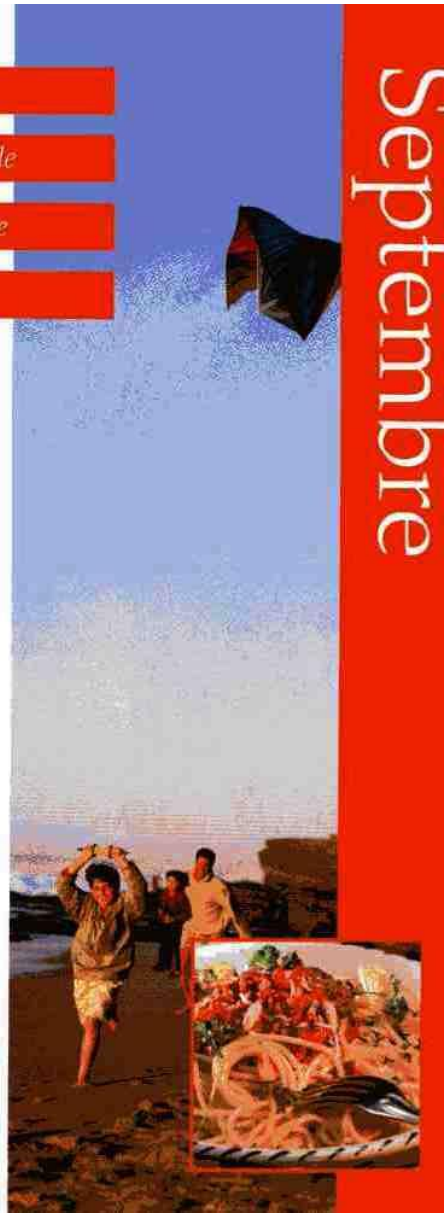
Septembre



Objectif minceur

Régime et vie de famille

Motivation et bien-être

Tous à table !

Weight Watchers France
BP 64
78330 Fontenay le Fleury
Tél : 0 825 505 305 [illegible]
Internet :
www.weightwatchers.fr

Weight Watchers Belgium N.V. - S.A.
Mechelsesteenweg 511
1800 Vilvoorde
Tél : 02/ 251 69 84
Internet :
www.weightwatchers.be

Weight Watchers Switzerland SA
Route de St-Cergue 303
Case postale 553
1260 Nyon 1
Tél : 022 994 04 50
Internet :
www.weightwatchers.ch

[illegible] **Weight Watchers** *POINTS*™ et *FlexiPoints* [illegible] Weight Watchers International, Inc. [illegible]

Alimentation

Exercices physiques

Comportement

Soutien

FlexiPoints
WeightWatchers

FlexiPoints
WeightWatchers

Sommaire

LE SUJET DU MOIS
Objectif minceur 4

ALIMENTATION ET SANTÉ
FlexiPoints et la vie de famille 6

MINCE ET EN FORME
Le plaisir de bouger 8

SORTIR AVEC *FLEXIPOINTS*
Restaurant : la Carte de septembre 9

LA BONNE STRATÉGIE
Face aux tentations 10

BIEN-ÊTRE
Relaxez-vous 11

LA RECETTE DU MOIS
Les champignons : Flan cueillette d'automne 12

PLEIN FEUX SUR...
Le marché de septembre 13

LES REPAS ET ASTUCES DE *FLEXIPOINTS*
Petits déjeuners, collations, jours 1 à 7 14

L'ÉVÉNEMENT DU MOIS 23

INTRODUCTION

Vive la rentrée

Après les vacances d'été commence une nouvelle année. Chacun fait sa rentrée et prend de bonnes résolutions.
Les enfants retournent à l'école et vous, vous avez décidé de prendre ou de reprendre le chemin de **Weight Watchers.**

Simple "reprise" en main après les vacances ou totale remise en question, en septembre toutes les conditions sont réunies pour réussir : vous vous sentez en pleine forme après quelques semaines de congés, hyper motivé et le temps est agréable. Pour vous aider, le marché vous offre encore tous les fruits et légumes gorgés de soleil, prolongeant ainsi l'un des plaisirs de l'été.

Ce mois-ci, ***FlexiPoints*** s'installe dans votre cuisine pour vous aider à concilier régime et vie de famille, il vous indique les chemins détournés pour esquiver les tentations, vous accompagne au restaurant et en forêt, et vous propose même une recette pour accommoder votre cueillette de champignons.

Septembre, est une bonne saison pour commencer ou reprendre le régime **Weight Watchers** en douceur. **C'est la période des inscriptions pour toutes les activités artistiques, sportives, etc.**
Avant l'arrivée de l'automne, faites votre planning, organisez votre année !

