

# Décembre



*Bientôt Noël*

*Garder le bon cap...*

*Mincir en décembre ?*

*Manger festif et léger !*

**Weight Watchers France**  
7, Parc Ariane  
Bâtiment Mars  
78284 Guyancourt Cedex  
Tél : 0 825 305 305 et 0 800 400000  
Internet :  
[www.weightwatchers.fr](http://www.weightwatchers.fr)

**Weight Watchers Belgium**  
N.V. - S.A.  
Nicolafesteunweg 311  
1800 Vilvoorde  
Tél : 02 251 69 64  
Internet :  
[www.weightwatchers.be](http://www.weightwatchers.be)

**Weight Watchers**  
Switzerland SA  
Route de St-Cergue 303  
Case postale 1432  
1260 Nyon 1  
Tél : 08 48 168 168  
Internet :  
[www.weightwatchers.ch](http://www.weightwatchers.ch)

© 2001 Weight Watchers, PEANUTS et FlexiPoints sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés.

**FlexiPoints**  
**WeightWatchers**

*Alimentation*

*Exercice physique*

*Comportement*

*Soutien*

**FlexiPoints**  
**WeightWatchers**



## Sommaire

### LE SUJET DU MOIS

Les fêtes de fin d'année ! ..... 3

### SORTIR AVEC FLEXIPOINTS

Vous êtes invité ..... 6

Vous recevez ..... 7

### ALIMENTATION & SANTÉ

Tout sur le chocolat ..... 8

### LA BONNE STRATÉGIE

Qui dit fêtes dit aussi shopping ! ..... 9

### MINCE ET EN FORME

Sports des villes et sports d'hiver ..... 10

### BIEN-ÊTRE

Rester "Zen" ..... 11

### HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Sortir et maigrir, pari réussi pour Jackie ..... 12

### LES REPAS ET ASTUCES DE FLEXIPOINTS

Menu de fête ultra léger ..... 13

Le poisson à l'honneur ..... 16

### L'ÉVÈNEMENT DU MOIS

Traditions de Noël et du nouvel an ..... 23

### LE SUJET DU MOIS

# Les fêtes de fin d'année

Bientôt Noël, le nouvel an et autres fêtes célébrées gaiement autour d'une table bien garnie ou un verre à la main.

Synonyme de fêtes, de joie, de cadeaux, d'illuminations, etc., le mois de décembre signifie aussi bonne chère et chocolat. Autant de bonnes choses qui ne riment pas toujours avec perte de poids et qui peuvent provoquer une certaine appréhension.

Soyez sans inquiétude, ce livret a été conçu pour vous aider à traverser sans encombre ce mois parfois semé d'embûches sur votre parcours vers le poids idéal. Utilisez les "bonnes stratégies" et vivez pleinement l'ambiance magique de ce mois de décembre.

Au menu de ce livret, des repas à la fois festifs et légers, sans oublier les activités physiques indispensables pour brûler les inévitables calories excédentaires de cette fin d'année.

*Point fort : participez avec assiduité à votre réunion **Weight Watchers**, vous recevrez encore plus de conseils et de soutien bien utiles pour passer un excellent mois de décembre.*



## Décembre... Vous avez dit décembre ?

LE SUJET DU MOIS



### Qu'est-ce que ce mois vous inspire ?

Lorsque l'on pose cette question, la première réponse que l'on obtient généralement est : **fête et nourriture de fête.**

Pour faire la fête, pas besoin de conseil. Quant à la nourriture, omniprésente à cette période, elle mérite que vous lui portiez quelque attention si vous ne voulez pas perdre totalement de vue votre objectif de perte de poids.

Ne vous laissez pas prendre au dépourvu : établissez, dès le début du mois, votre calendrier personnel des événements prévus ou prévisibles et notez ce que vous comptez faire.

DÉCEMBRE		
Date	Événement	Stratégie
	Ex : boîtes de chocolats qui circulent tous les jours au bureau.	J'en prends un après le déjeuner (ou avec mon thé de 5 heures) et c'est tout. Avant et après, je dis NON.

*Profiter au maximum des plaisirs de décembre sans reprendre de poids, n'est-ce pas un super défi à relever ?*

4 - Weight Watchers

Sortez le grand jeu.  
Avec **FlexiPoints** vous avez tous les atouts maîtres en main !



