

# Le Plan de démarrage de Dominique

## 12 recettes rapides incluses



Avec ce Plan de démarrage, réinstaurer un rythme sain dans votre vie. Lançons-nous ensemble. Prêt(e) ? Partez !



**Démarrez votre rythme santé !**



## Un plat savoureux en moins de 30 minutes

Paré(e) pour reprendre un rythme plus sain ? Pour vous aider à établir votre propre menu hebdomadaire, Dominique Monami, Ambassadrice WW, partage avec vous ses 12 recettes rapides préférées. Vous envisagez de renfiler votre tenue de sport ? Alors son programme d'activités devrait vous fournir de l'inspiration.



*Voici mes 12 recettes WW préférées, prêtes en moins de 30 minutes. Pratique, non ? Vous pouvez piocher librement dans les 4 petits déjeuners, les 4 déjeuners et les 4 dîners et concocter un menu hebdomadaire à votre goût !*



### Conseil de Nicky, diététicienne WW

Chaque recette est accompagnée de trois nombres de SmartPoints® correspondant aux plans Vert, Bleu et Violet. Les unités SmartPoints® ne se rapportent pas simplement aux calories contenues dans un plat, mais reflètent le capital santé du repas en tenant compte notamment de la quantité de fibres alimentaires, de graisses saturées et de glucides. Plus le chiffre est bas, mieux le plat s'inscrit dans un schéma alimentaire sain. En tant que Membre WW, vous vous voyez attribuer un Budget SmartPoints® personnel ; ainsi, vous pouvez choisir vous-même ce que vous souhaitez manger ou non. Pratique, pas vrai ?



# Le meilleur des départs avec ces petits déjeuners



## Bol coloré pour petit-déjeuner

6 4 2 par portion

**Préparation :** 10 minutes

**Portion(s) :** 1

### Ingrédients :

1 pomme  
170 g de yaourt à la grecque maigre  
5 amandes  
100 g de raisins  
2 cuillères à café de confiture  
d'abricots  
15 g de flocons d'avoine

### Instructions :

1. Coupez la pomme en deux. Râpez la première moitié et coupez la deuxième en fines tranches. Mélangez la pomme râpée au yaourt dans un bol.
2. Hachez grossièrement les amandes et coupez les raisins en deux. Disposez les tranches de pomme, la confiture, les raisins, les flocons d'avoine et les amandes sur le yaourt à la pomme, puis servez.





# Rubans de poires sur yaourt à la vanille et noix

4 3 3 par portion

**Préparation :** 15 minutes

**Portion(s) :** 2

## Ingrédients :

½ bâton de gousse de vanille  
250 g yaourt maigre  
2 cuillère à café de miel  
15 g cerneaux de noix hachées  
1 poire



## Instructions :

1. Coupez la gousse de vanille en deux dans sa longueur, enlevez la moelle et mélangez-la au yaourt et à 1 cuillère de café de miel.
2. Faites griller les noix entre 2 et 3 minutes dans une poêle à feu moyen et humectez-les du reste de miel.
3. Lavez la poire, enlevez-en le trognon et coupez-la en larges rubans à l'aide du découpe légumes WW.



**Avec le Jar to Go, vous pouvez facilement emporter votre petit-déjeuner avec vous.**





# Fromage blanc à la mangue et au chocolat

3 1 1 par portion

**Préparation :** 5 minutes

**Portion(s) :** 1

## Ingrédients :

150 g de fromage blanc  
30 ml d'eau  
¼ mangue  
10 g de sauce au chocolat

## Instructions :

1. Mélangez le fromage blanc et l'eau jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Coupez la mangue en dés et écrasez la moitié d'entre eux en purée.
2. Ajoutez la purée et les dés de mangue au fromage blanc et nappez de sauce au chocolat.



*Dominique : J'adore le petit déjeuner. Il me donne toute l'énergie dont j'ai besoin pour ma matinée.*





# Crêpes aux bananes et sauce aux fruits rouges

2 1 1 par portion

**Préparation :** 20 minutes

**Portion(s) :** 4

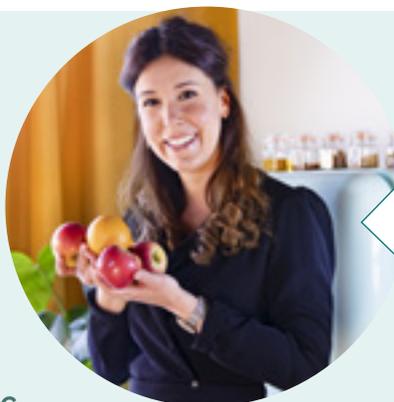
## Ingrédients :

