1 Manger mieux

2 Voir autrement

3 Bouger plus

Simpl Express 1

Manger mieux

Je mange plus sain et plus malin !

weight watchers

Votre semaine de menus Simpl' Express

Pour vous aider à bien commencer, nous vous proposons une semaine de menus clé en main et la liste de courses correspondante. Vous trouverez aussi pages 28 à 31, des recettes qui peuvent s'intégrer dans ces menus.

1

Pour commencer simplement

Suivez chaque jour le menu qui vous est proposé. Accordez-vous 5 minutes rien que pour vous et bougez un peu pour une journée au top. Cochez ce que vous avez fait au fur et à mesure.

Si vos SmartPoints® journaliers sont supérieurs à 30, aidez-vous de la colonne "+ de SmartPoints®" pour augmenter vos portions et donc la valeur en SmartPoints® de vos menus.

2

Si vous le désirez

Tous les menus sont interchangeables, dans la même journée et dans la semaine, car ils sont basés sur la même valeur en unités SmartPoints®.

Vous pouvez remplacer un aliment par un autre dans la même catégorie, pour la même valeur SmartPoints®. Vous trouverez ces informations dans le livret "Mes aliments en unités SmartPoints®" ainsi que sur les outils en ligne et l'appli **Weight Watchers** mobile*.

En ligne...

Enregistrez vos menus directement dans votre journal sur le site **WeightWatchers.fr** ou l'appli **Weight Watchers** mobile en entrant simplement le nom du menu dans la barre de recherche.

Les abréviations

cc = cuillère à café • CS = cuillère à soupe • MG = matières grasses

* Pour les abonnés online

Mon jour 1

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Pain de mie au miel, pomme		
1 grande tranche de pain de mie grillée (40 g)	4	+ de pain de mie
1 cc de miel	1	
100 ml de lait écrémé	1	+ de lait ou lait 1/2 écrémé
1 pomme, 1 thé	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Steak, quinoa et champignons *ou la recette n°1*		
1 steak de bœuf (120 g)	3	+ de steak
Champignons, ail et persil revenus	0	
dans 1 cc d'huile de tournesol	1	
120 g de quinoa cuit	4	+ de quinoa
1 CS de coulis de tomate	0	+ de coulis de tomate ou de sauce tomate cuisinée
1 faisselle	4	
2 ou 3 prunes (ou autre fruit)	0	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Saumon et julienne de légumes		
120 g de saumon	5	+ de saumon
1 cc de jus de citron	0	
1 feuille de laurier	0	
1 carotte, 1 navet	0	+ 1 pomme de terre
Poivrons rouge et vert cuits dans	0	
1 cc d'huile de tournesol	1	
50 g de pain de seigle	3	+ de pain
30 g de fromage de chèvre frais	3	Fromage sec au lieu de frais

5 minutes pour moi !

Je prends 5 minutes pour parcourir un article qui m'intéresse, sur mon magazine préféré, sur internet, ou une page du livre que je suis en train de lire.

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : Debout dans la cuisine ou en me lavant les dents : je serre fessiers et abdos tout en montant sur la pointe des pieds. Je maintiens la position et je redescends doucement. Je le refais 10 fois.

Astuce

Vous pouvez remplacer le fruit par un autre à votre goût. Attention, ne sont pas à 0 unité SmartPoints® les fruits mixés, en jus ou en compote comportant plus d'un fruit. Les fruits font une excellente collation.

« C'EST UN CHOIX, PAS UNE CHANCE, QUI DÉTERMINE VOTRE DESTIN. »

Jean Nidetch, fondatrice de *Weight Watchers*

Mon jour 2

Mes menus

30 unités SmartPoints® par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints® par personne)		
Mélange de flocons d'avoine et de fromage blanc, clémentine		
6 CS de fromage blanc nature 0 %	2	Fromage blanc 20 % MG
4 CS de flocons d'avoine	4	Céréales type muesli ou corn flakes
1 cc d'édulcorant	0	
2 clémentines (ou autre fruit)	0	
Café ou thé	0	
DÉJEUNER OU RECETTE 2 (12 unités SmartPoints® par personne)		
Œufs brouillés à la tomate *ou la recette n°2*		
Faire revenir 2 tomates coupées	0	
et 1/2 oignon émincé	0	
dans 1 cc d'huile d'olive	1	+ 1 œuf
et 1 CS de vin blanc (à cuire)	0	
Ajouter 1/2 cc de curry	0	
Ajouter 2 œufs moyens et les brouiller	5	
150 g de riz cuit	5	+ de riz
1 pot de fromage blanc 0% nature	1	Fromage blanc 20% MG
DÎNER (12 unités SmartPoints® par personne)		
Rôti de dinde et petits pois		
1 soupe de légumes	3	Ajouter du pain ou un féculents en +
120 g de rôti de dinde dans le filet sans barde	2	
250 g de petits pois	5	
1 laitage à (2 unités SmartPoints®)	2	Yaourt au lait entier ou aux fruits
1 pomme (ou autre fruit)	0	

5 minutes pour moi !

Je m'enferme 5 minutes dans la salle de bain : je prends le temps d'un masque, d'un peeling ou juste de mettre de la crème en me massant le visage pour me relaxer.

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : Assis sur une chaise, les mains posées de chaque côté, épaules et dos bien droits, je relève les deux jambes de 5 cm environ. Je tiens 10 secondes en contractant les fessiers et les abdominaux. Je répète 5 fois dans la journée.

« JE NE SUIS PAS PARFAIT MAIS JE PROGRESSE DE JOUR EN JOUR ! »

Astuce

Les portions données sont indicatives, vous pouvez les modifier si vous le souhaitez. Si vous avez plus ou moins faim et si cela dépasse vos SmartPoints® journaliers, utilisez vos SmartPoints® hebdos. Vous pouvez aussi ajouter des légumes nature si vous le souhaitez.