Objectif minceur

Pour obtenir des résultats satisfaisants, déterminez ce que vous voulez vraiment et ce que vous êtes prêt à faire pour cela.
Qu'attendez-vous de vous ? Pourquoi voulez-vous perdre du poids : juste pour changer de taille de vêtement, de silhouette, pour vous sentir plus alerte, pour une question de santé, etc. ?
Vous avez pris conscience qu'il est important pour vous de bouger davantage et vous êtes bien décidé à le faire ?

Pour ne pas être déçu par votre perte de poids, sachez que :

- Vous devez vous fixer des objectifs réalistes : ne visez pas un poids fantaisiste, que vous n'avez jamais pesé ou, il y a très longtemps, vous aurez beaucoup de mal à l'atteindre et encore plus à le maintenir.
- Vouloir perdre impérativement 1 kg chaque semaine n'est pas forcément réaliste. La moyenne de perte de poids hebdomadaire, après 3 semaines de régime, se situe entre 500 et 750 g.
- La perte de poids n'est pas forcément régulière, quelle que soit votre assiduité à respecter le régime. Ne faites pas une fixation sur vos résultats hebdomadaires, mais regardez la moyenne sur plusieurs semaines.

Pour atteindre votre but, utilisez toutes les informations, les conseils et astuces de ***FlexiPoints*** pour :

- Apprendre ou réapprendre à manger équilibré :
  - respectez les 6 atouts de la forme (livret 1 pages 11 à 16)
- Adopter les habitudes alimentaires et les comportements propres à vous faire perdre du poids :
  - mangez des aliments satisfaisants et rassasiants (les légumes, les aliments complets, les pâtes, etc.)
  - arrêtez de manger quand vous n'avez plus faim !
  - mangez de tout… un peu
  - évitez de vous resservir
  - privilégiez la consommation d'eau par rapport aux autres boissons
  - limitez la consommation de sucres et de graisses
- Bouger le plus possible

Le bilan alimentaire peut vous aider

- il vous permet de consigner de nombreux éléments très instructifs sur vos journées **Weight Watchers**.
- notez vos repas et leur valeur en unités *POINTS*
  - vous vous constituerez ainsi une base de menus dans laquelle vous puiserez lorsque vous serez en panne d'idée
  - ils vous serviront également d'exemples s'ils reflètent une semaine avec une bonne perte de poids
  - ou vous permettront de vérifier ce qui n'allait pas, côté alimentation, une semaine où vous aurez moins bien maigri.

Point fort : vous ne pouvez pas tout faire à la fois.
Pour réussir, fixez-vous un seul objectif par semaine.

La notion d'équilibre alimentaire est un principe de santé valable non seulement pour vous qui souhaitez maigrir, mais également pour toute votre famille. Si vous avez des enfants, ils en seront les premiers bénéficiaires. En effet, des enquêtes récentes montrent que l'obésité touche plus de 10 % des enfants de 5 à 12 ans. Ces enquêtes révèlent également que cette obésité va croissant et que l'on compte aujourd'hui 3 à 4 fois plus d'enfants obèses que dans les années 1970.

FlexiPoints et la vie de famille

L'obésité de l'enfant est plus facile à prévenir que celle de l'adulte car l'enfant a tout à apprendre (habitudes de vie, alimentation, exercice physique). N'ayant pas encore d'habitudes installées, il est plus réceptif aux changements. Toutes les enquêtes montrent que la majorité de ses habitudes, y compris nutritionnelles, se prennent auprès des parents et notamment de la mère, puis à l'école.

- **Pour les repas quotidiens,** préparez les aliments le plus simplement possible et sans trop de matière grasse. Eventuellement, servez à part sauce, crème fraîche etc. Exemple : potage de légumes nature (0 unité *POINTS*). A part : crème fraîche et gruyère râpé ou croûtons.
- **Un bon compromis.** Présentez des légumes verts et des féculents, les enfants mangeront peut-être plus de féculents que de légumes, mais ils prendront l'habitude d'en consommer.
- **Pensez aux pâtes**, tout le monde les aime (les enfants adorent) et, même pour vous, elles sont à volonté (pour 4 unités *POINTS*).
- **Pour le plaisir de tous, cuisinez des recettes *Weight Watchers*,** elles sont simples et souvent rapides à préparer. Prévoyez seulement des quantités plus importantes afin que les parts soient plus copieuses pour ceux qui ne veulent pas perdre de poids…

Manger des crêpes avec vos enfants, mitonner une blanquette, pique-niquer, recevoir, il est important de faire une seule et même cuisine pour toute la famille. Certains plats traditionnels ne coûtent pas beaucoup d'unités *POINTS*.

