

# MES MENUS DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2016

Mes menus de la semaine du 26 Septembre au 2 Octobre 2016



## Les figes de mon jardin

Une nouvelle semaine commence, voilà mon planning de la semaine passée, toujours pour moi en pp mais correction en sp

### Lundi 26 Septembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain 100% sarrasin (3pp- 3 sp) -1 tranche de jambon (1pp- 1 sp)

Midi : salade haricots verts -100g de pommes de terre + 1 c à

c d'huile (3pp- 3 sp)-flan de brocolis au poulet (6 pp- 7 sp)  
– raisins (0pp- 0 sp )- thé vert

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

Soir : clafoutis du jardinier (6pp- 7 sp recette du 31 juillet  
2016) – 30 g de pain (2pp- 2sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp-  
1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , mettre 60 g de pain de sarrasin le matin (4sp) et  
soit 150 g de pommes de terre ( 3 sp) ou soit 1 yaourt  
sveltesse 0 % à 16h ou le matin ( 1sp)

### **Mardi 27 Septembre**

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 50 g de pain 100% sarrasin  
(3pp- 3 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

Midi : salade cœurs de palmier asperges + 1 c à c d'huile  
(1pp- 1 sp) – Parmentier de haddock à la patate douce (8 pp-  
9sp) – 1 yaourt sveltesse 0 % (1pp- 1 sp ) – 1 poire ( 0pp- 0  
sp) – thé vert

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

Soir : salade composée mais (120 g), jambon (1 tranche),  
artichaut ,20 g d'olives vertes + 1 c à c d'huile (6pp- 6 sp)  
– 1 flan maison (2pp-2 sp) – raisins (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin ( 4 sp) et 1 œuf dur  
en plus le soir dans la salade composée( 2sp)

### **Mercredi 28 Septembre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain 100 % sarrasin  
(3pp- 3 sp) -1 vache qui rit light (1pp- 1 sp)

Midi : tomates poivrons en salade + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1  
sp) –125g de steak haché 5% grillé sans MG ( 5pp- 4 sp) – 100

g de pommes de terre en robe des champs ( 2pp- 2 sp) -100g de fromage blanc 0 % salé ( 1pp- 1 sp)- raisins ( 0pp- 0 sp )  
thé vert

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte terre mer (7pp- 8 sp)-1 yaourt sveltesse 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 vache qui rit light le matin ( 2 sp) -60 g de pain ( 4sp) – 150 g de pommes de terre à midi ( 3sp) et 1 flan maison à la place du yaourt le soir ( 2sp)

### **Jeudi 29 Septembre**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 cuillérées à café de confiture allégée (1pp- 2 sp)

Midi : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp) – aubergine farcie aux 2 viandes (8pp- 7 sp recette du 09 09 2016) -1 mousse fraise (1pp- 2 sp) –thé vert

16h : infusion pamplemousse – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) -1 tranche de cake coco banane (2pp- 3 sp)

Soir : salade de carottes jus d'orange (0pp- 0 sp) – 1 œuf coque (2 pp- 2 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – flan maison (2pp- 2 sp)

Les 30 sp sont à jour

### **Vendredi 30 Septembre**

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

Midi : radis croque au sel (0pp- 0 sp) –poêlée de poulet quinoa aubergine (8pp- 7 sp) – 1 yaourt chèvre 0% (1pp- 1 sp)

– 2 figues (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade d'endives raisin + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp)  
– 120 g de blanc de poulet froid-cornichons (4pp- 2 sp)- 1 flan maison ( 2 pp- 2 sp ) -1 tranche de cake coco banane ( 2 pp- 3 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin ( 4 sp) + 1 yaourt 0 % taillfine ( 2 sp) et 2 tranches de cake le soir ( 6 sp)

### **Samedi 01 Octobre**

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

Midi : farandole d'été indien ( 4pp- 4 sp) –sole au four ( 2 pp- 1 sp) -100 g de riz sauvage cuit aux champignons + 1 c à c de beurre 41 % ( 4pp- 4 sp) –mousse fraise ( 1pp- 2 sp) – thé vert

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

Soir : salade endives betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)  
– crêpe de sarrasin œuf ratatouille (4pp- 4 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , rajouter 1 yaourt à 16h ( 2 sp) et 120 g de riz à midi ( + 1 sp)

### **Dimanche 02 Octobre**

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) –2 galettes de sarrasin (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture allégée (1 pp- 2 sp )

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp – 1 sp)  
–lotte au poivre vert et son riz (7pp- 7 sp) – coupe de

fraises + 1 boule de sorbet citron hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp) -2 biscuits au quinoa (2pp- 2 sp)

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)  
–croque-monsieur (6pp- 8 sp) – 1 yaourt chèvre 0% (1pp- 1 sp)  
– raisins (0pp- 0 sp)

Pour les 30 sp, le compte est bon.

Très bonne semaine à vous toutes et tous