

Menu de cinq jours

Vous désirez simplement savoir quoi manger? Ce plan de repas vous aidera à commencer. Suivez-le ou faites des combinaisons. Oubliez les aliments que vous n'aimez pas et utilisez ceux que vous aimez.

Vous en voulez plus? Avec plus de 5 000 recettes sur l'application WW, vos papilles ne s'ennuieront jamais.

Vous voulez savoir ce que les autres membres mangent? Défilez parmi les publications en temps réel sur Connecter!

Trouvez toutes les recettes de ce livre sur ww.com/ca/fr/mes-recettes-WW.



JOUR 1

Déjeuner

Mini bagel avec 15 ml (1 c. à soupe) de fromage à la crème fouetté et une tranche de tomate, avec 150 ml (2/3 tasse) de jus d'orange

8

Dîner

250 ml (1 tasse) de salade de poulet au cari et à la lime servie sur un muffin anglais ouvert grillé, avec une salade de légumes mélangés arrosée de 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette

10



Collations

Café au lait moyen (12 oz liq.) préparé avec du lait écrémé

6

.....

Trempeuse au basilic et aux épinards et croustilles de pain pita

4



Souper

Poulet rôti avec courge et poivrons

2

JOUR 2

Déjeuner

Muffin au saumon fumé et au fromage à la crème

4



Dîner

DANS UN RESTO MEXICAIN
2 tacos souples de restauration rapide avec salsa et salade en accompagnement

8

Il vous reste des PointsFutés? Jusqu'à quatre PointsFutés seront automatiquement reportés afin que vous puissiez les utiliser un autre jour.

Collations

Œufs durs avec légumes frais

2

.....

FÊTE DE BUREAU
2 Timbits au miel et une tasse de café avec lait

6

Souper

Casserole de penne au brocoli italien et à la sauce

10



JOUR 3

Déjeuner

Crêpes au babeurre et à l'avoine avec yogourt et poire

9



Dîner

Salade niçoise au saumon avec vinaigrette au citron et aux câpres

9



Collations

3 oz de poitrine de dinde de style charcuterie avec six croustilles de pain pita de blé entier

3

.....

Plateau de fruits, de fromage et de noix

2

Souper

DANS UN BAR AVEC DES AMIS
8 oz liq. de bière légère et poulet grillé sur un petit pain

13

Vous avez dépassé votre budget? Utilisez vos PointsFutés hebdomadaires!

JOUR 4

Déjeuner

Sandwich aux œufs et au bacon canadien avec avocat et tomates

7

Dîner

Burger à la dinde avec frites de courge

6



Collations

24 pistaches, 11 amandes ou 6 noix de cajou, avec une pomme

2

.....

1 oz de bretzels

3



Souper

Bifteck de flanc assaisonné d'épices avec légumes style fajita, avec trois tortillas de maïs de 15 cm (6 po) et 1/4 avocat

12

JOUR 5

Déjeuner

250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature à faible teneur en matières grasses avec des fruits frais hachés, 30 ml (2 c. à soupe) de granola, 7 ml (1/2 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

7

Dîner

DANS UN RESTAURANT CHINOIS
250 ml (1 tasse) de soupe wonton, 250 ml (1 tasse) de poulet et brocoli, 125 ml (1/2 tasse) de riz à la vapeur

10

Collations

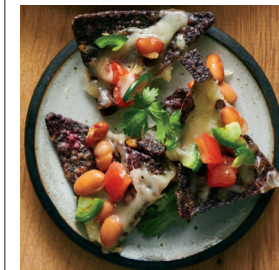
Salade de fruits frais

0

.....

Nachos au maïs bleu

4



Souper

Lasagne classique avec brocoli rôti

9