PLATS

	unité POINTS
2 tranches de saucisson cuit	2,5
1 petite tranche de foie de volaille	3,5
1 tomate farcie	4
Crêpes au jambon surgelées (3)	4,5
Hamburger/frites (petite part)	9,5
1 part de frites	8
Pâtes à volonté.	4
Raviolis en boîte, 1/2 boîte (200g)	4
Rosbif (1 tranche)/purée (3 CS)	4,5
Poulet rôti (1 cuisse)/petits pois (5CS)	5,5
Gigot (1 tranche)/flageolets (4 CS)	8
Lapin cuisiné (1 cuisse)	6
1 part de blanquette	6,5
1 part de coq au vin/pommes de terre nature (à volonté)	6,5
1 part de pot au feu (viande et garniture)	6
1 bavette à l'échalote	6,5
1 part de tarte aux fruits	6,5

- *Pour les sorties au restaurant, voir page 9 ou consultez votre Guide des sorties.*
- *Pour ne pas déborder de votre capital POINTS lors des occasions exceptionnelles :*
  - *Economisez des unités POINTS*
  - *Bougez davantage et gagnez des POINTS* bonus.

Le plaisir de bouger

Il fait bon en septembre. Profitez de cette douce période pour vous aérer un maximum avant l'hiver.

SOYEZ ACTIF, FAITES LE PLEIN D'OXYGÈNE !

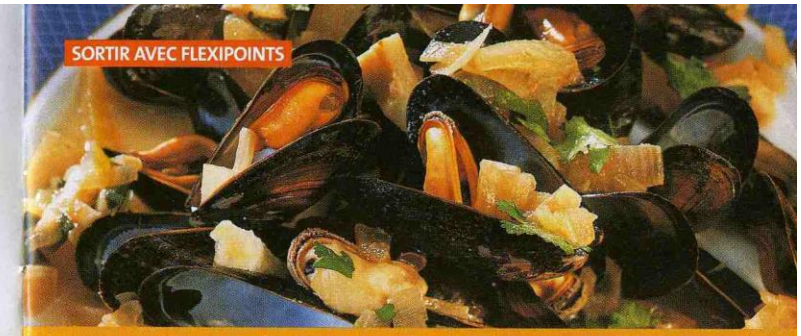
- Balade en forêt (à pied ou à vélo). Cueillette des champignons.
- Parties de pétanque ou jeux de ballon avec les enfants.
- Longues marches sur le sable si vous habitez près de la mer. La plage est toute à vous.
- Promenade dans un parc de proximité. Alternez les rythmes : marche lente, marche rapide.

Et s'il pleut ou s'il fait froid ? Tant mieux, vous brûlerez encore plus d'énergie ! Sinon, il y a sûrement un château ou un musée à visiter près de chez vous.

Combien de *POINTS* bonus gagnerez-vous pour 30 minutes d'activité ?

Exercice	*POINTS* bonus
Marche au pas de promenade	1
Marche rapide	3
Parcours de santé	3
Pétanque	1
Vélo	3

Le mouvement est l'allié de votre poids et de votre santé, *ne vous privez pas de cette chance. Bouger, c'est comme une thérapie. Ce qui est bon pour votre corps, l'est aussi pour votre tête. Et c'est lorsque l'on se sent le mieux que l'on a le plus de facilité pour respecter le régime, donc pour maigrir !*



Restaurant : La Carte de septembre

Septembre annonce l'automne. Figues, raisin, prunes, champignons, châtaignes et noix font leur apparition sur les marchés. On se prend à rêver de plats consistants, de gibier, c'est aussi la pleine saison des moules…

Que choisir ?

Bœuf bourguignon	6
Caille farcie aux raisins sur canapé	4,5
Civet de lièvre	6,5
Coq au vin	4,5
Choucroute garnie	15
Salade d'endive aux noix	4
Gigue de chevreuil sauce grand veneur	10,5
Lapin de garenne aux pruneaux	8
Moules marinières	3
Noisettes de chevreuil aux airelles	7
Poêlée de champignons	3
Purée de marrons	6
Tarte aux pommes ou aux prunes	6,5

Le nombre d'unités *POINTS* correspond à une portion telle que servie au restaurant.

LA BONNE STRATÉGIE

Face aux tentations

La tentation est une chose naturelle, normale, mais y succomber trop souvent peut être préjudiciable à votre amaigrissement.