Mon jour 3

Mes menus

30 unités SmartPoints® par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints® par personne)		
Tartine de jambon et fromage frais, banane		
60 g de pain de seigle	4	
2 fromages frais 0 %	1	Fromage frais classique
1 tranche de jambon blanc découenné dégraissé	1	2 tranches de jambon
1 banane (ou autre fruit)	0	
Café ou thé	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints® par personne)		
Poêlée de pommes de terre paysannes		
200 g de pommes de terre revenues	5	+ de pommes de terre
dans 1 cc d'huile de tournesol	1	
1/2 oignon	0	
120 g de bacon	2	
100 g de champignons de Paris	0	
1 faisselle	4	
1 poire (ou autre fruit)	0	
DÎNER (12 unités SmartPoints® par personne)		
Épinards aux œufs mollets		
200 g d'épinards hachés	0	Ajouter un féculent (riz par ex)
2 œufs moyens mollets	5	
30 g de sauce béchamel industrielle	1	+ de béchamel
50 g de pain	3	
30 g de camembert 45 % MG	3	Autre fromage (comté par ex)

5 minutes pour moi !

Je me relaxe en répétant cet exercice : j'inspire profondément, je bloque pendant 2 secondes puis j'expire en comptant jusqu'à 5 en rentrant le ventre au maximum.

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : Pour muscler mes bras, j'attrape deux petites bouteilles d'eau comme altères et, les bras le long du corps, je soulève mes avant-bras l'un après l'autre 10 fois, puis les deux en même temps 10 fois. Je répète cette combinaison 5 fois de suite.

« PENSEZ DE MANIÈRE POSITIVE ET LA VIE DEVIENT PLUS RICHE »

Edward Vernan Rickenbacker

Astuce

N'essayez pas de tout changer du jour au lendemain, procédez petits pas par petits pas et soyez indulgent avec vous-même. Fixez-vous une chose à améliorer et quand c'est fait, passez à une autre.

Mon jour 4

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Baguette confiturée et framboises		
50 g de baguette	3	+ de pain et de confiture
1 cc de confiture	1	
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	
100 g de framboises (ou autre fruit)	0	
Café ou thé	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Salade de concombre et feta		
Concombre en dés	0	
40 g de feta	4	
Menthe ciselée	0	
Poêlée de 150 g de crevettes décortiquées avec ail et persil cuites dans	1	+ de crevettes
1 cc d'huile de tournesol	1	
150 g de blé	6	+ de blé
3 tranches d'ananas (ou autre fruit)	0	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Cabillaud et fondue de poireaux		
120 g de cabillaud grillé	1	+ de poisson
Poireaux revenus	0	
dans 1 cc d'huile de tournesol	1	+ de pâtes
200 g de pâtes type tagliatelles	7	Fromage râpé
2 CS de crème à 5 %	1	Crème 15 %
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	Yaourt aux fruits classique

5 minutes pour moi !

Un rayon de soleil ? Je mets des chaussures confortables et je sors prendre l'air. Pas besoin d'aller loin mais déjà, les 5 minutes (ou plus...) que me prend le tour du pâté de maison, ça fait du bien !

Mon activité du jour

→ **Mon minimum :** Je marche 3000 pas aujourd'hui.

→ **J'en fais plus :** Pour me raffermir les fesses, assis sur un siège, je garde le dos droit. Je contracte les fesses pendant 5 secondes, puis je relâche. Je répète 10 fois.

« DEMAIN, C'EST DÉCIDÉ, JE ME LÈVE DE BONHEUR »

Astuce

Buvez, de l'eau si possible, tout au long de la journée. Les recommandations sont 1,5 à 2 l de liquide par jour soit l'équivalent de 8 grands verres.

Mon jour 5

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Pain de mie au miel, pomme		
1 grande tranche de pain de mie grillée (40 g)	4	+ de pain de mie
1 cc de miel	1	
100 ml de lait écrémé	1	+ de lait ou lait 1/2 écrémé
1 pomme, 1 thé	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Côte de porc et courge butternut rôtie		
Environ 150 g de courge butternut coupée en cubes. Étaler au pinceau	0	
1 cc de beurre 41 % fondu et cuire au four 30mn, 180°	1	Beurre non allégé
100 g de côte de porc	6	+ de porc
150 g de pommes de terre vapeur	3	+ de pommes de terre
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	Yaourt à la vanille classique
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Rosbif à la moutarde, macédoine de légumes		
Salade de betterave rouge	0	
avec 1 cc de moutarde,	0	
1 cc de vinaigre balsamique	0	
et 1 cc d'huile de tournesol	1	
ou la recette n°3 en entrée		
120 g de rosbif	3	+ de viande
250 g de macédoine de légumes nature	4	+ de macédoine
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	Assaisonner avec 1 CS de mayonnaise allégée
1 CS de raisins secs	2	

5 minutes pour moi !

Je prends un peu de temps pour faire ces recherches qui me font vraiment plaisir et que j'ai mises de côté depuis longtemps : prévoir mes prochaines vacances, prendre rendez-vous chez le coiffeur, acheter une place pour un concert ou un spectacle...

Mon activité du jour

→ **Mon minimum :** Je marche 3000 pas aujourd'hui.

→ **J'en fais plus :** Je tonifie mes pectoraux : bras fléchis devant la poitrine, paumes appuyées l'une contre l'autre, comme un salut « à l'indienne », je pousse mes mains l'une contre l'autre. Je fais 5 séries de 10.

« JE NE PERDS JAMAIS. SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS ! »

Nelson Mandela

Astuce

Vous mangez à l'extérieur ? Choisissez un plat se rapprochant au plus d'un des menus, demandez les sauces à part et choisissez entrée ou dessert. Profitez de votre sortie et reprenez sereinement le programme ensuite.

