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
Avoine épointée à la grenade et aux pistaches
6

Dîner
Sandwich de blé entier à la salade de poulet à la moutarde de miel et 1 oz de bretzels
6

Collations
Maïs soufflé au parmesan et aux fines herbes
3

Tranches de pomme arrosées de 7 ml (½ c. à soupe) de miel et de cannelle
2

Souper
BOL DE LÉGUMES ET DE POISSON À L'ASIATIQUE
Combinez des crevettes cuites à la vapeur ou du crabe, des edamames, des carottes ou du chou râpés, 125 ml (½ tasse) de riz brun et 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette au gingembre
6

JOUR 2

Déjeuner
Sandwich-déjeuner aux œufs et au bacon, accompagné de fruits frais
5

Dîner
PIZZA AU RESTO
1 grosse pointe de pizza au fromage à croûte ordinaire (⅛ d'une pizza de 40 cm [16 pouces]) et une salade avec 60 ml (¼ tasse) de croûtons et 22 ml (1½ c. à soupe) de vinaigrette sans matières grasses
15

Collations
14 pistaches ou 7 amandes
1

Salade de fruits frais
0

Souper
Salade de poulet, de pêche et de figue avec ricotta salata
2

Vous voulez un dessert ou un verre de vin? Utilisez vos PointsFutés hebdomadaires!

JOUR 3

Déjeuner
Yogourt grec nature sans matières grasses garni de fruits frais et de 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes effilées
2

Dîner
Hamburger végétarien d'inspiration grecque
8

Collations
250 ml (1 tasse) de crème glacée de banane choco-amandes
7

Bâtonnets de légumes frais avec 60 ml (4 c. à soupe) de houmous
4

Saviez-vous que jusqu'à quatre PointsFutés quotidiens inutilisés seront automatiquement reportés afin que vous puissiez les utiliser un autre jour?

Souper
SOIRÉE ROMANTIQUE
Saumon rôti avec courgette, pois chiches et poivrons
2

JOUR 4

Déjeuner
Gaufres à la ricotta citronnée et aux bleuets
5

Dîner
Combinez 250 ml (1 tasse) de soupe aux lentilles et aux légumes avec un roulé de rôti de bœuf préparé avec une tortilla de farine de taille moyenne, 3 oz de rôti de bœuf de style charcuterie, 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde, de la laitue, de l'oignon tranché, des tomates et des cornichons
7

Collations
FÊTE D'ANNIVERSAIRE
1 mini-gâteau avec glaçage et une tasse de thé
5

Souper
Poulet à la grecque avec tzatziki, orzo et poivrons
6

JOUR 5

Déjeuner
125 ml (½ tasse) de yogourt grec avec 60 ml (¼ tasse) de sauce chaude aux bleuets
1

Dîner
DANS UN RESTAURANT JAPONAIS
Rouleau californien (4 morceaux), maki de thon épicé (4 morceaux), des edamames et 375 ml (1½ tasse) de soupe miso
10

Vous voulez de la crème glacée au thé vert? Utilisez vos PointsFutés hebdomadaires!

Collations
9 croustilles de maïs avec de la salsa sans matières grasses
3

Banane (ou un autre fruit frais)
0

Souper
REPAS EN FAMILLE
Pâtes coquilles farcies et légumes rôtis
9