- 150 g de fruits rouges (éventuellement congelés)
- 1 cuillère à café de sucre glace
- 2 petites bananes
- 3 œufs
- 2 cuillères à café d'huile



## Instructions :

1. Pour le coulis, écrasez les fruits en purée et mélangez-les avec le sucre glace. Pour la pâte, épeluchez les bananes, coupez-les en morceaux et écrasez-les en purée avec les œufs.
2. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à café d'huile à feu moyen et versez-y la moitié de la pâte pour réaliser 4 petites crêpes ; laissez cuire pendant environ 4 minutes. Retirez les crêpes de la poêle et faites chauffer l'huile restante. Recommencez avec le reste de la pâte. Servez les crêpes avec le coulis de fruits rouges.



### Conseil de Nicky, diététicienne WW :

En guise d'indication pour maigrir, respectez la règle du 80/20. Concentrez-vous principalement (à 80%) sur une alimentation saine, et complétez celle-ci par du sport (à 20%).



# Déjeuners tranquilles



## Frittata à la méditerranéenne

8

4

4

par portion

**Préparation :** 30 minutes

**Portion(s) :** 1

### Ingrédients :

- 1 fenouil
- 1 demi-courgette
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à café d'huile
- 2 œufs
- 30 ml de lait écrémé
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de thym
- 50 g de feta allégée



### Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez le fenouil en fines tranches. Coupez la courgette en quarts dans le sens de la longueur, puis en rondelles. Coupez le poivron en dés. Faites chauffer l'huile dans une poêle pouvant passer au four. Faites-y cuire le fenouil, la courgette et le poivron pendant environ 5 minutes. Battez les œufs avec le lait, le poivre, le sel et le thym et versez le tout sur les légumes. Saupoudrez de feta allégée.
3. Laissez cuire la frittata environ 20 minutes au four jusqu'à ce que l'œuf soit solidifié. Coupez en morceaux et servez.



**Emportez votre casse-croûte dans ce lunchbox économique et écologique.**



# Salade Waldorf en pot

**7** **5** **5** par portion

**Préparation :** 15 minutes

**Portion(s) :** 1

## Ingrédients :

125 g de yaourt maigre  
250 g de céleri-rave  
1 pomme  
1 demi-citron  
1 pincée de poivre  
1 pincée de sel  
2 cuillères à soupe de sauce à salade avec du yaourt  
5 g de noix  
7 g de cranberries séchées

## Instructions :

1. Épluchez le céleri-rave. Lavez la pomme et ôtez le trognon avec un vide-pomme ou un couteau. Coupez la pomme et le céleri-rave en fines spirales avec un [coupe-légumes spirale](#). Pressez le citron et arrosez la pomme d'une cuillère à café de jus de citron.
2. Pour la vinaigrette, mélangez le yaourt et la sauce salade avec le reste de jus de citron, le sel et le poivre. Transvasez le tout dans un pot avec couvercle à vis (d'une contenance d'environ 1 litre). Ajoutez-y les spirales de céleri-rave et de pomme. Hachez finement les noix. Saupoudrez la préparation de noix et de cranberries, puis fermez bien le pot. Secouez bien le pot ou mélangez la salade avant de servir. Vous pouvez éventuellement disposer la salade dans une assiette avant de servir.





# Pizza express au thon

**7 6 6** par portion

**Préparation :** 15 minutes

**Portion(s) :** 1

## Ingrédients :

- |       |  |       |  |
|-------|--|-------|--|
| 1     | <a href="#">Wrap protéiné WW</a> ..... | 1     | petit oignon rouge                         |
| 1     | cuillère à soupe de purée de tomate    | 100 g | de thon à l'eau en conserve (égoutté)      |
| 1     | cuillère à soupe d'eau                 | 2     | cuillères à soupe de fromage 30% MG râpé   |
| ¼     | cuillère à café d'origan               | 1     | cuillère à soupe de basilic haché finement |
| 100 g | de champignons                         | 1     | pincée de poivre                           |
|       |  | 1     | pincée de sel                              |



## Instructions :

1. Préchauffez le four à 200°C. Déposez le wrap protéiné WW sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
2. Mélangez la purée de tomates avec l'eau. Assaisonnez d'origan, de poivre et de sel, puis versez le tout sur le wrap.
3. Coupez les champignons en tranches et l'oignon en demi-anneaux. Répartissez-les sur le wrap, ainsi que le thon. Saupoudrez de fromage et enfournez pendant environ 10 minutes.
4. Garnissez de basilic et servez.