## Pour garder le bon cap : la réunion **Weight Watchers**

"Bûches et embûches", telle pourrait être la devise du mois de décembre pour les personnes au régime ! Mais avec la méthode **Weight Watchers**, il n'y a que le plaisir de la bûche (de Noël bien sûr...) qui compte, car vous apprenez à déjouer toutes les embûches qui pourraient freiner votre perte de poids.

Les 4 livrets de base de **FlexiPoints** sont les 4 piliers de votre amaigrissement. C'est la combinaison gagnante pour réussir fêtes de fin d'année et perte de poids :

- Alimentation
- Exercice physique
- Comportement
- Soutien

### LE SOUTIEN

Dans les périodes délicates, le soutien est très important, c'est pourquoi votre présence en réunion chaque semaine de décembre, peut être déterminante pour garder la motivation et ne pas reprendre de poids.

### TRES BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

En réunion, vous recevrez des cartes avec des conseils en relation avec les événements de ce mois, des recettes et des astuces pour vos repas de fête. Et surtout, vous pourrez compter sur votre équipe **Weight Watchers** pour vous assurer aide et soutien.

5





### COCKTAIL DE FIN D'ANNÉE

- Evitez de boire de l'alcool en ayant l'estomac vide.
- Préférez les crackers salés et quelques olives aux minis feuilletés et cacahuètes.
- Même s'il s'agit d'un buffet campagnard, vous aurez sûrement le choix entre viande froide et charcuterie.
- Pour les salades, orientez-vous vers les salades composées plutôt que vers les préparations type céleri remoulade.
- Eloignez-vous du buffet et rapprochez-vous des collègues avec qui vous aimez bavarder.

## Vous êtes invité



### REPAS DE NOËL EN FAMILLE

- Vous pouvez sûrement demander le menu à l'avance. Cela vous permettra de vous y préparer et de décider de vos choix, si vous pensez devoir en faire.
- Si le dessert prévu est la traditionnelle bûche de Noël à la crème au beurre, proposez d'apporter une bûche glacée. Elle vous coûtera beaucoup moins d'unités **POINTS** (voir page 7).

### RÉVEILLON DE LA SAINT SYLVESTRE ENTRE AMIS

- Si c'est possible, procédez comme pour le repas de Noël. Sinon, c'est le moment d'utiliser tous les **POINTS**®, économisés ou bonus, disponibles...
- Ne restez pas de longues heures attablé devant le festin, faites la fête, dansez !

Conseil : relisez les conseils des pages 28 et 29 du livret Alimentation concernant régime et convivialité.

Recevoir, c'est la situation la plus confortable car c'est vous qui décidez du menu.

Faites vos choix en fonction de vos goûts et si possible sans dépasser le nombre d'unités **POINTS** dont vous disposez.

Plats traditionnels et recettes de fêtes **Weight Watchers** vous permettront de réaliser de savoureuses combinaisons pour établir des menus alliant régime et gastronomie (une recette de fête vous est proposée page 13).



## Vous recevez

### COMPOSEZ VOTRE MENU

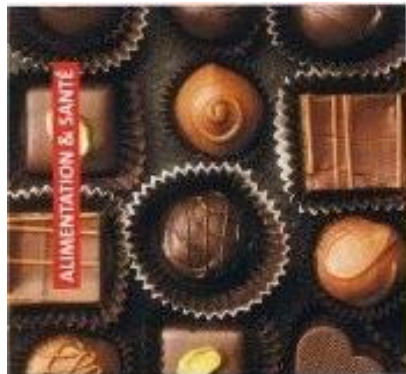
Ces quelques indications comparatives (par portions usuelles) vous montrent qu'entre deux choix, tout aussi appréciables, la différence d'unités **POINTS** peut être très importante.

Du plus riche		Au plus léger	
1 tranche de foie gras	5	2 fines tranches de saumon fumé	2,5
6 escargots au beurre maître d'hôtel	6	6 huîtres	1
1 part d'oie rôtie	6,5	1 part de dinde rôtie	2,5
Pommes de terre noisettes	4	Cèpes sautés	2
2 CS de purée de marrons	4	Haricots verts (à volonté) avec 1 cc de jus de viande	0 1
1 part de bûche à la crème au beurre	9	1 part de bûche glacée	3,5



**Point fort :** que vous sortiez ou que vous receviez, les unités **POINTS** économisés et les **POINTS** bonus gagnés vous aideront à respecter votre capital **POINTS** les jours de fête.