MOTIVATION

Décidez de ce qui est le plus important : satisfaire une tentation passagère au risque de reprendre du poids ou mettre tout en œuvre pour l'éviter ?

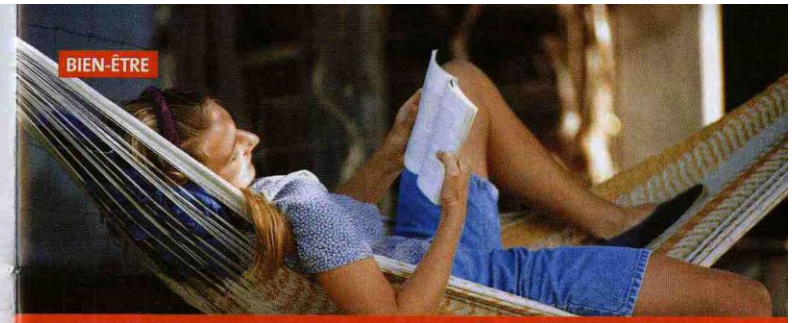
La vue, l'odorat, la fatigue, le stress, l'ennui, l'habitude, etc. Quelles sont pour vous les situations "à risque" ? Chocolat, fromage etc. Quels sont vos aliments pièges ?

Dressez votre liste personnelle

Situations à risques	Aliments pièges

STRATÉGIE

- Evitez de garder sous les yeux vos aliments pièges. Organisez-vous en fonction de votre liste. Exemples :
  - Rangez hors de la vue les aliments tentateurs : sur l'étagère supérieure du placard ou du réfrigérateur, dans des boîtes ou derrière autre chose.
  - Ne laissez pas la boîte de bonbons près du téléphone (prendre un bonbon peut être un geste machinal).
- En analysant les activités ou sentiments qui vous poussent à manger (situations à risques) vous trouverez les réponses adaptées. Exemples :
  - Vous grignotez en débarrassant la table ? Ne le faites pas seul. Faites-vous aider !
  - Vous ne résistez pas à l'attrait de la vitrine du pâtissier ? Faites un détour ou changez de trottoir.
  - Vous ne savez pas dire NON ? Solutions livret 1 page 29.
  - En période de stress vous consommez beaucoup de sucre ? Relaxez-vous (voir page 11), faites-vous des menus pâtes …



BIEN-ÊTRE

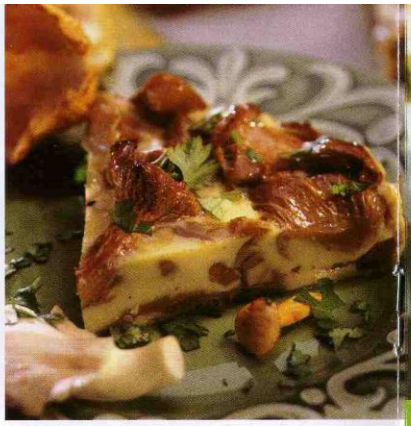
Relaxez-vous

Parmi vos bonnes résolutions de septembre, prenez celle de ne pas vous laisser submerger par le travail ou le stress. Comme vous n'êtes pas "wonder woman" ou "superman", faites seulement ce que vous pouvez faire et RELAXEZ-VOUS sans complexe.

- Apprenez à maîtriser les tensions qui vous oppressent en respirant lentement et profondément plusieurs fois de suite.
- Décompressez, ménagez vous des pauses dans la journée : étirez-vous, faites quelques pas, feuilletez une revue quelques minutes, passez un bref coup de téléphone, etc.
- Fermez-les yeux et massez-vous les tempes en exerçant une légère pression du bout des doigts, en faisant des cercles.
- A la maison, mettez quelques gouttes d'huiles essentielles (lavande, verveine, camomille, etc.) dans l'eau de votre bain.
- Ne repoussez pas l'heure du sommeil, il est plus important qu'une émission de télévision.
- Profitez du week-end pour vous aérer (voir page 8).
- Riez, le rire c'est la détente assurée.
- De temps en temps, offrez-vous une séance de sophrologie ou de massage, un soin de beauté. Et pourquoi pas, à plus long terme, une inscription à un cours d'aquagym ou de yoga !

Point fort : *quand vous êtes détendu, vous êtes moins attiré par le grignotage (phénomène de compensation en réponse à la fatigue et au stress), donc vous maigrissez mieux !*
D'autre part, une alimentation variée et équilibrée vous aide à combattre la fatigue car elle apporte à l'organisme les éléments essentiels (nutriments, vitamines et sels minéraux) au maintien d'une bonne santé.

