

Menus "Retour de vacances"



En fonction de votre capital **POINTS**, des économies que vous souhaitez faire ou des **POINTS** bonus que vous avez gagnés, composez les repas de votre journée en toute flexibilité.

Petits déjeuners : 4, 5 ou 6 unités **POINTS**

Déjeuners : 6, 7 ou 8 unités **POINTS**

Collations : 1 ou 2 unités **POINTS**

Dîners : 6, 7 ou 8 unités **POINTS**



WeightWatchers
mon coach bien-être

DÉJEUNERS

6
unités
POINTS

Radis à la croque au sel	0
120 g de crevettes décortiquées poêlées	2
dans 1 cc d'huile	1
4 CS de riz basmati	2
avec 1 cc de beurre allégé à 41%	0,5
1 petit suisse à 0%	0,5
Fraises	0
<hr/>	
Concombre à la crème avec 1 CS de crème fraîche à 15%, ..	0,5
moutarde, sel et poivre	0
2 côtelettes d'agneau au barbecue	3
1 boîte de flageolets/haricots verts	2
avec 1 cc de beurre à 41%	0,5
1 pêche	0

7
unités
POINTS

1/2 melon	0
1 merguez de volaille grillée	3
Tomates au four recouvertes d'ail, persil, sel et poivre	0
4 CS de blé concassé	2
3 pruneaux coupés	0,5
dans 3 CS de fromage blanc à 20%	1,5
<hr/>	
1 escalope de poulet cuite froide	2
avec 1 cc de mayonnaise allégée	0,5
Salade verte avec 1 cc d'huile	1
1/5 ^e de baguette	2
1/8 ^e de camembert léger	1,5
Prunes	0

8
unités
POINTS

Carottes râpées	0
avec 1 cc de vinaigrette allégée	0,5
Spaghettis complets à satiété	3
avec sauce bolognaise : tomates concassées, oignon, herbes, 1 cc d'huile d'olive	1
et 1 steak haché à 5% émietté	2,5
1 yaourt 0% aux fruits	1
1 nectarine	0
<hr/>	
Tomates, basilic	0
avec 1 cc d'huile d'olive	1
1 cuisse de poulet	3,5
Pommes de terre à satiété	2
avec 1 cc de beurre allégé à 41%	0,5
1 yaourt nature	1
Framboises	0
<hr/>	
Salade verte	0
avec 1 cc de vinaigrette	1
2 Croques-Monsieur (voir recette)	6
1 yaourt 0% aux fruits	1
Mirabelles	0

DÎNERS



Salade d'haricots verts et tomates	0
avec 1 cc de vinaigrette allégée	0,5
1 truite en papillote	3
2 CS de purée de pommes de terre	2
1 petit suisse à 0%	0,5
1 pêche	0

Salade avec 100 g de pommes de terre, tomate, concombre,	1
et 2 cc de mayonnaise allégée	1
1 escalope de poulet	2
avec 1 CS de crème fraîche à 15%	0,5
Mélange de champignons, ail, persil	0
1/10 ^e de baguette	1
Salade de fruits de saison avec pomme, pêche, orange	
et 8 grains de raisin	0,5



1/2 melon	0
1 tranche de jambon cru	2,5
1/5 ^e de baguette	2
1 cc de beurre à 41%	0,5
3 CS de fromage blanc à 0%	1
1 poignée de cerises	1

Tomate avec 30 g de mozzarella	2
avec 1 cc d'huile d'olive, basilic, sel, poivre	1
1/5 ^e de baguette	2
1 tranche de jambon blanc dégraissé découenné	1
2 figues fraîches	1

Omelette avec 2 œufs,	4
champignons et 1 CS de gruyère râpé allégé	1
Pommes de terre à satiété	2
1 brugno	0



1 artichaut avec 2 cc de vinaigrette allégée	1
Pâtes complètes à satiété,	3
avec 2 CS de crème fraîche à 8%,	0,5
3 tranches de filet de bacon coupées en lamelles,	1
quelques tomates cerise, poivre	0
1 CS de parmesan râpé	1
3 CS de fromage blanc à 0%	1
mêlé à 3 pruneaux en morceaux	0,5

Carottes cuites croquantes coupées en rondelles,	0
marinées dans 1 cc d'huile et saupoudrées de cumin	1
Un steak de thon grillé	3,5
Pommes de terre nature à satiété	2
avec 1 cc de beurre allégé à 41%	0,5
1 yaourt 0% à la vanille	1
3 abricots	0