Mon jour 6

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités par personne)		
Mélange de flocons d'avoine et de fromage blanc, clémentine		
6 CS de fromage blanc nature 0 %	2	Fromage blanc 20 % MG
4 CS de flocons d'avoine	4	Céréales type muesli ou corn flakes
1 cc d'édulcorant	0	
2 clémentines (ou autre fruit)	0	
Café ou thé	0	
DÉJEUNER (12 unités par personne)		
Poulet à l'épeautre et haricots		
120 g de blanc de poulet cuit	2	Cuisse de poulet
dans 1 cc d'huile de tournesol	1	
170 g de pâtes cuites	6	+ d'épeautre
et 3 CS de coulis de tomate	1	
150 g d'haricots verts à l'ail	0	
1 laitage à (2 unités)	2	Yaourt nature au lait entier
2 abricots (ou autre fruit)	0	
DÎNER (12 unités par personne)		
Filet mignon et ratatouille		
120 g de filet mignon cuit	3	
dans 1 cc d'huile de tournesol	1	
120 g de semoule	4	+ de semoule
Ratatouille sans MG	0	Ratatouille cuisinée
50 g de pain de seigle	3	
2 portions de fromage frais 0 %	1	Fromage frais de chèvre

5 minutes pour moi !

Depuis quand est-ce que je n'ai pas pris un bain ? Je mets de la musique, je me plonge dans l'eau chaude et je me détends aussi longtemps que possible !

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : Je renforce mes adducteurs et me muscle les cuisses : je pousse fortement mes genoux l'un contre l'autre pendant 5 secondes 5 fois de suite puis je pose mes mains à l'extérieur de mes genoux et j'essaie d'écarter mes genoux sans déplacer mes mains, 5 fois de suite.

Astuce

Si à un repas, vous avez beaucoup de féculents et peu de légumes, faites l'inverse au repas suivant : remplissez d'abord la moitié de votre assiette de légumes puis servez-vous en féculents. L'équilibre, c'est sur la journée et même sur la semaine. Alors… relax !

« UNE JOURNÉE SANS RIRE EST UNE JOURNÉE DE PERDUE… »

Charlie Chaplin

Mon jour 7

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités par personne)		
Tartine de jambon et fromage frais, banane		
60 g de pain de seigle	4	+ de crumpet
2 fromages frais 0 %	1	Fromage frais classique
1 tranche de jambon blanc découenné dégraissé	1	2 tranches de jambon
1 banane (ou autre fruit)	0	
Café ou thé	0	
DÉJEUNER (12 unités par personne)		
Côtelettes d'agneau et légumes au barbecue		
3 côtelettes d'agneau	6	+ de côtelettes d'agneau
1 poivron grillé	0	
1 aubergine grillée	0	
1 cc d'huile d'olive	1	+ 1 pomme de terre au four ou au barbecue
1 pot de gâteau de semoule	5	
1 poire (ou autre fruit)	0	
ou la recette N°4 en dessert		
DÎNER (12 unités par personne)		
Courgette farcie		
Farce : 1 oignon émincé mélangé à	0	Courgette farcie plus grosse = plus de farce
1 cc d'huile d'olive	1	
et 50 g de chair à saucisse	6	
Précuire la courgette avec un fond d'eau quelques mn au micro-ondes		
Mettre la farce dans 1 courgette ronde creusée et cuire au four, 30mn, 180°	0	+ de riz
100 g de riz parfumé au thym	3	Yaourt aux fruits classique
1 laitage à (2 unités)	2	
1 CS de raisins secs	0	

5 minutes pour moi !

Je prends 5 minutes pour appeler un ami et lui donner des nouvelles ou répondre à un mail qui est dans ma boîte de réception depuis longtemps.

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : Je renforce ma nuque et mon dos : je croise les mains derrière la nuque, les coudes fléchis contre mes oreilles, je pousse la tête vers l'arrière, contre mes mains. Je répète 10 fois et je relâche.

« J'INSPIRE LE FUTUR, J'EXPIRE LE PASSÉ, RIEN NE PEUT M'ARRÊTER ! »

Astuce

Edulcorant, sel, poivre, herbes aromatiques, épices et condiments, n'hésitez pas à agrémenter vos repas avec ces ingrédients qui décuplent les saveurs mais qui ne valent (pour la plupart) rien en unités SmartPoints®.

Liste de courses

Trouvez dans cette liste tous les aliments apparaissant dans cette semaine de menus. Adaptez vos courses en fonction du nombre de personnes à table, des fruits et légumes de saison, de ce que vous avez déjà dans vos placards et de vos goûts !

Au rayon primeur

- Fruits de saison (14 fruits ou portions) pour la semaine
- Ail
- Aubergine
- Betterave rouge
- Carottes
- Champignons de Paris
- Citron
- Concombre
- Courge butternut
- Courgette ronde
- Epinards hachés
- Haricots verts
- Menthe
- Navet
- Oignon
- Persil
- Poireaux
- Poivron rouges et verts
- Pommes de terre
- Ratatouille sans MG
- Tomates

Au rayon frais

- Beurre allégé à 41 %
- Camembert
- Crème liquide à 5 %
- Faisselle
- Feta
- Fromage blanc 0 % nature
- Fromage de chèvre frais
- Fromage frais 0 % ail et fines herbes
- Fromages frais 0 % nature
- Gâteau de semoule
- Lait écrémé
- Œufs moyens
- 8 laitages à 2 (fromage blanc à 20 %, yaourt nature classique 0 % ou 0 % aux fruits ou à la vanille)

Au rayon épicerie

- Baguette
- Blé
- Café
- Confiture
- Coulis de tomate
- Edulcorant
- Flocons d'avoine
- Huile d'olive ou de tournesol
- Macédoine de légumes
- Miel
- Pain ou pain de mie ou de seigle
- Pâtes type tagliatelles (ou autres)
- Petits pois
- Quinoa
- Raisins secs
- Riz
- Sauce béchamel industrielle
- Semoule
- Soupe de légumes
- Thé
- Vin blanc

Au rayon viande et volaille

- Bacon
- Chair à saucisse
- Côte de porc
- Côtelettes d'agneau
- Filet mignon
- Jambon blanc découennée dégraissé
- Poulet
- Rosbif
- Rôti de dinde dans le filet
- Steak de bœuf