LA RECETTE DU MOIS



FLAN CUEILLETTE D'AUTOMNE

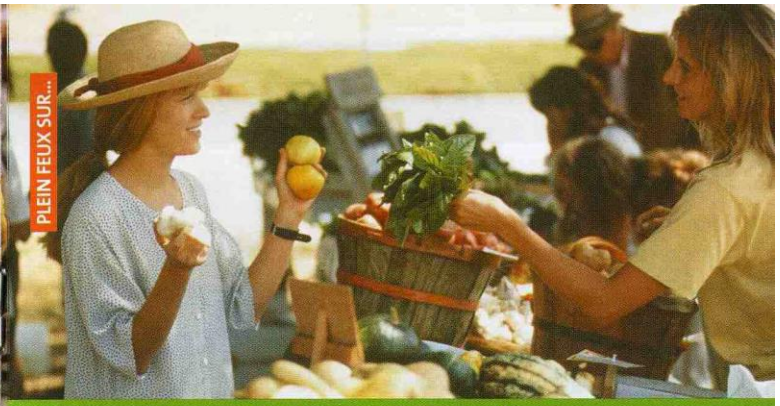
Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson 15 : minutes

600 g de cèpes ou de girolles
2 cc d'huile
2 échalotes
2 œufs
4 cc de maïzena
5 CS de crème fraîche liquide à 8 %
Persil
Sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C (th.6).
Nettoyer les champignons.
Dans une poêle, verser l'huile et faire revenir les échalotes émincées puis les champignons à feu vif. Poivrer, saler.
Laisser cuire jusqu'à ce que les champignons aient rendu leur eau.
Pendant ce temps, battre les œufs dans un bol, ajouter la maïzena, la crème, saler, poivrer et ajouter le persil ciselé.
Verser les champignons dans un plat à four en veillant à ce qu'ils recouvrent bien le fond. Verser la préparation sur les champignons et enfourner 10 minutes. Servir aussitôt.
1 part = 2,5 unités *POINTS*

De la page 14 à la page 22, vous trouverez des repas composés avec des aliments de saison. Quelques exemples de petits déjeuners et de collations ainsi que des propositions pour 7 jours de repas à 6 et 7 unités POINTS à utiliser selon vos envies et à partager convivialement avec toute votre famille !

PLEIN FEUX SUR...



Le marché de septembre

LES PRODUITS	LES BONNES IDÉES DE SAISON
Légumes *Ail, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, haricot beurre, laitue, poivron, tomate*	La pleine maturité des fruits et légumes et surtout leur bonne fraîcheur garantissent un excellent apport en vitamines.
	Associer légumes et féculents dans votre assiette vous assure une bonne satiété tout en limitant l'apport énergétique. Exemples : - Haricots verts/flageolets - Ratatouille/riz ou pâtes - Céleri ou chou-fleur/pommes de terre
Fruits *Figue, framboise, melon, mûre, pêche de vigne, poire, pomme, prune, raisin*	Arrosez vos crudités de jus de citron ou autre agrume, cela augmente le volume de la sauce (sans matière grasse superflue) et améliore l'apport en vitamine C.
Viandes/coquillages *Lapin, lièvre, gibier (faisan, perdreau etc.), volaille, huître, moule*	Faites des économies en achetant des produits de saison, c'est le moment où ils sont à leur meilleur prix.
Fromage *Bleu de Gex, livarot, gruyère, gorgonzola, port-salut, Saint Marcellin*	Le lait de l'été, lorsque les animaux sont nourris d'herbe fraîche, est le plus parfumé. Les fromages fabriqués avec ce lait font le régal de l'amateur.

Petits déjeuners

Un grand verre de lait demi écrémé 2
4 CS de céréales fruits et fibres 2
1 ou 2 kiwis 0

1 verre de jus d'orange 1
2 fines tranches de pain complet (50 g) 2
2 portions de fromage frais allégé (type St. Môret Ligne) 1

2 toasts briochés 1,5
1 cc de beurre (ou 2 cc à 41 %) 1
2 pots de fromage blanc (6 CS) à 0 % mélangé à 1,5
1 ou 2 poignées de cassis, sucré avec édulcorant 0

Le cassis est le fruit de saison, champion toute catégorie pour son apport en vitamine C, 200 mg au 100 g alors que l'orange, pourtant réputée, n'en apporte que 60 mg.