# Sandwich au poulet et à la salade

**9 6 6** par portion

**Préparation :** 10 minutes

**Portion(s) :** 1

## Ingrédients :

- 80 g de filet de poulet ou morceaux de [poulet WW](#) vendus en grandes surfaces
- 4 cornichons aigres-doux
- 125 g de yaourt maigre
- 2 cuillères à soupe d'eau de cornichons
- 1 cuillère à café d'huile d'olives
- ¼ cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée finement
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 60 g de pain/pain de mie blanc



## Instructions :

1. Coupez le filet de poulet et les cornichons en lanières. Mélangez le yaourt maigre, l'eau des cornichons, l'huile d'olive, la moutarde et la ciboulette pour réaliser une vinaigrette.
2. Mélangez l'ensemble des ingrédients et assaisonnez de sel et de poivre. Disposez le tout sur le pain.

# Dîners à s'en lécher les babines



## Curry express, poulet et brocoli

11 9 9 par portion

**Préparation :** 25 minutes

**Portion(s) :** 1

### Ingrédients :

- 50 g de tagliatelles
- 1 oignon
- 100 g de filet de poulet cru
- 1 cuillère à café d'huile
- 150 ml de bouillon de légumes
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de curry en poudre
- 150 g de brocoli
- 25 g de fromage à tartiner light nature
- 1 cuillère à soupe de persil plat haché finement



### Instructions :

1. Faites cuire les tagliatelles jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
2. Émincez l'oignon et coupez le poulet en cubes. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y le poulet à cuire. Ajoutez l'oignon et laissez mijoter.
3. Ajoutez le bouillon et assaisonnez de sel, de poivre et de curry.
4. Découpez le brocoli en bouquets, mettez-les dans la poêle et laissez cuire doucement pendant environ 10 minutes.
5. Ajoutez le fromage à tartiner à la sauce et mélangez-y les tagliatelles. Assaisonnez de curry et saupoudrez de persil plat.



# Pennes all'arrabbiata

9 9 3 par portion

**Préparation :** 30 minutes

**Portion(s) :** 1

## Ingrédients :

- 1 pigment rouge
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- 200 g de tomates en dés
- 60 g de penne complètes crues
- 100 g de tomates cerises
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à soupe de basilic haché finement
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

## Instructions :

1. Épépinez le piment et coupez-le en fins anneaux. Coupez la carotte en petits dés et émincez l'oignon. Pressez l'ail.
2. Chauffez l'huile dans une poêle et faites cuire le piment, l'ail, l'oignon et la carotte.
3. Ajoutez la purée et les dés de tomates et laissez mijoter pendant environ 15 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les penne.
4. Coupez les tomates cerises en deux, ajoutez-les à la sauce et réchauffez. Assaisonnez d'origan, de sel et de poivre. Égouttez les penne et mélangez-les avec la sauce. Garnissez de basilic et de parmesan.





# Cassolette de porc à l'orientale

4 4 4 par portion

**Préparation :** 25 minutes

**Portion(s) :** 1

## Ingrédients :

1 cm	de gingembre	25 g	de pousses de soja
1	échalote	½	citron vert
120 g	de tranche de filet de porc cru	1	cuillère à soupe de sauce soja
1	cuillère à café d'huile	1	pointe de sambal oelek
½	poivron rouge	1	pincée de poivre
50 g	de pois mange-tout	1	pincée de sel
1	carotte		



## Instructions :

- 1 Hachez le gingembre. Émincez l'échalote. Coupez le filet de porc en lanières. Chauffez l'huile dans une poêle à feu vif. Faites cuire les lanières de porc 4 à 5 minutes en retournant à mi-cuisson. Ôtez du feu.
2. Faites revenir l'échalote et le gingembre un instant dans le jus de cuisson, puis ajouter les légumes à wok (carotte, poivron, pois, pousses de soja) pendant quelques instants. Laissez cuire doucement environ 5 minutes.
3. Râpez ½ cuillère à café de zeste de citron vert, puis pressez le citron vert. Ajoutez les lanières de porcs aux légumes et laissez réchauffer quelques instants. Assaisonnez avec la sauce soja, le jus de citron vert, le zeste de citron vert râpé, le sambal oelek, ainsi que le poivre et le sel.