Au rayon poisson

- Cabillaud
- Crevettes
- Saumon

Au rayon épices et condiments

- Curry
- Laurier
- Moutarde
- Thym
- Vinaigre balsamique

Vos menus Simpl' Express de la semaine

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Jour 1	Pain de mie au miel, pomme	Steak, quinoa et champignons	Saumon et julienne de légumes
Jour 2	Mélange de flocons d'avoine et de fromage blanc, clémentine	Œufs brouillés à la tomate	Rôti de dinde et petits pois
Jour 3	Tartine de jambon et fromage frais, banane	Poêlée de pommes de terre paysannes	Epinards aux œufs mollets
Jour 4	Baguette confiturée et framboises	Salade de concombre et feta	Cabillaud et fondue de poireaux
Jour 5	Pain de mie au miel, pomme	Côte de porc et courge butternut rôtie	Rosbif à la moutarde macédoine de légumes
Jour 6	Mélange de flocons d'avoine et de fromage blanc, clémentine	Poulet à l'épeautre et haricots	Filet mignon et ratatouille
Jour 7	Tartine de jambon et fromage frais, banane	Côtelettes d'agneau et légumes au barbecue	Courgette farcie

1 Manger mieux

2 Voir autrement

3 Bouger plus

Simpl Express 2

Voir autrement

J'adopte un nouvel état d'esprit

weight watchers

Votre nouvelle semaine de menus Simpl' Express

SANS COMPTER

Une nouvelle semaine clé en main

Découvrez l'option sans compter. Comme son nom l'indique, plus besoin de compter ! Vous choisissez cette option pour la journée, vous ne tenez pas compte des SmartPoints® journaliers mais choisissez des aliments dans une liste d'aliments donnée.

Certains menus de ce livret sont marqués du logo ○ qui signifie qu'ils sont compatibles avec l'option sans compter.

Et comme pour la première semaine

Suivez chaque jour le menu, les 5 minutes pour vous et l'exercice qui vous sont proposés et cochez ce que vous avez fait au fur et à mesure.

Aidez-vous de la case « + de SmartPoints® » si vos SmartPoints® journaliers sont supérieurs à 30.

Interchangez les menus et remplacez un aliment par un aliment équivalent si vous le souhaitez.

Retrouvez plus d'infos sur l'option sans compter...

Dans votre livret sans compter, remis sur demande par votre coach, ou sur le site **WeightWatchers.fr** > Programme feel good > Mon programme > journée sans compter.

Vous pouvez aussi enregistrer vos menus en sans compter sur l'appli **Weight Watchers** mobile et le site **WeightWatchers.fr***.

Les abréviations

cc = cuillère à café • CS = cuillère à soupe • MG = matières grasses

*Pour les abonnés online

Mon jour 1

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Petit déjeuner américain ☐		
1 œuf au plat	2	
40 g de bacon	1	
25 g de pain de seigle (1 tranche)	2	+ de pain
1 fromage blanc nature 0%	1	+ de fromage blanc 20%
Clémentine (ou autre fruit)	0	
Thé ou café	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Filet mignon de porc sauce moutarde ☐		
Salade de tomate avec basilic,	0	
30 g de mozzarella et	3	+ de mozzarella
1 cc d'huile d'olive	1	
100 g de filet mignon cuit à la poêle	2	+ de filet mignon
avec 1 cc de moutarde et	0	
1 CS de crème fraîche allégée 15%	1	2 CS de crème
6 CS de riz blanc	5	+ de riz
Mirabelles (ou autre fruit)	0	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Poulet pané sur lit de semoule et ratatouille *ou recette n°3* ☐		
120 g d'escalope de poulet coupée	2	+ de poulet
en morceaux, badigeonnée de moutarde et de 1 CS de chapelure	1	
Cuire dans 1 cc d'huile de tournesol	1	
5 CS de semoule cuite	5	+ de semoule
150 g de ratatouille sans MG	0	Ratatouille cuisinée
1 pot de faisselle au lait de brebis	3	Faisselle au lait de vache
Poire (ou autre fruit)	0	

Astuce

Choisissez vos légumes pour donner du goût à vos féculents sans ajouter de sauce : ratatouille nature, tomates, et autres légumes mijotés permettent aux pâtes, au riz, etc. de ne pas être trop secs.

5 minutes pour moi !

☐ **Envie de me changer les idées ?** Je consulte le programme du cinéma ou je me planifie une soirée télé pour regarder le film ou la série en attente depuis un moment.

Mon activité du jour

→ ☐ **Mon minimum :** Je marche 3000 pas aujourd'hui.

→ ☐ **J'en fais plus :** Je me mets debout, bien droit, les pieds écartés. Je me penche doucement en expirant, les bras tombant vers l'avant. Je remonte ensuite, vertèbre par vertèbre, en fléchissant les genoux.

Je recommence 3 fois de suite.

« J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUX PARCE QUE C'EST BON POUR LA SANTÉ ! »

Voltaire

Mon jour 2

SANS COMPTER

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Fromage blanc aux flocons d'avoine		
4 CS de flocons d'avoine	4	+ de flocons d'avoine
6 CS de fromage blanc 0% nature	2	Fromage blanc 20%
1 banane coupée en rondelles	0	
Café ou thé	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Blé, steak et sauce tomate *ou recette n°4*		
Asperges	0	
1 CS de vinaigrette allégée	2	Vinaigrette non allégée
Steak haché 5%	3	
150 g de blé cuit	6	+ de blé
3 CS de pulpe de tomate	0	Sauce tomate cuisinée
1 CC d'herbes de Provence	0	
2 petits suisses 0% nature	1	Petits suisses 20%
Pomme (ou autre fruit)	0	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Aiguillettes de canard & poêlée de pommes de terre et champignons		
250 g de pommes de terre en cubes	6	+ de pommes de terre
cuites dans 1 cc d'huile de tournesol	1	
avec des champignons coupés	0	
150 g d'aiguillettes de canard	3	+ de canard
cuites sur une feuille de cuisson		
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	Yaourt non allégé
Orange (ou autre fruit)	0	

5 minutes pour moi !

