

SEMAINE 3 en WW Bleu

	MATIN	MIDI	COLLATION	SOIR
Lundi 23 pts	1 Café 1 Orange 1/2 Burrito Pomme - Chocolat	Fondue de poireaux – Pomme de Terre - Bacon 1 Fruit 1 Yaourt brassé 0 % + édulcorant	1 Café 1/2 Burrito Pomme - Chocolat	Salade de riz – Tomates - saumon – champignons 1 yaourt aux fruits 0 %
Mardi 23 Pts	1 Café 1 Omelette sucrée 1 Orange Confiture	Velouté de Potimarron <u>Salade composée :</u> - tomate – saumon – surimi endives 2 Petits suisse + édulcorant + caramel beurre salé	1 Café 1 yaourt aux fruit 0 % Beignets aux poires	Colin au curry Riz Julienne de Légumes 1 Clafoutis aux Pommes
Mercredi 23 Pts	1 Café 1 Orange 2 parts de gâteaux Pommes Semoule confiture fraise	Pavé de saumon Riz complet – julienne à la crème au curry Clafoutis aux pommes	1 Café 3 biscuits ww Cookie and cream	Poulet au Curry - Pomme de Terre - Champignons 1 Compote pomme - Kiwi
Jeudi 23 Pts	1 Café 1 Orange pain confiture	Verrines brocolis bacon carottes salade tomates cerises 1 Yaourt aux fruits 0 %	1 Café 1 fruit 2 parts de gâteaux légers au chocolat	Lasagne au Thon et aux légumes 1 fromage blanc aux fruits
Vendredi 23 Pts	1 Café 1 Orange Bowlcake semoule Pâte à tartiner	Steack de bœuf Pomme de Terre Carottes Compote Fraise SSA 1 biscuit spéculoos	1 Café 1 part de tarte feuilletée pommes chocolat	Crevettes sauce coco curry semoule complète haricots verts 1 fromage blanc 0 % coulis de framboise
Samedi 23 Pts	1 Café 1 Orange 4 gâteaux au yaourt et chocolat 1 yaourt nature	Steack de bœuf haricots blanc à la tomate duos haricots verts 1 compote pomme SSA	1 Café 2 Pommes aux carambars	Pizza Wrap Endive 1 fromage blanc aux fruits
Dimanche 23 Pts	1 Café 1 Orange 4 Tartines craquantes beurre	Navarin de Poulet Coupelle de fraises – yaourt – Chantilly - Spéculoos	1 Café 2 Poires Chocolat	Colin sauce oseille Riz 1 Yaourt nature + Edulcorant