

# 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](http://ww.com/ca/fr/mes-recettes-ww).



## JOUR 1

### Déjeuner

Croque-monsieur BLT matin au fromage avec une orange

3



### Dîner

Soupe de poulet effiloché au piment ancho et aux haricots noirs servie avec sept crostilles de maïs et 45 ml (3 c. à soupe) de guacamole maison

4



### Collations

Tranches de pomme ou de poire et 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amande

3

Trempeuse au babeurre et aux fines herbes avec des crudités

0

### Souper

EN RENTRANT DU SOCCER Sauté au bœuf et aux légumes accompagné de riz brun

6

Vous avez envie d'un dessert spécial? Ou encore d'une bière? Utilisez vos PointsFutés hebdomadaires!

## JOUR 2

### Déjeuner

Faites griller une gaufre de grains entiers congelée, étalez 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide sur la gaufre, et garnissez le tout de tranches de banane et d'une pincée de cannelle.

5

### Dîner

CREVETTES À LA GRECQUE Crevettes cuites à la vapeur, épeautre cuit, laitue, poivrons, concombre, 22 ml (1½ c. à soupe) de féta émiettée, jus de citron et aneth frais

1



### Collations

Mini-muffins aux bananes et aux pépites de chocolat et café avec lait écrémé

3

Maïs éclaté à l'air au sel de mer

0

### Souper

Sandwich au poulet au parmesan et soupe aux légumes d'inspiration italienne

7



## JOUR 3

### Déjeuner

Orge du matin aux canneberges et aux amandes

4



### Dîner

Sandwich à la salade de poulet au pesto accompagné d'une salade de roquette à l'italienne

8

### Collations

Raisins, 2 oz de fromage cheddar à faible teneur en matières grasses, sept amandes

3

Œufs farcis aux câpres et à l'aneth

0



### Souper

Ragoût aux pois chiches et aux épinards servi sur du couscous de blé entier

1

Jusqu'à quatre PointsFutés quotidiens inutilisés seront automatiquement reportés afin que vous puissiez les utiliser un autre jour.

## JOUR 4

### Déjeuner

Omelette de l'Ouest

2



### Dîner

BURGER DU RESTO Petit hamburger au fromage de restauration rapide avec condiments et une salade jardinière arrosée 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette italienne

11

### Collations

Fromage cottage nature sans matières grasses et fruits frais

0

Banane ou pomme

0

### Souper

Pâtes au poivron et à la saucisse italienne à la dinde

3



Faites le suivi de vos repas et accumulez vos WellnessWins<sup>SM</sup>. Échangez-les contre de vraies récompenses!

## JOUR 5

### Déjeuner

Sandwich-déjeuner aux œufs et au piment poblano accompagné de fruits frais

4

### Dîner

Salade de poulet ranch BBQ

4



### Collations

SOIRÉE « CLUB DE LECTURE » Deux fraises moyennes enrobées de chocolat

3

Légumes frais et 45 ml (3 c. à soupe) de guacamole maison

2

### Souper

Brochettes d'espadon et de légumes avec sauce crémeuse à l'avocat, servies avec du riz brun ou du quinoa

3