Je me rappelle des bons moments : j'imprime les photos que j'ai prises et je me fais un album pour me replonger dans ces moments heureux. Cela peut aussi faire un super cadeau pour mes proches.

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : J'emprunte une corde à sauter ou j'en achète une. Je commence par faire 10 sauts de suite, j'arrête 1 min, je recommence encore 4 fois. J'augmente le nombre de sauts et/ou le nombre de répétitions.

Attention, cet exercice n'est pas adapté si vous avez des problèmes de genoux.

Astuce

Vous avez atteint un objectif que vous vous étiez fixé ? Célébrez cette nouvelle étape ! C'est vous qui choisissez comment : un cadeau, un moment pour vous... Et n'oubliez pas de fixer votre prochain objectif !

« PROFITEZ DES PETITS BONHEURS DE LA VIE, ELLE EN EST PLEINE »

Mon jour 3

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Bol de muesli		
2 CS de muesli non sucré aux fruits secs	4	+ de muesli
150 ml de lait écrémé	2	lait 1/2 écrémé
1 kiwi (ou autre fruit)	0	
1 café	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Truite au four épinards		
120 g de filet de truite	3	+ de truite
avec 1 cc d'huile d'olive et de	1	
rondelles de citron, sel et poivre cuit au four 15 à 20 mn à 200°C	0	
Epinards frais ou surgelés nature	0	
1 CS de crème allégée 15%	1	
200 g de pommes de terre cuites	5	+ de pommes de terre
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Omelette aux champignons *ou recette n°1*		
1 bol de soupe sans féculent, sans MG	0	Féculent dans la soupe
2 œufs battus en omelette	4	3 œufs
1 petite boîte de champignons	0	
et 1 cc d'huile de tournesol	1	
50 g de pain	3	+ de pain
30 g de comté	4	
Pomme (ou autre fruit)	0	

5 minutes pour moi !

Je prends le temps de me masser le visage en me mettant de la crème. Je presse mes tempes et j'effectue de petits cercles. Je passe les doigts sous mes yeux, et je remonte du menton vers le haut du crâne de chaque côté du visage.

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : Je sors marcher autour de chez moi : je presse le pas pendant 10 min et je rentre à mon rythme habituel. J'augmente au fur et à mesure la durée de ma marche.

« ON PEUT TOUJOURS PLUS QUE CE QUE L'ON CROIT POUVOIR »

Joseph Kessel

Astuce

Vous mangez à l'extérieur, vous avez mangé plus ? Équilibrez vos unités SmartPoints® sur la journée voire sur les journées suivantes et pensez à vos SmartPoints® hebdos si vous en avez besoin.

Mon jour 4

SANS COMPTER

Mes menus

30 unités SmartPoints® par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Fromage blanc aux flocons d'avoine		
4 CS de flocons d'avoine	4	+ de flocons d'avoine
6 CS de fromage blanc 0% nature	2	Fromage blanc 20%
1 banane coupée en rondelles	0	
Café ou thé	0	
DÉJEUNER		
Salade de penne (12 unités SmartPoints par personne)		
1/2 concombre en dés	0	
1/2 poivron rouge en dés	0	
1 œuf dur	2	2 œufs
200 g de penne cuites	7	+ de pâtes
Sauce avec 1 yaourt nature	2	
1 cc d'huile de colza	1	
1 pincée de cumin, 1 cc de jus de citron,	0	
1/2 gousse d'ail et du persil haché	0	
Abricots (ou autre fruit)	0	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Steak et endives braisées		
120 g de steak	3	+ de steak
1 endive braisée avec	0	
1 cc d'huile de tournesol	1	
150 g de blé cuit	6	+ de blé
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	
Poire (ou autre fruit)	0	

5 minutes pour moi !

Rien de tel pour me vider la tête que de m'occuper les mains. Je jardine : quelques fleurs, cela égaye le quotidien. Je peux aussi planter quelques aromates qui me serviront en cuisine.

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : À genoux sur le sol, assis sur les talons, je tends les bras sur les côtés à hauteur des épaules et je me relève en remontant les fesses. Je redescends ensuite doucement et je m'arrête juste avant mes talons. Je répète 14 autres fois.

« TOURNE-TOI VERS LE SOLEIL, ET L'OMBRE SERA DERRIÈRE TOI »

Proverbe Maori

Astuce

Pratiquer une activité physique, c'est important mais être moins sédentaire au quotidien l'est tout autant ! Essayer de bouger un peu plus chaque jour, de marcher et de rester debout le plus possible.

Mon jour 5

Mes menus

30 unités SmartPoints® par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Bol de muesli		
2 CS de muesli non sucré aux fruits secs	4	+ de muesli
150 ml de lait écrémé	2	lait 1/2 écrémé
1 kiwi (ou autre fruit)	0	
1 café	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Betterave rouge et pomme râpée *ou recette n°2*		
Salade de betterave rouge avec 1/2 pomme râpée et citronnée,	0	
1/2 oignon coupé en fines lamelles	0	
et 1 CS de crème 15%	1	
100 g de foie de veau cuit dans	3	+ de foie de veau
1 cc de matière grasse à 40%	1	
250 g de petits pois	5	+ de petits pois
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Sole sauce hollandaise, brocolis et riz		
120 g de sole cuite dans	1	+ de sole
1 cc d'huile de tournesol	1	
Brocolis	0	
180 g de riz cuit	6	+ de riz
1 CS de sauce hollandaise	2	+ de sauce hollandaise
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	
Orange (ou autre fruit)	0	

5 minutes pour moi !

Je trouve quelques minutes et un endroit calme pour **faire une sieste** après le déjeuner. 5 à 20 min suffisent pour être reposé et augmenter ma concentration pour le reste de la journée.

