé vert

16h : menthe à l'eau sans sucre (0pp- 0 sp)-1 nectarine (0pp- 0sp)

Soir : salade de carottes + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte entre Gers Lorraine (6pp- 7 sp) -mousse abricot (1pp- 2p)

Mercredi 3 août 2016

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 50 g de pain de seigle (3pp- 3sp) -10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp)-1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0sp)-osso bucco à la milanaise (6pp- 5 sp)-100g de pâtes complètes cuites (3pp-3sp)-1 faisselle 0% (1 pp- 1 sp) thé vert

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

Soir : salade d'un soir d'été (5pp- 5 sp)- 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2sp)-1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp)

Jeudi 4 aout 2016

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)-4 tartines sarrasin (4pp- 4 sp)- 2 saint môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : salade de champignons à la crème (1pp-2sp)-spaghettis écrevisses sauce Cognac (7 pp- 5 sp)-petit flan à la framboise (1pp- 2 sp)-thé vert

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

Soir : tartare de concombre feta à la menthe (3pp-4sp)-120g de blanc de poulet froid cornichons (4pp- 2 sp)- 30 g de pain (2pp-2sp)-1 pêche (0pp- 0 sp)

Vendredi 5 août 2016

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp)- 3 wasas légers (3pp-3sp)- 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) -2 cà c de miel (1pp- 3sp)

Midi : salade haricots verts tomates jardin d'Orante (0pp-0sp) -petites seiches à la plancha (7pp- 7sp)-mousse pêche (1 pp- 2 sp)-thé vert

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

Soir : velouté froid de concombre à la menthe du jardin (5pp-5 sp)- omelette aux pommes de terre (1 œuf -100g de pommes de terre -1 c à c d'huile : 5pp- 5 sp)-1 nectarine (0pp- 0 sp)

Samedi 6 août 2016

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

Midi : Restaurant : 1 coupe de champagne – terrine du verger- dorade sur lit de ratatouille – sorbets –café. Je ne compte pas car ce sont des plats élaborés.





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

Soir : salade du capitaine (5pp- 5 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 3 abricots (0pp- 0 sp)

Dimanche 7 août 2016

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

Midi : salade de chou rouge + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp)- brochette de filet mignon (6pp-4 sp)- haricots verts champignons dans un fond de veau (1pp- 1 sp)- 1 part de

charlotte aux framboises (3pp- 3 sp)-thé vert

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

Soir : salade brestoïse (5pp-5 sp)-2 petits suisses 0% (1 pp-
1 sp)-1 pêche (0pp-0sp)

A la semaine prochaine !