## Tout sur le chocolat

Quel qu'il soit, le chocolat réjouit pratiquement toutes les papilles. Dès qu'il commence à fondre sur la langue, ce sont 500 arômes et substances qui se libèrent.

### LE CHOCOLAT REND-IL HEUREUX ?

Sans aucun doute, surtout si vous savez en manger juste ce qu'il faut pour l'apprécier sans culpabiliser.

#### Chocolat bonheur

La caféine et autres substances apparentées que l'on trouve dans le chocolat exercent une action légèrement stimulante. Souvent, on compare l'effet du chocolat à celui de la sérotonine, appelée aussi hormone du bonheur. Certes, la sérotonine provoque un certain bien-être mais il ne faudrait pas surestimer l'effet euphorisant du chocolat compte tenu des faibles quantités habituellement consommées.

#### Pour le plaisir

Savourez-le comme la friandise qu'il est, juste pour le plaisir. Quand cela ne va pas, il ne peut en rien changer votre vie ; aussi, n'attendez pas de lui qu'il vous console. Le réconfort serait de courte durée et la prise de poids rapide si vous en mangiez trop.

#### Chocolat et FlexiPoints

Manger ce que l'on aime est très important. C'est même essentiel en période d'amaigrissement pour éviter tout sentiment de frustration. A cette époque de l'année, alors que le chocolat est omniprésent, grâce à **Flexi-Points** vous pouvez faire comme tout le monde. C'est-à-dire, accepter un chocolat pour le plaisir, mais aussi savoir dire non pour ne pas exagérer. Rares sont les gens naturellement minces qui disent toujours oui !

Cher chocolat... : le chocolat contient 30 % de graisses et 50 % de sucre. C'est pourquoi 20 g de chocolat = 2,5 unités **POINTS**.

### LA BONNE STRATÉGIE

## Qui dit fêtes dit aussi shopping !



Préparer les fêtes de fin d'année suppose au moins une journée de courses effrénées. Une journée fatigante où le déjeuner se résume souvent à un en-cas pris "sur le pouce".

Pour ne pas tomber dans le piège du "n'importe quoi", il est important de bien choisir !

Sandwich club (industriel) au fromage blanc-crudités / eau	6,5	1 croque monsieur / bière	9
1 salade niçoise / 1 morceau de pain / 1 yaourt	8	1 pizza (type napolitaine, reine ou 4 saisons) / 1 glace (2 boules)	20
1 part de quiche / salade / eau ou soda light	9	1 repas au fast food (1 hamburger / 1 petite part de frites / soda)	12,5
1 eau gazeuse	0	1 soda	2

Les unités **POINTS** indiquées sont des valeurs moyennes. Voir aussi les alternatives de choix du livret Alimentation pages 20 et 21.

Soyez prévoyant, emportez 1 barre de céréales, 1 pomme et 1 petite bouteille d'eau. Ce n'est pas très encombrant et vous éviterez d'être tenté par le distributeur de confiseries ou la pâtisserie en cas de petit creux ou si vous ressentez le besoin de faire une pause.

*Astuce : pour cette journée marathon, pensez à mettre des chaussures confortables, vous vous fatiguerez moins vite. C'est prouvé, plus vous êtes fatigué, plus vous êtes tenté de vous réconforter avec de la nourriture... même si cela n'a aucun rapport avec vos pieds !*



Fin décembre, l'hiver pointe le bout de son nez et certains rêvent de ski !

Pour les moins sportifs durant le reste de l'année, la préparation est nécessaire afin d'arriver sur les pistes en pleine forme, sans risquer la déchirure musculaire dès le premier jour de ski.

#### MINCE ET EN FORME

##### Niveau d'intensité

Marche dans la neige	2
Patinage sur glace	3
Pelleter la neige	2
Ski alpin	2
Ski de fond	3
Snowboard	3

## Sports des villes et sports d'hiver



#### ENTRAÎNEZ-VOUS

- Travaillez vos muscles adducteurs. Allez à la patinoire ou faites de la patinette.
- Nagez pour préparer vos bras et vos épaules à pousser sur les bâtons, vous en aurez besoin, surtout si vous faites du ski de fond.
- Montez les escaliers aussi souvent que possible et utilisez les marches pour faire des flexions afin d'assouplir les articulations des genoux.