Mon activité du jour

Mon minimum : Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus : Je bouge avec les enfants ou entre amis en organisant un jeu. Je suis connecté, j'opte pour les jeux vidéo de danse, de sport ou d'aventure. Je suis plus traditionnel, je choisis les jeux de mime ou de dessin où il faut se lever de sa chaise pour faire deviner son équipe.

« UN OBJECTIF SANS PLAN S'APPELLE UN VŒU »

Antoine de Saint-Exupery

Astuce

Pas le temps de faire les courses ? Utilisez des fruits et légumes surgelés ou en conserve. Leurs apports nutritionnels sont bien conservés. Attention cependant à les choisir nature, non cuisinés, sans sucres ajoutés...

Mon jour 6

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Biscottes à la confiture, petits suisses		
2 petits suisses 0%	1	Petits suisses 20%
3 biscottes	3	
2 cc de confiture	2	
Clémentines (ou autre fruit)	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Gratin de chou-fleur et côte de porc		
1 côte de porc	5	
200 g de chou-fleur	0	
30 g de gruyère allégé	2	Gruyère non allégé
3 CS de sauce béchamel	2	
50 g de pain	3	+ de pain
1 kiwi (ou autre fruit)	0	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Lapin en tajine		
Cuire à feu doux 120 g de lapin dans une cocotte avec	3	+ de lapin
1 oignon émincé	0	
1 cc de cumin, persil haché	0	
1/2 boîte de pulpe de tomate	0	
1 cc de raisins secs	0	
1 cc de miel	1	
6 CS de semoule cuite	6	+ de semoule
1 laitage à (2 unités SmartPoints)	2	
Orange (ou autre fruit)	0	

5 minutes pour moi !

Je trie, je range, je fais le vide. Une fois mes placards rangés, je me sens délesté de ce qui m'encombre et je me sens vraiment bien !

Mon activité du jour

Mon minimum :
Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus :
Assis par terre, jambes tendues et écartées, je tends mes bras de côté, à hauteur des épaules. J'essaie de toucher mon pied gauche avec ma main droite, puis l'inverse, puis je remonte doucement. Je recommence encore 14 fois.

« LÀ OÙ SE TROUVE UNE VOLONTÉ, IL EXISTE UN CHEMIN »

Astuce

Si vous n'êtes pas un grand fan de viande ou de poisson, vous pouvez n'en consommer qu'à un repas par jour si vous le souhaitez et consommer des aliments riches en protéines végétales comme les légumineuses, les steaks de soja...

Mon jour 7

Mes menus

30 unités SmartPoints par personne

		+ de SmartPoints® ?
PETIT DÉJEUNER (6 unités SmartPoints par personne)		
Biscottes à la confiture, petits suisses		
2 petits suisses 0%	1	Petits suisses 20%
3 biscottes	3	
2 cc de confiture	2	
Clémentines (ou autre fruit)	0	
DÉJEUNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Saucisse de volaille grillée et haricots verts		
4 CS de lentilles en salade assaisonnées	2	+ de lentilles
avec 1 cc d'huile d'olive	1	
1/2 cc de moutarde, vinaigre balsamique	0	
2 saucisses de volaille grillées	5	
Haricots verts à l'ail haché et persil	0	
1 pot de faisselle	4	
DÎNER (12 unités SmartPoints par personne)		
Pâtes au jambon de Parme		
1 oignon émincé et gousse d'ail	0	
revenus dans 1 cc d'huile d'olive	1	
1 tablette de bouillon	1	
Ajouter des tomates cerise coupées	0	
en 4 et 2 tranches de jambon de Parme coupées en lanières	3	
180 g de spaghetti	6	+ de pâtes
1 CS de basilic	0	
1 CS de parmesan	1	+ de parmesan
1/2 mangue (ou autre fruit)	0	

5 minutes pour moi !

Je me recentre sur moi-même en me concentrant sur ma respiration : assis ou debout, dans un endroit calme, j'inspire et j'expire profondément en visualisant l'air qui circule dans mon corps. Au bout de 5 minutes, je me sens calme et serein.

Mon activité du jour

Mon minimum :
Je marche 3000 pas aujourd'hui.

J'en fais plus :
Dos contre un mur, je descends lentement de manière à prendre une position assise (comme si j'étais sur une chaise). Je maintiens la position 30 secondes, puis j'essaie de tenir plus longtemps.

« POUR RESTER MOTIVÉ, FAITES-LE POUR VOUS ! »

Astuce

Vous avez une question, besoin de soutien ou envie de découvrir et de partager les histoires d'autres abonnés ? Rendez-vous sur Connect, la communauté de **Weight Watchers**. Le top pour rester motivé !

Liste de courses

Trouvez dans cette liste tous les aliments apparaissant dans cette semaine de menus. Adaptez vos courses en fonction du nombre de personnes à table, des fruits et légumes de saison, de ce que vous avez déjà dans vos placards et de vos goûts !

Au rayon primeur

- Fruits de saison (18 fruits ou portions) pour la semaine
- Ail
- Asperges
- Basilic
- Betterave rouge
- Brocolis
- Champignons
- Chou-fleur
- Citron
- Concombre
- Endive
- Epinards
- Haricots verts
- Légumes pour soupe
- Oignon
- Persil
- Poivron rouge
- Pommes de terre
- Tomates et Tomates cerise

Au rayon frais

- Comté
- Crème fraîche allégée 15%
- Faisselle
- Faisselle au lait de brebis
- Fromage blanc 0%
- Gruyère allégé
- Lait écrémé
- Matière grasse à 40%
- Mozzarella
- Œufs
- Parmesan
- Petits suisses 0%
- Sauce béchamel
- Sauce hollandaise
- 8 laitages à 2 (fromage blanc à 20 %, yaourt nature classique 0 % ou 0 % aux fruits ou à la vanille)

Au rayon épicerie

- Biscottes
- Blé
- Café
- Champignons en boîte
- Chapelure
- Confiture
- Flocons d'avoine
- Huile d'olive, colza, tournesol
- Lentilles
- Miel
- Muesli non sucré aux fruits secs
- Pain, pain de seigle
- Pâtes (penne, spaghetti)
- Petit pois en boite
- Pulpe de tomate en boite
- Raisins secs
- Ratatouille sans MG
- Riz
- Semoule
- Thé

