

SEMAINE 2 en ww Violet

	MATIN	MIDI	COLLATION	SOIR
Lundi	Café 2 Tranches de pain de mie ww 2 œufs jus de pomme	Pavé Saumon huile 1cc champignon Pâtes complète 1 Mousse sur coulis pêche	1 Café 1 Fruit	Panini salade 1 fromage blanc aux fruits
16 pts	4 pts	3 pts	0 pt	9 pts
Mardi	Bowlcake aux pépites de chocolat Café 1 compote Mangue	Assiette composée : 3 saumons fumé tomates cerises carré frais carottes à croquer Betterave rouge 6 toasts 1 fruit	1 café 1 part de gâteau semoule pommes	4 batonnets de poisson pané 150g de pommes de terre 1cc huile d'olive haricots verts 1 fromage blanc 0 % fraise
16 Pts	5 pts	2 pts	1 pt	8 pts
Mercredi	1 Café Beignets de Pommes 1cc confiture fraise 1 Orange	100g de semoule complète 5 boulettes de poulet au chorizo brocolis sauce légumes semoule au lait	1 café 1 gaufrette brun vanille	150g de pâtes complètes saumon fumé tomates cerises 1cc huile de noix 2 petits suisses 1cc confiture fraise 1 biscuit spéculoos
16 Pts	3 pts	7 pts	3 pts	3 pts
Jeudi	Café + 1 Orange Pain aux graines de chia 10g de beurre allégé 2 cc confiture	Pavé Saumon champignon à l'ail 1cs huile d'olive duos haricots vert 1 crème aux œufs	1 café rondelles d'ananas	Julienne de légumes coco à la tomate 1cc d'huile d'olive aiguillette baronne bœuf 1 yaourt au fruits 0 %
16 Pts	7 pts	5 pts	0 pt	4 pts
Vendredi	Café 2 Muffins pommes 1 Compote + graines de Chia	120g de roti fumé 1cc huile d'olive 120g semoule complète ratatouille sauce légumes mousse sur lit de pêche	1 café 1 part de gâteau semoule poire	2 tranches de jambon 2 endives cuites 2 cs de béchamel 100g de blé cuit 2 petits suisses 1cc de confiture fraise
16 Pts	1 pt	5 pts	1 pt	9 pts
Samedi	Café + 1 Orange 1cc Margarine 2 œufs brouillés 1 cc confiture	2 colins Alaska 1cc huile d'olive haricots beurre à la tomate 2 clémentines	1 Café 1 tarte feuilletée aux pommes et aux pépites de chocolat	5 boulettes de poulet 100g de semoule de couscous aux épices du monde brocolis crème vanille légère
16 Pts	2 pts	1 pt	3 pts	10 pts
Dimanche	Café + 1 orange 2 Tranches de pain de mie ww 2 œufs 1 Yaourt aux fruits 0%	Pâtes complètes courgettes 1cc huile d'olive 1cc cancoillotte à l'ail 2 cs de crème fraîche 15 % 100g steak haché 5 % 1 Compote Mangue	1 Café 1 Fruit	Croque Monsieur pain mie ww 2 tranches bacon Salade 1cc vinaigre balsamique 1 yaourt brassé + framboise
16 Pts	4 pts	7 pts	0 pt	5 pts