Vous n'envisagez pas de séjour à la montagne ? Rien ne vous empêche de pratiquer l'une ou l'autre de ces activités, vous brûlerez des calories et gagnerez des **POINTS** bonus bien utiles en cette période de réjouissances (voir livret Exercice physique pages 4 et 5).

10 • Weight Watchers



#### BIEN-ÊTRE

## Restez "zen"

Vous recevez pour le réveillon. Avec un peu d'aide et d'organisation, vous allez préparer une fête très réussie et sans vous énerver.

#### ANTICIPEZ

- Sélectionnez des plats ou recettes que vous pouvez préparer à l'avance.
- Déléguez la décoration de la maison aux enfants, grands ou petits, ils seront ravis.
- Confiez la mise en place de la table à votre conjoint ou une amie qui vous donnera volontiers un coup de main.
- Si vous devez déménager le salon pour accueillir famille et amis, n'attendez pas le dernier jour (idem pour la décoration), faites-le le week-end précédant la fête. Cela vous évitera le stress de dernière minute et vous serez déjà dans l'ambiance !

#### LE "JOUR J"

Planifiez les tâches et les courses. Exemples :

Quoi	Qui	Quand
Dresser la table	Marie et Nathalie	14 h 00
Chercher le pain et le gâteau	Pierre	18 h 00
Ouvrir les huîtres	Bernard et Antoine	19 h 30

- Commencez la journée par le rendez-vous chez le coiffeur, sinon, pris dans le tourbillon des préparatifs, vous risquez de passer à côté de ce moment de détente. Profitez-en pour vous relaxer et récapituler tranquillement tout ce qui est fait et ce qui reste à faire : fleurs, bougies, musique d'ambiance pour parfaire l'atmosphère de fête.
- Consacrez-vous un peu de temps avant l'arrivée de vos invités. Une douche rapide et bienfaisante avant d'enfiler, tranquillement, votre tenue de fête.
- Si le repas est servi à table, préférez une musique de fond qui favorise l'harmonie et la détente à une musique trop forte qui gêne la conversation.

Tout est parfait ? Eh bien dansez maintenant !



## Sortir et maigrir, pari réussi pour Jackie

HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Le poids de Jackie ne cessait d'augmenter bien qu'elle fasse attention à sa consommation de sucre et de graisse. En fait, si elle mangeait assez peu en semaine, elle craquait à chaque sortie et pouvait prendre, le week-end, un à deux kilos qu'elle avait ensuite bien du mal à reperdre.

L'avis de son médecin : "Faites **Weight Watchers**" et le soutien d'une belle-sœur : "Je t'accompagne", l'ont amenée en réunion... pour voir, et elle y est restée !



12 · Weight Watchers

### Jackie a perdu 30 kilos

"Maigrir a été facile et agréable. Grâce au régime **Weight Watchers**, j'ai appris à manger plus équilibré et j'ai perdu du poids en mangeant à ma faim.

J'ai pu sortir et gérer les repas entre amis. J'ai passé les réveillons sans problème.

Je ne me suis jamais découragée, même les semaines où je maigrissais moins car, si ce qu'indique la balance est important, il y a aussi tous les petits bonheurs visibles de l'amaigrissement : pouvoir lacer ses chaussures sans problème, monter une côte sans être essoufflée, s'habiller "comme tout le monde" et même s'asseoir en tailleur.

Aujourd'hui je me suis retrouvée, je me sens bien et je suis beaucoup plus heureuse. Je sors et je reçois, je sais gérer ma gourmandise tout en restant à mon poids."

## Menu de fête ultra léger

### Salade de fenouil aux poires et au haddock

1,5  
POINTS

Recette pour 6 personnes (page 20) - 1 part

### Pintade aux truffes

3,5  
POINTS

Pour 6 personnes - 1 part

Préchauffer le four à 180° C (Th.6).

Couper 4 truffes en fines lamelles. Inciser, par endroits, la peau d'une pintade fermière de 1 kg et glisser la moitié des lamelles de truffes entre la peau et la chair. Saler et poivrer. Cuire au four 40 minutes en arrosant d'un peu d'eau en cours de cuisson.