# Salade mexicaine de tacos et sauce à l'avocat

6 4 4 par portion

**Préparation :** 20 minutes

**Portion(s) :** 4

## Ingrédients :

- 1 oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 200 g de tomates cerises
- ½ laitue iceberg
- 150 g de haricots rouges en boîte
- 60 g de maïs en boîte
- 100 g d'avocat
- 60 g de yaourt maigre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 50 g de chips tortillas
- 1 pincée de poivre



**Dans la recette, utilisez  
les chips tortillas WW, ils sont  
délicieux et croquants !**



## Instructions :

1. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en dés. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Lavez et essorez la salade, puis coupez-la en lanières.
2. Égouttez les haricots rouges et le maïs. Pour la vinaigrette, écrasez en purée la chair d'avocat avec le yaourt, le jus de citron vert, le poivre et le sel. Émiettez grossièrement les chips tortillas.
3. Mélangez le maïs avec les haricots rouges, l'oignon, le poivron, la tomate et la vinaigrette à l'avocat. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Mélangez la salade dans la vinaigrette, saupoudrez de miettes de chips tortillas et servez.



## 6 conseils pour réussir de Nicky, diététicienne WW

1. Vous n'avez pas le temps de mettre à jour votre journal d'alimentation ? Alors prenez des photos de votre repas et renseignez les unités SmartPoints® plus tard.
2. Quelles sont vos astuces pour respecter les repas que vous avez planifiés ? Il peut être utile de servir en cuisine et de ne pas amener les casseroles sur la table. Ainsi, vous serez moins tenté(e) de picorer dans le plat et aurez plus de facilité à vous tenir à la portion prévue.
3. Pour vous débarrasser de votre nourriture émotionnelle, il peut être utile de vous distraire. Partez promener le chien, rangez votre penderie ou prévoyez un rendez-vous avec un(e) ami(e).
4. Lorsque vous cherchez à maigrir, boire suffisamment, notamment pendant les repas, peut contribuer à la sensation de satiété. Bien sûr, il ne suffit pas de boire de l'eau pour maigrir.
5. Il faut environ 2 mois pour développer de nouvelles habitudes. Si vous ne parvenez pas à appliquer parfaitement votre nouvelle habitude dans le premier mois, n'abandonnez surtout pas ! Prenez le temps de persévérer !
6. Pour certains, perdre du poids est plus facile à plusieurs. Dans la mesure où l'on comprend la situation de l'autre, on peut se soutenir et se motiver en cas de besoin. Avoir rendez-vous avec quelqu'un pour faire du sport peut également être un excellent moyen de ne pas vous défilier. Connect, la communauté en ligne sur l'appli WW, peut également vous aider à trouver motivation et inspiration auprès d'autres Membres WW.

# Get that body moving!

L'activité physique présente de nombreux avantages pour la santé. Si vous souhaitez maigrir, il est recommandé, outre un régime alimentaire sain, de pratiquer chaque semaine au minimum 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne. À vous de choisir votre activité et comment vous y adonner !

Vous avez trop de choses à faire et ne trouvez pas le temps pour faire du sport ? Gardez en mémoire que toutes les cinq ou dix minutes d'activité physique contribuent à un mode de vie actif et sain.



***Mettez vos chaussures de sport et lancez-vous ! Je vous promets que vous en serez récompensé(e) par un énorme gain d'énergie. Ou bien laissez-vous inspirer par mon programme d'activité physique pour concocter le vôtre. Yes ! Allons-y !***



## Lundi

Je commence la semaine par 30 minutes de marche et je fais quelques exercices pour les muscles abdominaux et dorsaux. Comme ça, j'ai déjà bien bougé et renforcé mon dos !

## Mardi

J'adore nager. C'est une activité idéale pour moi, car je travaille tous mes muscles sans me faire mal. En plus, je me sens super bien après. C'est une activité physique qui non seulement me permet de brûler des calories, mais qui est aussi très relaxante.

## Mercredi

Je bouge 30 minutes et si j'ai un peu de temps, je fais une balade au bord de l'eau pour me détendre.



# Jeudi

---

Jeudi est le jour du tennis. Je ne joue plus beaucoup, mais le jeudi est consacré à ma passion. Mon partenaire n'a pas tout à fait le même niveau que moi ;-). Mais c'est pour moi une occasion de courir rattraper toutes les balles, et pour lui d'apprendre et de perfectionner son jeu !

# Vendredi

---

Vendredi, je continue à bouger et je fais mes 10 000 pas pour garder la forme !