Au rayon viande et volaille

- Aiguillettes
- Bacon
- Côte de porc
- Escalope de poulet
- Filet mignon
- Foie de veau
- Jambon blanc découennée
- dégraissé, de Parme
- Lapin
- Saucisses de volaille
- Steak ou steak haché 5%

Au rayon poisson

- Filet de truite
- Sole

Au rayon épices et condiments

- Cumin en poudre
- Herbes de Provence
- Moutarde
- Poivre et sel
- Tablette de bouillon
- Vinaigre balsamique
- Vinaigrette allégée

Vos menus Simpl' Express de la semaine

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
Jour 1	Petit déjeuner américain	Filet mignon de porc sauce moutarde	Poulet pané sur lit de semoule et ratatouille
Jour 2	Fromage blanc aux flocons d'avoine	Blé, steak et sauce tomate	Aiguillettes de canard & poêlée de pommes de terre et champignons
Jour 3	Bol de muesli	Truite au four épinards	Omelette aux champignons
Jour 4	Fromage blanc aux flocons d'avoine	Salade de penne	Steak et endives braisées
Jour 5	Bol de muesli	Betterave rouge et pomme râpée	Sole sauce hollandaise, brocolis et riz
Jour 6	Biscottes à la confiture, petits suisses	Gratin de chou-fleur et côte de porc	Lapin en tajine
Jour 7	Biscottes à la confiture, petits suisses	Saucisse de volaille grillée et haricots verts	Pâtes au jambon de Parme

1 Manger mieux

2 Voir autrement

3 Bouger plus

Simpl Express 3

Bouger plus

Je gagne en tonus !

weight watchers

Ma semaine *à la carte*

Cette semaine, vous franchissez une nouvelle étape, vous pouvez maintenant élaborer vous-même vos repas, choisir ce que vous allez faire pour vous et pour votre corps.

Manger **à la carte**

Aidez-vous de la répartition des unités SmartPoints® sur la journée page suivante et composez vos petits déjeuners, déjeuners et dîners équilibrés grâce aux pages 10 à 13.

Comment faire ?

Choisissez un ou plusieurs aliments dans chaque catégorie (chaque ligne), et adaptez la taille de la portion pour composer un repas équilibré adapté à votre budget SmartPoints®.

Si vous ne savez pas quels aliments choisir, utilisez la liste d'aliments basiques que nous vous proposons en page 16. Ce sont les plus rassasiants et les plus sains dans leur catégorie, et leur valeur en unités SmartPoints® vous permet d'optimiser votre budget SmartPoints®.

Et pour **voir autrement**

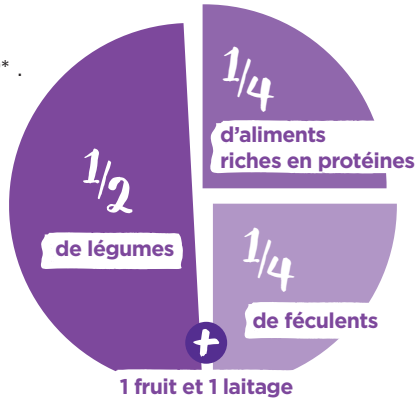
Piochez une idée activité et une idée bien-être par jour parmi celles que nous vous proposons. Et vous aurez une semaine idéale !

Une journée *parfaitement équilibrée*

L'équilibre **dans mon assiette**

Pour composer votre assiette équilibrée d'un coup d'œil, suivez le schéma ci-dessous. Et pour encore plus d'infos sur l'équilibre alimentaire, rendez-vous sur l'onglet " Programme " du site **WeightWatchers.fr*** .

Vous y trouverez comment composer une assiette équilibrée en vidéo.



Répartir mes SmartPoints® **sur la journée**

SmartPoints® journaliers	30 ou	30	36	42
Petit déjeuner	6	6	7	9
Déjeuner	12	12	14	15
Dîner	12	11	13	14
Collation 1	0	1	2	2
Collation 2	0	0	0	2

Vous avez plus d'unités SmartPoints® ? Répartissez-les de manière homogène sur vos différents repas.

Si vous complétez régulièrement votre journal en ligne, vous saurez si vous respectez votre budget... ou pas !

* Pour les abonnés online

Je compose mon petit déjeuner

Apprenez à vous composer un petit déjeuner équilibré pour cette semaine…
Et les suivantes !

Au petit déjeuner, je choisis d'abord un féculent

Pain de seigle

Pain de mie
Weight Watchers

Flocons d'avoine

+ Je choisis un aliment riche en protéines

Jambon blanc
dégraissé, découenné

Jambon de volaille

Oeuf

Et/ou je choisis un laitage

Yaourt nature 0%
ou classique

Fromage blanc
0% nature

Petit suisse 0%

Je complète avec un fruit

Salade de fruits
frais nature

Fruits surgelés
nature

Fruits frais

Je m'hydrate avec une boisson

Café

Thé
(toutes sortes)

Tisane
(toutes sortes)

Comment ça marche ?

Choisissez un ou plusieurs aliments sur chaque ligne, selon vos envies, et additionnez les unités SmartPoints™

Faisselle 0%

Fromage frais à 0%

Astuces

Si vous préférez ne pas prendre de petit déjeuner, c'est votre choix ! Pensez tout de même à vous hydrater dans les deux heures suivant votre lever et emportez une collation pour le milieu de matinée.

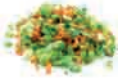
Pour plus de saveur

- Edulcorant *(toutes sortes)*
- Cannelle
- Extrait de vanille
- Sel

Je compose
mon déjeuner et mon dîner

Choisissez un aliment par ligne et composez votre déjeuner ou votre dîner comme vous le souhaitez.