Pendant ce temps, préparer la sauce à la truffe. Peler et émincer 2 oignons. Les faire blondir dans 2 cc de margarine allégée à 60%, puis les saupoudrer de 2 cc de maïzena et mélanger. Ajouter 1 verre (12,5 cl) de vin blanc sec et les truffes restantes en continuant de mélanger. Faire cuire pendant 5 à 10 minutes seulement. Saler.

Servir la pintade découpée accompagnée de sa sauce. 1 part ..... 3,5

### Accompagnements

4  
POINTS

Par personne

Servir avec du riz nature, 4 CS ..... 2  
et une poêlée de morilles ou  
autres champignons ..... 0  
(compter 2 unités **POINTS**  
pour la matière grasse) ..... 2

Ces trois propositions composent un repas de fête original et si léger que vous pourrez le terminer sans hésitation par un dessert traditionnel et...  
... champagne s'il vous plaît !

La pintade aux truffes est une recette légère, raffinée, facile et rapide à réaliser.





## Petits déjeuners

4  
unités  
POINTS

1 tranche de pain de seigle (50 g)	2
1 petit fromage demi-sel (25 g)	1
1 banane	1
1 petit pain au lait (30 g)	3
1 yaourt à 0 % aux fruits	1
Le jus d'une orange pressée	0
1 œuf brouillé (cuit sans matière grasse)	2
1 tranche de pain de mie grillée	1
1 yaourt nature	1



Beaucoup de personnes considèrent que le petit déjeuner est le meilleur moment de leur journée. Si vous êtes de celles-là, faites-vous plaisir et n'hésitez pas à faire un petit déjeuner copieux et varié. Sans oublier le jus d'orange (ou autre fruit riche en vitamine C) pour avoir la pêche...

5  
unités  
POINTS

Faire gonfler 40 g de flocons d'avoine dans 20 cl de lait écrémé sucré avec	3
1 cc de miel et ajouter des dés de pomme ou de poire	1
2 petits suisses à 0 %	1
50 g de pain complet	2
1 tranche de jambon maigre	1
1 cc de beurre	1
1 orange	0

**Point fort :** pour varier votre alimentation, votre liste alimentaire vous propose un grand choix d'aliments.



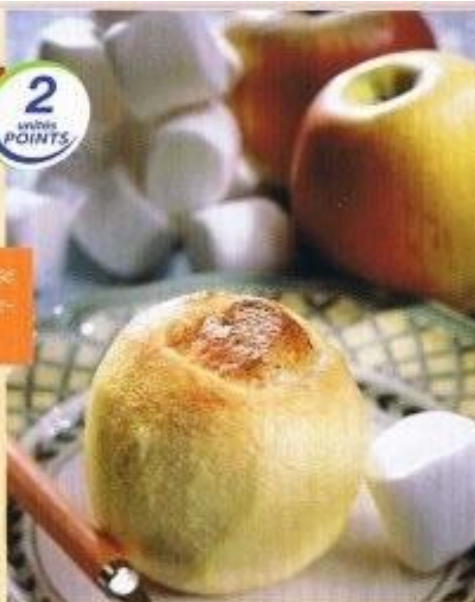
## Collations

2  
unités  
POINTS

**Point fort :** même bête, la pause collation se savoure tranquillement, sans rien faire d'autre.

### POMMES AUX MARSHMALLOWS

Pour 4 personnes :  
préchauffer le four à 150° (th. 4). Peler et évider le cœur de 4 pommes sans les briser. Placer un marshmallow à l'intérieur de chacune des pommes. Les ranger dans un petit plat à four. Verser 1 verre de jus d'orange sur les fruits et enfourner 1 heure. 1 pomme ..... 0,5  
1 flan vanille nappé de caramel ..... 1,5



1 briquette de jus de fruit (sans sucre ajouté)	1,5
1 yaourt douceur 0 % <b>Weight Watchers</b>	0,5
1 petite tranche de pain de mie	1
1 cc de matière grasse à 41 %	0,5
1 tasse de lait écrémé, 1 cc de cacao non sucré	0,5
1 yaourt nature	1
6 pruneaux	1
2 CS de gâteau de riz	2
1 poire	0

**Astuce :** la recette des pommes aux marshmallows peut aussi se cuire en quelques minutes au four à micro-ondes. De plus, c'est le genre de goûter ou de dessert que vos enfants seront ravis de préparer tout seuls.



