

MES MENUS DE LA SEMAINE DU 12 AU 18 SEPTEMBRE 2016

Pas toujours évident la répartition des pp, sp. Certains jours le quota est vite dépassé et vive la réserve ! .D'autres jours, il en manque pour faire le compte mais c'est plus rare.

Dans mon cas, toujours en pp .N'oubliez pas de rectifier pour les sp en rajoutant un peu plus de protéines ou de féculents.



Les épices Roellinger à Saint Malo

Lundi 12 Septembre

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

sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1 pp- 1 sp)

Midi : 50 g de crevettes grises décortiquées (1pp- 1 sp)- gratin de penne ratatouille (8pp- 9sp)-1 yaourt de chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (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 : salade verte + 1 c à café d'huile (1pp- 1 sp)-1 part de tarte à la grecque (5pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp)- 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, mettre par exemple 60 g de pain le matin (4sp)

Mardi 13 Septembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

Midi : melon (0pp 0sp)- escalope panée aux cèpes (9pp- 8 sp) – salade verte jardin d'orange (0pp- 0 sp)-1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp)-thé vert

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

Soir : salade de lentilles (120g) aux dés de jambon (75 g) et carottes + 1 c à c d'huile d'olive (6pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre par exemple 60 g de pain (4sp) – 50 g de gruyère allégé (4 sp) ou 1 yaourt à 16h (2 sp) –Salade de midi avec sauce crème 4 % :50 g 2 sp-

Mercredi 14 Septembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) -2 saint Môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : mini asperges + 10 g de mayonnaise light (1pp- 1 sp) – poêlée fermière aux anchois olives (5pp- 5 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : tisane fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : poireaux en vinaigrette (1pp- 1 sp) – croque –monsieur (7pp-9sp) -2 petits suisses 0% (1 pp- 1 sp) –raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, rajouter par exemple 1 wasa le matin (1 sp)

Jeudi 15 Septembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 galettes de quinoa (3 pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % -(1pp- 2 sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – spaghettis arlequin (8pp- 8 sp) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade de 100g de pommes de terre + cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (3 pp- 3 sp) – 1 œuf dur (2 pp- 2 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) –raisins (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, rajouter par exemple 1 œuf dur le soir (2 sp)

Vendredi 16 Septembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture allégée (1pp- 2 sp)

Midi : salade de betteraves + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tomate farcie au bœuf et brocolis (4pp- 3 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp)– 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –

1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : potage de vermicelle grillé + poulet (7pp- 7sp) – radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , mettre par exemple 60 g de pain le matin (4 pp- 4 sp) et 150 g de riz cuit à midi (5 pp- 5 sp)

Samedi 17 Septembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 3 galettes de quinoa (3pp- 3 sp) – 2 vache qui rit light (2pp- 2 sp)

Midi : 100 g de champignons à la grecque Bonduelle (2pp-2 sp) –rôti de porc boulangère (7 pp- 6 sp) – mousse pêche (1pp- 2 sp) –thé vert

16 h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 100 g de rôti de porc froid cornichons (3 pp- 2 sp)- 100g de petits pois (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , mettre par exemple 200 g de champignons à la grecque (3 sp) – 200 g de rôti de porc (5sp) et 4 galettes de quinoa (4 sp)

Dimanche 18 Septembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 2 crumpet (2pp- 2 sp) – 2 cuillerées à café de miel (1pp- 3 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – pintade 120g (5 pp- 3 sp) – haricots verts fond de volaille (1pp- 1 sp) -1 tartelette aux pêches thym citron (4 pp- 5

sp recette du 27 08 2016) –thé vert

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

Soir : salade d'automne (5pp- 4 sp) -2 tranches de pain de mie ww grillées (2 pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) –

Pour 30 sp : mettre par exemple 2 crumpets au petit déjeuner (4 sp)-160 g de pintade (5sp) –

Bonne semaine