# Samedi

---

Le samedi est consacré au golf. C'est ma détente préférée, que ce soit en compétition ou juste entre amis. C'est l'un de mes sports favoris après le tennis, et il me permet de déconnecter complètement. Après avoir marché en moyenne 8 à 10 km, je suis à la fois détendue et reboostée.

# Dimanche

---

Le dimanche est un jour sans activité spécifique. En fonction du temps, je prévois soit un petit jogging calme de 5 km ou une petite promenade.



## Conseil de Nicky, diététicienne WW :

*Optez pour un objectif d'activité réaliste. Assurez-vous de retirer un sentiment positif de votre activité sportive. Cela vous aidera à persévérer sur le long terme.*

# Les outils WW sont là pour vous aider !



WW dispose de nombreux outils pour vous aider à manger sainement, à bouger davantage et à maintenir un état d'esprit positif. Une approche complète, donc. Voici mes outils et astuces WW préférés pour vivre ma vie sainement !



## Planning :

Le planning me permet de suivre facilement ce que je mange tous les jours.

## Capteur d'activité :

Mon capteur d'activité est synchronisé avec l'appli WW. Ainsi, je peux suivre le nombre de FitPoints® que j'ai gagnés.

## Scanneur de codes-barres :

En scannant les produits au supermarché, je connais immédiatement leurs unités SmartPoints®.

## Consommation d'eau :

Cette fonctionnalité me permet de m'assurer que je bois suffisamment d'eau ou de thé par jour.

## WW Connect :

WW Connect me permet de partager mes expériences avec d'autres Membres WW. Ensemble, on se motive et on s'inspire mutuellement !

## Atelier WW :

Vous avez besoin de vous mettre un peu de contraintes ? Chaque semaine, vous pouvez assister à un Atelier WW pour bénéficier des conseils d'un Coach WW.

## Boutique WW :

Tout en douceur. [La Boutique en ligne WW](#) regorge de produits aussi délicieux que sains, du chocolat au poulet tikka masala.

## Recettes :

Vous trouverez plus de 4000 recettes dans l'appli WW, dont celles du Plan de démarrage.

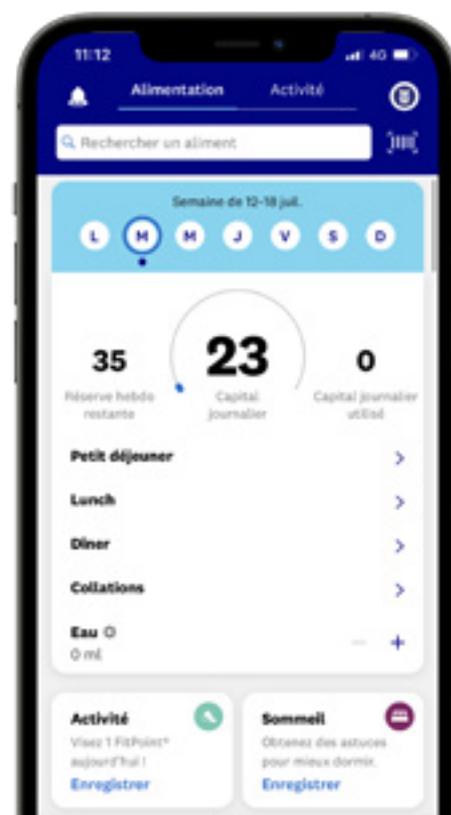


## Bilan Hebdo :

J'utilise Bilan Hebdo pour préparer la liste des repas de toute la semaine.

## Suivi du sommeil :

Un bon sommeil est essentiel ! Chaque nuit, le Suivi du sommeil mesure mon temps de sommeil.



**Curieux de tous les outils et le programme complet de WW? Découvrez ici!**





## Savez-vous que WW propose aussi des produits responsables ?

On atteint déjà de beaux résultats par de petits changements. C'est pourquoi WW a composé un assortiment de produits alimentaires qui vous apportent assistance ou inspiration face à chaque défi, contribuent à l'adoption d'habitudes saines et apportent du soutien pour suivre le programme.

### Nos produits :

- ✓ Contiennent moins d'unités SmartPoints® que des alternatives similaires du supermarché.
- ✓ Sont emballés par portion, pour connaître précisément votre consommation.
- ✓ Ne contiennent pas d'édulcorants, colorants, aromatisants, ni agents conservateurs artificiels.



## Des collations raisonnées

Sachet de chips, barre de chocolat, biscuit... quel est votre plaisir gourmand ? Avec WW, vous ne devez pas vous en priver. Les collations salées ou sucrées de WW sont délicieuses, valent peu d'unités SmartPoints® et ne contiennent pas d'édulcorants, colorants, aromatisants, ni agents conservateurs artificiels. Ils font économiser beaucoup d'unités SmartPoints et respectent parfaitement un style de vie équilibré.