## Jour 1

*Astuce : l'hiver n'est pas la meilleure saison de pêche pour tous les poissons. Pensez à la pêche d'été qui a été surgelée !*

### POISSON POCHÉ FAÇON COUSCOUS

<b>6</b> points	(2 parts) : faire réchauffer 1 boîte de légumes à couscous, y faire pocher 2 filets de poisson épais (dos de cabillaud),	
	1 part	3
	Servir avec 4 CS de couscous	2
	et de la harissa diluée dans un peu de bouillon de légumes.	
	1 yaourt 0 % aux fruits	1

**Point fort :** plaisir léger, le poisson est à l'honneur dans ces menus, vous le retrouverez à chaque page. C'est un aliment riche en protéines et peu gras. Son taux de lipides varie entre 2 et 5 % pour les poissons les plus maigres (cabillaud, lieu, merlan etc.) et de 10 à 20 % pour les plus gras (anguille, saumon, hareng...). De plus, les lipides du poisson contiennent les précieux acides gras dits "essentiels" ainsi que de nombreuses vitamines (A, D, E, B 12 et PP) et des minéraux.



### STEAK DE BŒUF AU PAPRIKA

<b>7</b> points	Carottes râpées et salade de mâche,	
	1 filet de citron en	0
	1/2 yaourt nature, sel et poivre	0,5
	1 galette de riz soufflé	0,5

#### Steak de bœuf au paprika :

	Poêler rapidement dans	
	1 cc d'huile chaude	1

	1 steak coupé en lamelles et mariné 15 minutes	3
	dans 2 cc rases de concentré de tomate et 1 cc de paprika	0
	Déglacer la poêle avec un peu d'eau, ajouter une petite boîte de champignons et laisser cuire 5 minutes.	
	4 CS de coquillettes	2
	1 mandarine	0

16 - Weight Watchers

## Jour 2

### CROQUE PIZZA

<b>6</b> points	Sur 2 tranches de pain de mie (50 g) tartinées de	2
	moutarde, déposer de fines lamelles de tomate, et de	
	champignons de Paris (crus ou en boîte), ainsi que	0
	1/2 tranche de jambon maigre	1
	Répartir 30 g de gruyère allégé. Passer 15 minutes au four	2
	Endives en vinaigrette (1 cc d'huile)	1
	1 poire	0

*Astuce : les menus proposés sont des exemples à combiner avec vos propres idées ou envies. Vous n'êtes pas tenu de les utiliser tels quels. C'est pourquoi les unités POINTS sont indiquées en face de chaque aliment.*

### TRUITE AU RIESLING

<b>7</b> points	Faire cuire 1 truite	3
	avec 1 verre de vin blanc	
	(Riesling), 1 échalote	
	émincée, sel, poivre,	0
	20 minutes au four (th. 6/180°C).	
	Sauce : épinards en purée avec	
	2 CS de crème fraîche à 15 %	1
	et un peu du jus de cuisson,	
	Pommes de terre nature (à satiété)	
	ou 4 CS de riz	2
	Légumes nature au choix	
	(choucroute, brocoli, carotte)	0
	1 yaourt nature	
	ou à 0 % aux fruits	1



*Point fort : bien manger n'est pas synonyme de trop manger ou manger trop riche. Les repas de FlexiPoints vous offrent de minis recettes simples à réaliser, appétissantes et coûtant peu d'unités POINTS. Régalez-vous sans complexe, mangez festif et léger et pas seulement en décembre !*



## Jour 3



### FLÉTAN À LA CRÈME DE PETITS POIS

<b>6</b> points	1 filet de flétan cuit à la vapeur ou au court-bouillon.	2,5
	1 petite boîte de petits pois égouttés (140 g) et mixés avec 1 CS de crème fraîche à 15 %, poivre	2
	Carottes nature persillées ou réduites en purée	0
	1 yaourt nature	1

