



Choisir le bon moment (pour vos repas)

Quand vous avez faim, vous avez faim, n'est-ce pas? Pas toujours. L'envie de manger peut provenir **de l'extérieur** – par exemple, lorsque vous voyez un de vos aliments favoris. Mais lorsque vous avez faim **à l'intérieur**, vous ressentez des signes physiques : votre estomac gargouille, votre niveau d'énergie baisse et vous avez peut-être même mal à la tête. Et tout vous paraît appétissant, tandis que la faim associée à des facteurs extérieurs se concentre généralement sur un aliment en particulier.

Planifier vos repas de façon à manger à intervalles réguliers peut vous aider à gérer la faim interne.

Réfléchissez-y : que se passe-t-il lorsque vous n'avez pas mangé depuis des heures et que le repas ou la collation qui se présente à vous n'est pas un bon choix pour vous? La vue, l'odeur et la facilité d'accès des aliments peuvent vous amener à manger quelque chose que vous n'aviez pas l'intention de manger ou dont vous n'aviez même pas envie. En plus de vous aider à maintenir un bon équilibre physique, un horaire de repas régulier peut réduire les fringales liées à des causes externes et vous aider à respecter votre budget de PointsFutésSM.

QUOI FAIRE

Établir un horaire

Choisissez une journée de la semaine pour la planification de vos repas, en espaçant ceux-ci de trois ou quatre heures (vous pouvez aussi prévoir des collations). Suivez votre plan en prêtant attention aux moments où vous avez faim à l'intérieur et à tout changement dans ces signes à mesure que votre corps s'habitue à des repas réguliers. Lorsque vous avez pris l'habitude de suivre un horaire pendant une journée, planifiez une autre journée, en vous donnant comme objectif de planifier ultimement trois journées par semaine.

Journée idéale pour essayer mon horaire de repas :

Repas 1 Ce que je mangerai :

Quand je le mangerai :

Repas 2 Ce que je mangerai :

Quand je le mangerai :

Repas 3 Ce que je mangerai :

Quand je le mangerai :



Pour en savoir plus sur les horaires de repas, consultez le sujet hebdomadaire dans votre application ou la section « Notions de base du plan » à la page Ma journée.

Soupe rustique à la ratatouille rôtie

Prép. 25 min | Cuisson 45 min | Donne 8 portions



- 1 grosse aubergine, coupée en dés
- 10 ml (2 c. à thé) de sel, divisé
- 2 courgettes, coupées en dés
- 2 poivrons rouges, coupés en dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 0,5 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment rouge
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement à l'italienne sans sodium
- 760 ml (26 oz) de tomates en dés
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes sans matières grasses
- 125 ml (½ tasse) de basilic frais, haché

1. Placer la grille dans le bas du four et préchauffer à 230 °C (450 °F). Tapiser deux plaques à cuisson à rebords avec du papier parchemin.

2. Répartir l'aubergine sur une plaque; vaporiser d'enduit végétal antiadhésif et assaisonner avec 3 ml (¾ c. à thé) de sel. Répéter ces étapes avec les courgettes et les poivrons sur la deuxième plaque. Faire rôtir de 35 à 40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés en mélangeant et en retournant les plaques à mi-cuisson.

3. Entre-temps, dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon et le sel restant; cuire, en brassant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, pendant 10 minutes. Ajouter l'ail, les flocons de piment, les graines de fenouil et l'assaisonnement à l'italienne;



Les légumes rôtis apportent des saveurs riches et complexes.

cuire, en remuant à l'occasion, pendant 1 minute.

4. Ajouter les tomates et le bouillon; amener à ébullition à feu vif. Réduire à feu doux et laisser mijoter à découvert pendant 10 à 15 minutes.

5. Ajouter les légumes rôtis et cuire pendant 5 minutes. Incorporer le basilic.

PAR PORTION : 250 ml (1 tasse)

NON DESTINÉ
À LA REVENTE.
Brevet américain en
instance. Le logo WW,
PointsFutés, ZéroPoint,
Wellness that Works et
WW Liberté sont des
marques de commerce
de WW International,
Inc. © 2019 WW
International, Inc.
Tous droits réservés.
Imprimé aux É.-U.
20190224F

Sans gluten Sans produits laitiers Sans noix

PHOTOGRAPHIES : JAMES RANSOM (ALIMENTS); KATE SEARS (RECETTE).