1/5 de baguette (50 g de pain) 2
1 cc de beurre à 41 % 0,5
1 petit suisse à 20 ou 30 % 1,5
1 banane 1

50 g de baguette viennoise 2,5
2 cc de confiture 1
1 bol de lait écrémé, 2 cc de cacao non sucré 1,5

2 tranches de pain de mie complet (ou 1 grande tranche) 2
1 cc de beurre (ou 2 cc à 41 %) 1
1 bol de lait demi écrémé (20 cl) 2

Point fort : *Le petit déjeuner est un repas important. Même rapide ou fractionné, pris au lever ou plus tard, il apporte l'énergie nécessaire pour bien commencer la journée. Fruit ou jus de fruits, pain, laitage etc., il vous permettra de tenir jusqu'au déjeuner sans fatigue. Si vous le pouvez, ne le négligez pas, sinon prévoyez une collation dans la matinée.*

Collations

MINI COUSCOUS A LA POMME

Pour 2 personnes :
50 g de couscous
2 pommes
1 yaourt nature

Faire gonfler le couscous 5 minutes en le recouvrant du même volume d'eau bouillante.
Pendant ce temps, faire cuire, 3 minutes au four à micro-ondes, les pommes épluchées et coupées en tranches. Egrainer le couscous à la fourchette. Laisser refroidir si désiré. Répartir dans 2 coupelles ainsi que le yaourt sucré avec un édulcorant, ajouter les tranches de pomme et saupoudrer de cannelle. 1 part = 2 unités *POINTS* 2

Une barre aux céréales 2
Quetsches 0

2 figues 1
1 tranche de pain d'épices ou 1 yaourt nature 1

1 yaourt aromatisé sucré ou au lait entier nature 2
1 poire 0

1/8 de baguette (30 g de pain) 1,5
1 portion de fromage fondu allégé 0,5

2 CS ou un pot de riz au lait 2
avec des framboises ou des mûres 0

Point fort : *la collation participe à la bonne répartition des aliments sur la journée, elle permet de faire face aux petits creux éventuels et surtout d'éviter les grignotages incontrôlés.*

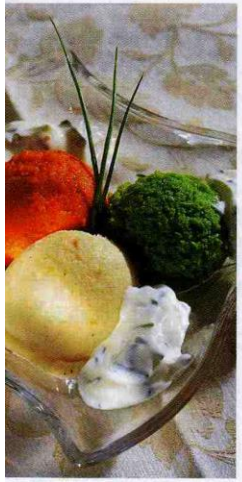
Jour 1

Point fort : *Pour votre santé, consommez si possible au moins une portion de légumes cuits ou crus à chaque repas.*

BLETTES AU GRATIN

6 unités POINTS

Côtes de blettes cuites à l'eau et égouttées 0
mélangées avec 3 CS de béchamel 1
et 10 g de gruyère. Faire gratiner au four. 1
Filet de flétan poêlé avec 1 cc d'huile 3
1 petite tranche de pain de seigle (25 g) 1
1 poire 0



PURÉE DE LÉGUMES

7 unités POINTS

1 cuisse de pintade rôtie 3
Purées de légumes
(frais ou surgelés) 0

Panachez purée de carotte, de céleri et brocoli. Relevez bien de sel et de poivre, servez la crème fraîche à part : 2 cc de crème à 30 % ou 2 CS à 15 % = 1 unité *POINTS* 1
Pommes de terre nature (à volonté) ou 1/5 de baguette 2
1 yaourt nature ou à 0 % aux fruits 1
1 coupelle de mûres 0

Astuce : *pour gagner du temps, achetez des galets de purée de légumes surgelés nature. En un clin d'œil vous "cuisinerez" de délicieuses purées que vous pourrez diversifier selon les goûts de chacun. Idéal également pour préparer des potages express.*

Jour 2

GRATIN DAUPHINOIS LÉGER

6 unités POINTS

Potage de légumes sans féculents 0
1 tranche de jambon 1,5
Gratin dauphinois léger (pour 4 personnes)
Graisser un petit plat à four avec 1 cc de beurre à 41 %, parsemer d'ail haché, recouvrir de pommes de terres coupées en fines rondelles (1 kg). Saupoudrer avec 50 g de gruyère allégé. Mélanger une briquette de 20 cl de crème fraîche à 8 % avec 20 cl de lait demi écrémé, saler et poivrer. Verser sur les pommes de terre. Cuisson : 1 heure, au four th 6 (200 °C).
1 part = 4,5 unités *POINTS* 4,5
1 pomme 0

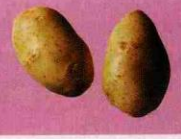
Point fort : *avantage insoupçonné des fruits et des légumes, ils apportent du calcium en quantité non négligeable. Ce qui est le cas des blettes, du brocoli et des épinards. Toutefois la meilleure source de calcium reste les produits laitiers.*