### CUISSE DE POULET EN TAJINE

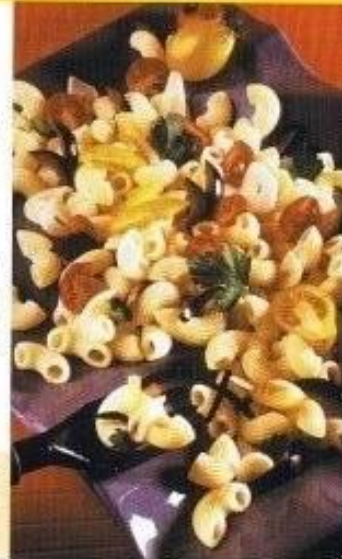
<b>7</b> points	Faire dorer 1 cuisse de poulet (sans peau) dans une cocotte, ajouter 1 oignon émincé et 1 cc de cumin, laisser dorer, mélanger. Verser 1/2 boîte de pulpe de tomate, du persil haché et 1 cc de raisins secs.	3,5
	Cuire 40 minutes à feu doux.	0
	4 CS de couscous ou de blé,	2
	1 cc d'huile ou de margarine	1
	1 orange épluchée à vif et coupée en tranches fines avec	0
	1 cc de miel	0,5

*Astuce : pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer la salade d'orange au miel par une orange et un thé à la menthe sucré avec 1 cc de sucre (0,5 unité POINTS) ou prendre le thé en plus si votre capital POINTS vous le permet.*

## Jour 4

### SALADE DE PÂTES

<b>6</b> points	Coquillettes cuites (à satiété), mélangées avec du poivron rouge et jaune grillé, épluché et détaillé en lanières, 1 à 2 gousses d'ail pilées, coriandre et ciboulette (herbes fraîches ou surgelées).	4
	1 cc d'huile d'olive	1
	1 yaourt nature	1
	1 poire	0



*Astuce : autre goût, autre plat ! Vous pouvez remplacer le poivron par des tomates cerise rouges et jaunes.*

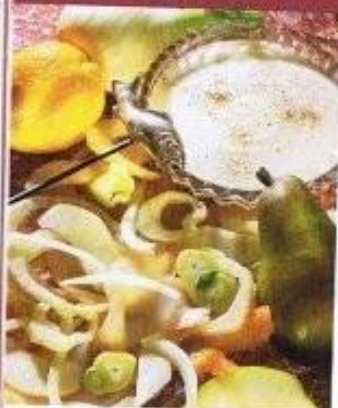
### FILET DE PERCHE POËLÉ

<b>7</b> points	1 filet de perche poêlé, 1 cc de matière grasse	3
	Fenouil (à volonté) gratiné avec 1 CS de crème fraîche à 15 %	0
	et 1 CS de fromage râpé	0,5
	1/8 de baguette (30 g de pain)	1,5
	Salade de fruits ananas frais / clémentine,	0
	1 sachet de sucre vanillé	0,5

*Astuce : votre poisson surgelé sera bien meilleur si vous le laissez décongeler doucement avant de le faire cuire. Placez-le dans le réfrigérateur le matin pour le soir ou la veille pour le lendemain. Ainsi ramené à une température normale, son goût et sa texture seront plus proches de ceux du poisson frais.*



## Jour 5



### SALADE DE FENOUIL AUX POIRES ET AU HADDOCK

Pour 6 personnes :

- 6 points**  
 Peler et émincer 2 poires en lamelles. Les citronner. Laver et détailler 3 bulbes de fenouil en lamelles. Couper en lanières 1 filet (120 g) de haddock et 3 tranches de flétan fumé (90 g).  
**Sauce :** fouetter 2 yaourts nature à 0 % avec 2 CS de crème fraîche à 15 %, le jus d'1/2 citron et 1/2 cc de cumin (facultatif). Saler, poivrer.

Mélanger tous les ingrédients et répartir dans 6 coupelles. 1 part	1,5
2 petites pommes de terre vapeur tièdes	1
1/10 de baguette	1
1 part de tomme maigre ou de chèvre frais (30 g)	1,5
1 kaki ou autre fruit à 1 unité <b>POINTS</b>	1

### SANDWICH MAISON AU THON OU AU JAMBON DE VOLAILLE

**7 points**

Mélanger 2 cc de mayonnaise (4 cc si allégée) avec 2 cc de yaourt, 1/2 cc de moutarde, sel et poivre.	2
En tartiner 1/3 de baguette coupée en long	3,5
Emietter 1 petite boîte de thon (80 g). Garnir le sandwich avec le thon (ou 2 tranches de jambon de volaille).	1,5
des feuilles de salade et des fines rondelles de tomate	0
1 pomme	0

**Astuce :** un sandwich pour votre déjeuner et une belle salade pour le dîner favorisent, n'est-ce pas une bonne idée pour le jour où vous manquez de temps ? La salade originale vous évite aussi les souffrages et fera oublier que vous n'avez pas pu préparer un repas plus élaboré.