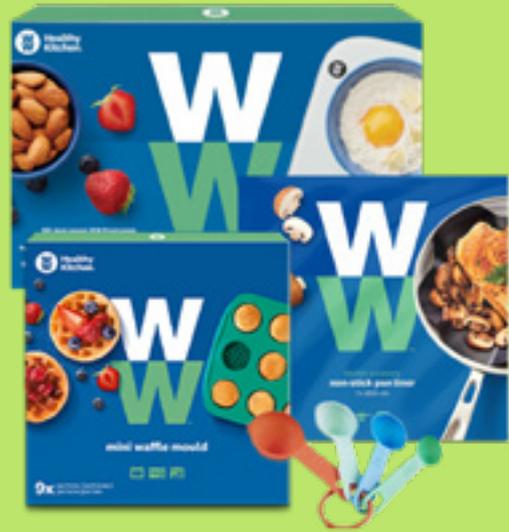
## Sain, facile & rapide

Vous arrive-t-il de manquer de temps pour préparer un plat sain ? Essayez nos plats tout préparés, wraps, pâtes et sauces. Ce sont des solutions hyper pratiques pour se préparer facilement un repas et économiser des unités SmartPoints !



# De bons ustensiles

La cuisine saine est plus facile lorsqu'on dispose des bons ustensiles pour se préparer des plats équilibrés. Évidemment, WW y a songé aussi. Observez par exemple nos feuilles de cuisson, qui permettent de cuire ou de rôtir facilement et sans matière grasse, à la poêle ou au four, du poisson, de la viande et même des pâtisseries. WW propose également des moules, un set de petites cuillères et une balance de cuisine. Vous mesurez ainsi facilement les ingrédients des recettes et savez exactement ce que vous consommez !



# Motivation

Parfois, un petit coup de pouce est le bienvenu pour inciter à respecter scrupuleusement le programme. Une fois de plus, nos produits peuvent vous y aider, par exemple le flacon d'eau qui motive à boire suffisamment, ou le journal de bord pour noter vos progrès et trouver de l'inspiration.

# Inspiration

Vous ne savez pas quoi préparer ce soir ? Faites du dîner une fête avec les recettes de nos livres de cuisine ! Ils regorgent de trucs et astuces pour faciliter la préparation des plats et indiquent clairement la valeur SmartPoints® de chaque recette.





## Tout pour un départ en trombe !

Essayez les produits WW vendus en Atelier WW ou dans la boutique en ligne de WW en profitant d'une réduction ! L'assortiment de la boutique en ligne est plus large que celui des Ateliers WW : demandez donc à votre Coach quels produits sont disponibles. Remettez le coupon de réduction à votre Coach WW ou utilisez ce code dans la boutique en ligne. Attention, vous devez les utiliser au plus tard dans les 4 semaines après votre inscription ! Ils ne sont pas cumulables avec d'autres actions ni promos.



## WW en magasins

Savez-vous que les produits WW sont également disponibles au supermarché ? Nous proposons fromages, charcuterie, mayonnaise et même repas préparés ! Découvrez les magasins proposant nos produits !



## Bon de réduction produits WW sur la Boutique en ligne

Bénéficiez de 7,50 € de réduction et de la livraison gratuite sur votre premier achat sur la Boutique en ligne !\*

Découvrez tous nos produits sur : <https://www.fr.weightwatchers.be/be/fr/shop>

à l'achat de 30 €

7,50 € de réduction + Livraison gratuite

Code de réduction

Coach code\*\*

PLANWW21

B

\*Recevez 7,50 € de réduction pour tout achat dès 30 € sur la Boutique en ligne. Valable une seule fois.

\*\*Utilisez le code coach : valable pour un achat d'une valeur minimale de 15 €. Renseignez-vous auprès de votre Coach pour plus de précisions concernant l'utilisation de ce code et de l'offre liée.



## Bon de réduction produits WW en Atelier WW

à l'achat de 15 €

5 € de réduction

Bénéficiez de 5 € de réduction sur votre premier achat en Atelier WW, et ce dès 15 € !\*

Imprimez ce coupon et remettez-le à votre Coach WW.



\*L'offre est valable une seule fois, exclusivement sur les aliments et les livres de cuisine. Non valable pour : accessoires de cuisine, balances et produits électroniques.