SALADE DE SAISON

7 unités POINTS

Feuilles de laitue, betterave rouge, ... 0
2 petites pommes de terre vapeur, ... 1
50 g de moules décoquillées, ... 0,5
1 CS de vinaigrette allégée (ou vinaigrette avec 1,5 cc d'huile). 1,5
1 steak haché (à 5 % MG) grillé 2,5
Haricots beurre (ou verts) réchauffés dans la poêle 0
1 yaourt aux fruits **Weight Watchers**
ou un pot de crème dessert allégée à la vanille 1,5

Point fort : *enrichie de pommes de terre vapeur (à volonté) et de 50 g de moules supplémentaires, cette salade de saison peut faire un plat complet pour un repas rapide, léger et tout à fait satisfaisant pour seulement 4,5 unités POINTS.*



Jour 3

6 unités POINTS

ILE GLACÉE DE MYRTILLES

1 filet d'églefin en papillote ... 1,5
4 CS de riz nature ... 2
Ratatouille (dont 1 cc d'huile) ... 1

Ile glacée de myrtilles (2 parts) : Faire ramollir une feuille de gélatine dans un peu d'eau. Faire fondre 2 boules de glace vanille à feu doux dans une casserole.
Egoutter et sécher la gélatine sur du papier absorbant et l'incorporer hors du feu dans la glace tiède. Verser dans 2 ramequins, répartir une petite poignée de myrtilles par-dessus. Réfrigérer pendant 1 heure. 1 part = 1 unité *POINTS* ... 1
2 biscuits à la cuillère ... 0,5

FOIE DE VEAU ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

7 unités POINTS

1 petite tranche de foie de veau, cuite avec ... 3
1 cc de margarine, échalote et estragon déshydratés ... 1
2 CS de purée de pommes de terre ... 2
Fenouil braisé, 1 cc de margarine ou d'huile ... 1
1 pêche de vigne ... 0

Astuce : *pensez à cuisiner certains plats en grande quantité (ex : la ratatouille) et congelez-en une partie en portions individuelles. Elles vous dépanneront lorsque vous manquerez de temps ou si vous devez emporter votre déjeuner sur votre lieu de travail.*

Jour 4

SALADE D'ENDIVE AUX NOIX

6 unités POINTS

1 belle endive coupée en lamelles ... 0
2 cerneaux de noix légèrement concassés ... 1
1 cc d'huile de noix (ou 2 de vinaigrette allégée) ... 1
1/10 de baguette ou 1 petite tranche de 25 g de pain ... 1
1 filet de poulet grillé aux épices (créoles ou indiennes) ... 2
1 yaourt nature ... 1

Point fort : *pour limiter l'utilisation des matières grasses pour cuire vos viandes, faites-les mariner dans du jus de citron, de la sauce soja, etc. et des épices, avant de les cuire dans une poêle à revêtement antiadhésif (préchauffée) ou contenant une feuille de cuisson.*

HUÎTRES

7 unités POINTS

6 huîtres ... 1
1 petite tranche de pain de seigle (25 g) ... 1
1 cc de beurre à 41 % ... 0,5
1 verre de vin blanc ... 1,5
1 darne de cabillaud grillée au romarin ... 2
Courgettes cuites avec ... 0
1 cc d'huile d'olive ... 1
1 pêche de vigne ... 0

Info : *1 filet de 140 g ou 1 darne de 200 g de poisson cru = 120 g de poisson cuit prêt à consommer. Pour un poisson entier, il reste environ 40 % du poids (ex : pour 1 truite de 300 g, il reste 120 g).*

Jour 5

PÂTES A VOLONTÉ

6 unités POINTS

Potage de légumes ou crudités nature 0
Une grosse assiette de pâtes (à volonté) 4
1 briquette de coulis de tomate nature parfumé au basilic ou tomates fondues à la poêle avec sel, poivre et persillade 0
20 g de gruyère râpé (30 g si allégé) 2
1 pomme 0

SPAGHETTIS AUX PETITS LEGUMES

7 unités POINTS

Faire cuire 120 à 150 g de spaghettis 4
avec 1 poignée de petits pois (50 g frais ou surgelés) 0,5
Pendant ce temps, faire revenir 1 tomate, 1 petit oignon émincés et une petite boîte de champignons de Paris 0
à la poêle dans 1 cc d'huile 1
Egoutter les pâtes, les verser dans un grand bol, ajouter le contenu de la poêle et 1 CS de crème fraîche à 15 % 0,5
Mélanger.
Servir bien chaud, saupoudré de 1 CS de parmesan râpé 1

