

# MENUS DU 05 AU 11 SEPTEMBRE 2016

Ma semaine de menus du lundi 05 Septembre au dimanche 11 Septembre 2016



Saint Malo Juin 2015

Toujours les calculs en pp (26 pour moi) et en sp que vous devez ajuster à votre profil si nécessaire

## Lundi 05 Septembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain d’avoine (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d’huile d’olive (1pp- 1 sp)

– 1 steak haché grillé 5 % de 100 g ( 4pp-3 sp- 100 g de pâtes complètes avec dés de courgettes ( 3pp- 3 sp) – 1 faisselle 0 % ( 1pp- 1 sp) -2 figues ( 0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé blanc – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp – 0 sp)

Soir : salade haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1 pp- 1 sp) – 1 part de tarte à la grecque (5pp- 6 sp)- 1 boule de sorbet citron (2 pp- 2 sp)

### **Mardi 06 Septembre**

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain d'avoine (3pp – 3 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

Midi : radis 10 g beurre 41 % (1pp- 2 sp) – risotto aux crevettes grises (8pp- 8 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Soir : salade de tomates, poivrons, 80 g de thon ,100g de maïs + 1 c à café d'huile (6pp-6sp) –mousse pêche (1 pp- 2 sp)

### **Mercredi 07 Septembre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain d'avoine (3pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : 1 tranche de melon (0pp- 0 sp) – 120g de poulet grillé à la broche sans MG (4pp- 2 sp)- 120 g de petits pois ( 2pp- 2 sp) haricots verts fond de volaille (1 pp- 1 sp) -1 yaourt de chèvre 0 % ( 1pp- 1 sp)-thé vert

16h : thé glacé sans sucre (0 pp- 0 sp) -20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Soir : verrine de chèvre fraîche au coulis de poivrons rouges (4pp-4 sp)-2 tranches de pain de mie toastées (2pp-2 sp)-

papillote de cabillaud aux poireaux (4pp- 2 sp) – une petite grappe de raisin (0pp- 0 sp)

### **Jeudi 08 Septembre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3pp-3sp) -2 saint Môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : mini tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp)- Parmentier d'agneau (10pp- 11 sp) –salade verte Jardin d'Orante (0pp- 0 sp) – 100g de fromage blanc0% (1 pp- 1 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp- 0sp)- clafoutis du jardinier (6pp- 7sp recette du 31 07 2016) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp)

### **Vendredi 09 Septembre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) – 2 c à c de confiture light (1pp- 2 sp)

Midi : carpaccio de cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile d'olive ( 1pp- 1 sp) – espadon au pamplemousse et son riz basmati ( 7 pp- 8 sp) – mousse de mûres ( 1pp- 2 sp)-thé vert

16h : camomille sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-omelette 2 œufs ratatouille maison (4 pp- 5 sp)-30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 30 g de merzer allégé (2pp- 2 sp) –raisins (0pp- 0 sp)

### **Samedi 10 Septembre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain d'avoine (3pp- 3 sp) -2 bridélight (1pp- 1 sp)

Midi : 1 tranche de terrine de veau aux pistaches (5pp- 4 sp)  
– salade de pâtes tomates haricots verts + 1 c à c d'huile  
(4pp- 4 sp- 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 nectarine (0pp – 0  
sp) –thé vert

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

Soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe de  
sarrasin- ratatouille- jambon (3 pp- 3 sp) -1 crêpe confiture  
(3pp- 4 sp)- 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) – raisin (0pp- 0 sp)

### **Dimanche 11 Septembre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 1 crumpet (2pp- 2 sp) – 2 c à c  
de confiture allégée (1pp- 2 sp)

Midi : Salade de carottes + jus d'une orange (0pp- 0 sp)  
–Dorade sébaste à l'espagnole (6pp- 6 sp)- 100 g de riz  
basmati cuit (3pp- 3 sp)- mousse myrtilles (1pp- 2 sp) – thé  
vert

16h : thé glacé- 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0  
sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches  
de cake jambon légumes (6 pp- 6 sp recette du 10 09 2016)- 1  
flan maison (2pp- 2 sp) – 1 nectarine (0pp – 0 sp)