

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