Salade verte	0
avec 1 cc d'huile	1
1 steak haché à 5%	2,5
4 CS de couscous cuit	2
avec 1 cc de beurre allégé à 41%	0,5
1 petit suisse à 0%	0,5
Terrine de poire aux fruits rouges (voir recette)	1,5

PETITS DÉJEUNERS

4
POINTS

1/5 ^e de baguette	2
1 cc de beurre allégé à 41%	0,5
3 CS de fromage blanc à 0%	1
1 cc de crème de marrons	0,5
1 orange	0
Café, thé, tisane	

1 bol de lait écrémé	1
2 CS de muesli non sucré	2
1 banane	1
Café, thé, tisane	

5
POINTS

3 CS de riz au lait	2
1 tranche de pain brioché (20 g)	1
1 cc de beurre allégé à 41%	0,5
1 yaourt nature	1
1 cc de confiture	0,5
3 abricots	0
Café, thé, tisane	

1 bol de lait écrémé	1
1 CS de cacao sucré	1
2 tranches de pain de seigle (50 g)	2
2 cc de beurre allégé à 41%	1
1 kiwi	0
Café, thé, tisane	

3 biscottes	2
2 cc de margarine allégée à 40%	1
1 yaourt 0% à la vanille	1
1 verre de jus de fruits frais pressés	1
Café, thé, tisane	

6
POINTS

Corn-flakes exotiques (voir recette)	5
1 tranche de pain brioché	1
Café, thé, tisane	

1 œuf à la coque	2
1 grande tranche de pain de mie	2
2 cc de beurre allégé à 41%	1
1 yaourt nature	1
1 barquette de framboises	0
Café, thé, tisane	

COLLATIONS

1
POINT

1 yaourt
1 pêche
1 pomme cuite écrasée sur une crêpe nature
1 tranche de pain d'épices
3 reines-claude

2
POINTS

3 CS de fromage blanc à 0%
1 biscuit sec
1/10 ^e de baguette
1 cc de beurre à 41%
1 petit suisse à 0%
3 CS de riz au lait
1 pomme
1 petite tranche de pain de mie
1 St Môret Ligne & Plaisir
1/2 tranche de jambon

Corn-flakes exotiques

Pour 1 personne
Préparation : 5 mn
Pas de cuisson

1/2 orange
1/2 kiwi
1 pomme
1 CS de jus de citron
2 cc d'édulcorant
2 cc de noix de coco râpée
100 g de fromage blanc à 0%
40 g de corn-flakes ou de Spécial K

Eplucher les fruits : couper l'orange et le kiwi en rondelles, puis chaque rondelle en quatre. Râper la pomme et l'ajouter ainsi que le citron, l'édulcorant et la noix de coco. Mélanger.

Verser le fromage blanc et les corn-flakes sur les fruits.
Déguster bien frais.

Par personne :

5
points

Croque-Monsieur

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 5 mn

4 tranches de pain de mie grillé
Moutarde
4 tranches de saumon fumé
4 tranches d'une grosse tomate
60 g de gruyère râpé allégé
Paprika
Salade verte

Préparer les 4 croques-monsieur : tartiner avec la moutarde, chaque tranche de pain de mie grillé. Déposer dessus une tranche de saumon fumé, puis une grosse tranche de tomate. Saupoudrer de gruyère râpé et de paprika.

Passer les croques 5 minutes sous le grill du four. Servir avec une salade verte.

Par personne :

3
points

Terrine de poire aux fruits rouges

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Réfrigération : 8 h

400 g de poire
2 CS de jus de citron
6 CS d'édulcorant
10 g de gélatine en feuilles
4 CS d'eau chaude
300 g de fromage blanc à 20%
200 g de cassis ou fruits rouges

Choisir une terrine d'un litre de contenance. Recouvrir les bords avec un film plastique en le laissant dépasser sur les bords.

Peler les poires. Les mixer avec le jus de citron. Ajouter l'édulcorant. Faire ramollir la gélatine puis l'essorer et la faire fondre dans 4 cuillères à soupe d'eau chaude. Verser ce mélange dans le jus de poire, incorporer le fromage blanc et mélanger. Étaler les grains de cassis ou les fruits rouges dans la terrine puis verser la moitié de la préparation à la poire. Faire prendre 1 heure au réfrigérateur.

Ajouter le reste de cassis ou de fruits rouges ainsi que la préparation à la poire. Réserver au réfrigérateur pendant environ 7 heures. Démouler la terrine puis la couper en tranches. Présenter ainsi.

Par personne :

1,5
points