Je commence par mes légumes



Légumes frais
(sauf l'avocat)

Légumes surgelés
nature *(sauf l'avocat)*

Légumes en conserve
nature *(sauf l'avocat)*

+ J'ajoute un aliment riche en protéines

Boeuf
(bavette, filet, rosbif, steak, tournedos)

Porc
(jambon découenné dégraissé, filet mignon, rôti dans le filet)

Volaille
(blanc, escalope, filet, jambon de volaille)

+ Je complète avec un féculent

Pommes de terre

Pâtes

Riz nature

+ J'ajoute 1 cc de matière grasse

Huile

Margarine

Vinaigrette

+ Je choisis un laitage

Yaourt nature 0%
ou classique

Fromage blanc
0% nature

Petit suisse 0%

+ Je termine par un fruit

Salade de fruits
frais nature

Fruits surgelés
nature

Fruits frais

Poisson
(thon au naturel cabillaud, dorade, merlan)

Coquillages et crustacés *(crevettes, moules, crabe)*

Œuf

Semoule, quinoa, boulgour

Légumineuses nature

Faisselle 0%

Fromage frais à 0%

Pour plus de saveur

- Ail haché
- Arôme vanille
- Basilic
- Cannelle
- Ciboulette
- Coriandre
- Curry
- Echalote
- Edulcorant
- Épices à couscous
- Feuille de laurier
- Gingembre frais
- Herbes de Provence
- Jus de citron
- Ketchup (1 cc)
- Laurier
- Moutarde
- Noix de muscade
- Oignon grelot
- Oignon haché
- Origan
- Paprika
- Persil
- Piment
- Poivre
- Safran
- Sauce piquante
- Sauce soja salée
- Sauce Worcestershire
- Sel
- Tabasco
- Thym

Un moment à moi chaque jour

En panne d'idées, en voici quelques unes...

Je fais une liste de 3 bons moments de ma journée.

Je lis mon magazine préféré, je fais un mots-croisés ou un coloriage.

Je me chouchoute dans la salle de bain. Masque, vernis, crème...

Je m'isole, je ferme les yeux et je me retrouve dans mon endroit préféré.

Dès que je me surprends à râler, je cherche le côté positif de la situation.

Je téléphone à une personne que j'aime.

Avant de me coucher, je choisis mes vêtements du lendemain (accessoires compris).

5 minutes sympa pour bouger chaque jour

Choisissez un mouvement par jour, en plus de vos 3000 pas minimum, pour vous concocter le programme de remise en forme qui vous correspond le mieux.

Dos contre un mur, je descends lentement de manière à prendre une position assise *(comme si j'étais sur une chaise).*

Je maintiens la position 30 secondes, puis j'essaie de tenir plus longtemps !

Pour me raffermir les fesses, assis sur un siège, je garde le dos droit. Je contracte les fesses pendant 5 secondes, puis je relâche.

Je répète 10 fois !

Pour muscler mes bras, j'attrape deux petites bouteilles d'eau comme haltères et, les bras le long du corps, je soulève mes avant-bras l'un après l'autre 10 fois, puis les deux en même temps 10 fois.

Je répète cette combinaison 5 fois de suite !

Assis sur une chaise, les mains posées de chaque côté, épaules et dos bien droits, je relève les deux jambes de 5 cm environ. Je tiens 10 secondes en contractant les fessiers et les abdominaux.

Je répète 5 fois dans la journée !

Assis par terre, jambes tendues et écartées, je tends mes bras sur le côté, à hauteur des épaules. J'essaie de toucher mon pied gauche avec ma main droite, puis l'inverse, puis je remonte doucement.

Je recommence encore 14 fois !

Debout dans la cuisine ou en me lavant les dents : je serre fessiers et abdos tout en montant sur la pointe des pieds. Je maintiens la position et je redescends doucement.

Je le refais 10 fois !

Je tonifie mes pectoraux : bras fléchis devant la poitrine, paumes appuyées l'une contre l'autre, comme un salut « à l'indienne », je pousse mes mains l'une contre l'autre.

Je fais 5 séries de 10 !

Vous pouvez aussi vous faire une séance complète en combinant ces sept exercices en une seule fois ! Retrouvez d'autres exercices en vidéo dans l'onglet « bouger plus » du site WeightWatchers.fr*.

* Pour les abonnés online

Liste des basiques *sains et rassasiants*

Vous ne savez pas quels aliments sont les meilleurs choix ? L'unité SmartPoints® vous aiguille vers les plus sains et rassasiants dans chaque catégorie alimentaire. Voici quelques exemples :

Les aliments riches en protéines

- Laitages à 0 % nature et yaourt classique nature
- Fruits de mer *(coquillages, noix de pétoncle, Saint-jacques, crevettes...)*
- Poissons blancs, thon en conserve au naturel, calamars
- Soja et protéines végétales *(tofu, tempeh, seitan...)*
- Viandes maigres *(escalope ou filet de dinde, de poulet, de veau, de bœuf, steak, steak à 5% MG, aiguillettes de canard, lapin, filet mignon de porc, jambon dégraissé, découenné...)*.

Les aliments riches en glucides

- Légumineuses *(fèves, flageolets, lentilles, haricots secs, petits pois, maïs, pois cassés, pois chiches, polenta)*
- Céréales et dérivés *(épeautre, blé, flocons d'avoine, de seigle, sarrasin, orge, pâtes, quinoa, couscous)*
- Pommes de terre, tapioca, châtaignes, pain de seigle.

Les fruits et légumes

- Crus, cuisinés nature, en conserve au naturel, congelés nature *(tous sauf l'avocat).*

Une liste plus détaillée de ces basiques ?

Ce sont tous ceux compatibles avec l'option « Sans compter ».

Vous les trouverez sur le site, à la page « Journée sans compter » de l'onglet « Programme » ou aux pages 4 et 5 du livret Sans compter que vous pouvez demander à votre coach. Et si vous changez vos paramètres du site ou de l'appli pour les mettre en mode « sans compter », ils apparaîtront avec un logo vert.

SANS COMPTER