Point fort : *si vous souhaitez économiser 1 unité POINTS sur cette recette, prenez des spaghettis à la farine complète = 3 unités POINTS.*
N'oubliez pas : *si vous mangez 4 CS de pâtes (soit 100 g cuites) en accompagnement de viande ou autre, comptez seulement 2 unités POINTS.*

Jour 6

Point fort : *préparer un repas agréable et varié n'est pas une question de temps. Conserves et surgelés offrent une gamme étendue de produits sains et rapides d'emploi.*

ŒUF EN MEURETTE AUX GIROLLES

6 unités POINTS

Faire suer des girolles fraîches (ou en conserve égouttées). 0
En garnir le fond d'un ramequin (environ 50 g), casser un œuf dessus, sel, poivre, ... 2
1 CS de crème fraîche à 15 % 0,5
Passer 10 minutes à four chaud.
4 CS de haricots blancs (frais écossés ou en conserve), ... 2
1 cc de beurre à 41 % ou de vinaigrette allégée 0,5
1 yaourt nature ou à 0 % à la vanille 1
1/2 petit melon 0

RÔTI DE DINDONNEAU AU CURRY

7 unités POINTS

2 tranches de rôti de dindonneau (100 g) 2,5
Sauce au curry : cuire autour de la viande ou faire revenir 1 ou 2 tomates et 1 oignon émincés, ... 0
saupoudrer de curry, mouiller d'un verre d'eau (15 cl), saler, ajouter 5 cl de lait de coco ou 1 CS de noix de coco râpée.
2 CS de sauce = 0,5 *POINTS* 0,5
Compotée de légumes : saisir ail, oignon, tomate, courgette, poivron dans 1 cc d'huile. Sel, poivre, herbes de Provence 1
Laisser compoter à feu doux (ou 5 CS de piperade en boîte).
4 CS de riz 2
1 petite grappe de raisin 1

La cuisson rend les poivrons plus sucrés. Eviter la surcuisson qui leur fait perdre couleur, saveur et valeur nutritive.

Jour 7

Point fort : *lavez vos légumes à l'eau courante sans les laisser tremper, car ils perdent très rapidement une partie de leurs minéraux solubles dans l'eau.*

MOULES MARINIÈRES

6 unités POINTS

Poireaux vinaigrette (1 cc d'huile) 1
1 petite tranche de pain de seigle
(ou 1/10 de baguette) 1
Moules marinières (faire ouvrir 300 g de moules à feu vif, dans 1/2 verre de vin blanc, avec 1 oignon, du persil et 1/2 branche de céleri hachés, saler, bien poivrer) 1
2 petites pommes de terre taillées en frites fines, ... 1
sautées avec 1 cc d'huile 1
1 barquette (3 CS) de fromage blanc à 0 %. 1
Prunes 0

ROSBIF PURÉE AU POTIRON

7 unités POINTS

Salade d'endive au roquefort :
1 endive détaillée en lanières, ... 0
10 g de roquefort émietté, ... 1
1 cc de vinaigrette
(2 cc si allégée) 1
1 belle tranche de rosbif cuit
en cocotte ou au four (100 g) 2,5
Purée au potiron (pour 4) : préparer une purée avec 400 g de pommes de terre, 500 g de potirons et 100 g de crème fraîche à 8 %.
1 part = 1,5 unités *POINTS* 1,5
2 figues ou salade de fruits
(1/2 pomme, 1/2 poire, 1/2 banane, 1 cc de miel) 1

L'ÉVÉNEMENT DU MOIS

LE LÉGUME DU MOIS

La mâche

Peu calorique (20 kcal/100 g), composée essentiellement d'eau (90 %), la mâche est riche en potassium, en calcium et en fer. Elle apporte également beaucoup de bêta carotène, de vitamines B6, B9 et C, de la provitamine A, des minéraux et des fibres.
Ses nombreuses qualités diététiques font de cette salade un vrai légume de santé dépuratif et revitalisant.

JOURNÉE SANTÉ

La Journée mondiale du cœur

Chaque année en septembre, se tient la journée mondiale du cœur.
Au titre de la prévention des maladies cardio-vasculaires, la nutrition joue un rôle important.
Les règles d'équilibre alimentaire préconisées par **Weight Watchers** correspondent exactement aux recommandations des plus grands spécialistes : faire 3 repas par jour, avoir une alimentation variée, limiter la consommation de graisses saturées et d'aliments sucrés et d'alcool, boire 1 à 1,5 litre d'eau par jour.