## Jour 6

### AILE DE RAIE POCHÉE

**6 points**

Céleri râpé (frais ou en sachet) et feuilles de salade en chiffonnade,	0
Sauce au curry : 1/2 yaourt nature,	0,5
1 cc de curry, sel et poivre	0
1/2 aile de raie pochée (fraîche ou surgelée),	1,5
4 cc de beurre à 41 % fondu,	2
1 cc de câpres	0
Pommes de terre nature à satiété	2
Papaye	0

**Astuce :** vous trouvez que l'hiver manque de fantaisie côté fruits ? Pensez aux fruits exotiques, ils sont de saison !



### PURÉE DE POIS CASSÉS AUX CHIPS DE BACON

**7 points**

1 verre de jus de légumes (20 cl)	0,5
Faire griller à la poêle sans matière grasse 3 tranches (40 g) de filet de bacon, servir sur 6 CS de purée de pois cassés (préparée avec 1 CS de crème à 15 %) et des croûtons (20 g de pain grillé)	3
1 yaourt 0 % à la vanille	0,5
	1

**Point fort :** pour votre santé, pensez à consommer au moins 2 produits laitiers par jour, ainsi que 2 à 3 portions de matière grasse.



## Jour 7



### SAUMON AUX AMANDES

6  
minutes

Pour 4 personnes

4 darnes de saumon de 180 g

1 cc de beurre à 41 %

30 g d'amandes effilées

3 CS de crème fraîche

semi-épaisse à 8 %

Faire cuire le poisson dans une poêle anti-adhésive pendant

10 minutes. Pendant ce temps faire

griller les amandes dans une petite poêle avec 1 cc de beurre à 41 %.

Ajouter la crème, saler, poivrer.

Laisser frémir 2 ou 3 minutes.

Servir le saumon sur des assiettes chaudes, napper de crème aux amandes.

1 part ..... 6

Suggestions d'accompagnements pour le saumon :

Brocolis nature ..... 0

Tagliatelles fraîches (ou autres pâtes) ou 4 CS de riz (100 g) ..... 2

Pommes de terre vapeur à satiété ..... 2

Pâtes complètes, à satiété ..... 3

### RÔTI DE PORC ET LENTILLES

7  
minutes

Potage de légumes nature (sans féculent) ..... 0

1 tranche de rôti de porc dans le filet ..... 3,5

6 CS de lentilles (en conserve ou cuites avec 2 carottes, ..... 3

1 oignon et 1 bouquet garni) ..... 0

1 yaourt douceur de **Weight Watchers** ou 1 petit suisse 0 % ..... 0,5

Clémentines ..... 0

22 · Weight Watchers

## NOËL

### Origine de la bûche de Noël

À l'époque celtique, pour célébrer le solstice d'hiver, le 25 décembre, les Celtes faisaient brûler une bûche symbolisant le soleil renaissant.

Dans la tradition chrétienne, la bûche que l'on mettait à brûler dans la cheminée à Noël devait rappeler que Jésus était né dans une étable glaciale et n'avait pour se réchauffer que le souffle d'un âne et d'un bœuf.

Aujourd'hui, la bûche est symbolisée par une pâtisserie qui en reproduit la forme.

### NOUVEL AN ET VŒUX DE BONHEUR

### Pourquoi s'embrasse-t-on sous le gui ?

Le gui est un symbole d'immortalité, sans doute parce qu'il reste toujours vert. Pour les druides, c'était une plante sacrée et ils l'utilisaient comme remède. Ils la brûlaient en hommage aux divinités et en distribuaient aux gens qui la suspendaient à leur cou ou à l'entrée de leur maison, à des fins de protection. Quand ils accueillaient des invités, ils les embrassaient sous le gui pour leur porter bonheur.

Quand l'Église installa Noël à la place de la fête païenne du solstice d'hiver, le gui fut évincé car il rappelait trop le paganisme. Il fut alors remplacé par le houx. Mais la tradition a survécu et, aujourd'hui, on s'embrasse toujours sous le gui quand sonnent les douze coups de minuit et que chacun se souhaite une bonne et heureuse année !

