

SEMAINE 2 en ww Bleu

	MATIN	MIDI	COLLATION	SOIR
Lundi 23 pts	Café 2 Tranches de pain de mie ww 2 œufs jus de pomme	Pavé Saumon huile 1cc champignons à l'ail 100g Pâtes complète 1 Mousse sur coulis pêche 20g pain 30g Camembert	1 Café 1 Fruit	Panini poulet/tomates/ Cancoillotte salade 1 fromage blanc aux fruits
Mardi 23 Pts	Bowlcake aux pépites de chocolat Café 1 compote Mangue	<u>Assiette composée :</u> 3 saumons fumé tomates cerises carré frais carottes à croquer Betterave rouge 6 toasts- 1 fruit 1 boisson Fuzetea	1 café 1 part de gâteau semoule pommes	4 batonnets de poisson panés 150g de pommes de terre 1cc huile d'olive haricots verts 1 fromage blanc 0 % fraise
Mercredi 23 Pts	1 Café Beignets de Pommes 1cc confiture fraise 1 Orange	100g de semoule 5 boulettes de poulet au chorizo brocolis sauce de légumes semoule au lait	1 café 1 fruit	150g de pâtes complètes saumon fumé tomates cerises 1cc huile de noix 2 petits suisses 1cc confiture fraise 1 biscuit spéculoos
Jeudi 23 Pts	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 1 part de gâteau léger au yaourt 2cc pâte à tartiner spéculoos	1 bol velouté de potimarron Julienne de légumes coco à la tomate 1cc d'huile d'olive aiguillette baronne bœuf 1 yaourt au fruits 0 %
Vendredi 23 Pts	Café 2 Muffins pommes 1 Compote + graines de Chia	120g de roti fumé 1cc huile d'olive 120g semoule complète ratatouille sauce de 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
Samedi 23 Pts	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 fruit	<u>Burger maison :</u> steack haché cheddar- salade frites – carottes 1 yaourt brassé 0 %
Dimanche 23 Pts	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 steack haché 5 % 1 Compote Mangue	1 Café 1 Fruit 2 biscuits spéculoos	Croque Monsieur pain mie ww 2 tranches bacon Salade 1cc vinaigre balsamique 1 yaourt brassé + framboise