

SEMAINE 1 en WW Bleu

	MATIN	MIDI	COLLATION	SOIR
Lundi 16 pts	1 Café 1 Compote Pomme-Fraise sans sucre ajouté 2 parts de Gâteaux Pomme Semoule	Poulet Tikka Massala Semoule à couscous complète 150g Haricots vert Yaourt brassé aux fruits 0%	1 Fruit 1 Café 2 biscuits Petit beurre	2 quiches Jambon – Cancoillotte Vinaigrette balsamique Mousse au fromage blanc sur lit de fruits
Mardi 16 Pts	1 Jus de pomme - 1 Kiwi 1 Bowlcake semoule 2 cc de confiture Fraise	1 Wrap Blanc de Poulet 1 Wrap Saumon 1 yaourt aux fruits 0 %	1 Café 1 Yaourt brassé 0% + Quelques framboises	Navarin de Poulet 1 Crème vanille légère
Mercredi 16 Pts	2 Crêpes fraîches 2 cc de pâte à tartiner 1 Orange 1 Café	3 Oeufs 100g Boulgour cuit Champignons - Haricots verts à la tomate 1 Yaourt brassé 0%	1 Café 1 Fruit (1 Pomme)	Pâte carbonara (pâte complète - Spaghettis de courgette) 1 fruit
Jeudi 16 Pts	1 Chocolat chaud 1 orange	Poêlée de légumes Steack de Boeuf 1 Mousse de fromage frais	1 Fruit 1 part de gâteau léger 1 Café	Courgette farcie Boulgour 1 fruit 1 yaourt aux fruits 0 %
Vendredi 16 Pts	1 Café 3 craquottes beurre yaourt brassé au fruit	Assiette froide (Tomates cerises – thon – mayonnaise – surimi) tartines croustillantes Compote SSA 1 part de gâteau léger	2 muffins pommes individuels 1 Café	Poisson bordelaise riz complet Julienne 1 yaourt nature 1 fruit
Samedi 16 Pts	1 Café 1 Orange 1 Bowlcake semoule confiture	Cuisse de Poulet Pomme de terre haricots verts 1 Compote	1 Fruit (Poire) 1 Café	Pâtes complètes haché de jambon Brocoli yaourt brassé 0 %
Dimanche 16 Pts	1 Café 1 Omelette sucré 1 yaourt brassé + framboises	Rumsteak de bœuf Petits pois ratatouille 1 Compote SSA crème vanille	rondelles Ananas 1 Café 1 part de wrap aux pommes	Tarte courgette mozzarella tomates 1 yaourt nature +edulcorant