



Planifiez vos repas

Décider à l'avance de ce que vous mangerez peut être d'une très grande aide durant votre parcours WW. (Si vous pouvez aussi préparer vos repas à l'avance, c'est encore mieux!) Grâce à cette technique, vous évitez les moments qui vous font dire « J'aurais aimé ne pas manger ça » causés par des décisions prises à la volée. C'est plus facile de choisir des aliments que vous aimez dans une plage donnée de valeurs en PointsFutés. Vous simplifiez également les courses à l'épicerie. Peu importe le temps dont vous disposez pour planifier et préparer vos repas, quelques trucs contribuent

à répondre à la question « Qu'est-ce qu'on mange? ».

Des stratégies intelligentes

- Allez-y progressivement : planifiez seulement un repas pour un soir à venir.
- Préparez en grande quantité un aliment incontournable ou deux, comme une poitrine de poulet mariné et des légumes rôtis, à jumeler avec des accompagnements express.
- Planifiez des livraisons de trousses de repas. Sinon, procurez-vous des mets et des accompagnements préparés à l'épicerie.
- Recherchez le mot-clic

#PlanificationDesRepas ou joignez-vous au **groupe de préparation des repas** sur

Connecter afin de trouver de bonnes idées partagées par d'autres membres.

Pour ce qui est de quoi manger, recherchez parmi plus de 10 000 recettes au ww.com/ca/fr et dans l'application.

QUOI FAIRE

Essayez une stratégie

Choisissez parmi les idées ci-dessus pour vous aider à planifier vos repas cette semaine. Ci-dessous, écrivez la stratégie que vous avez choisie et décrivez comment vous la mettez en œuvre.

Ma stratégie de planification des repas :

Deux étapes que je ferai pour la mettre en œuvre :



Pour d'autres astuces de préparation des repas, consultez le « Sujet hebdomadaire » dans l'application.

**Wellness
that Works.™**

Saumon en croûte de chia avec riz aux tomates, basilic et épinards

Prép. 15 min | Cuisson 5 min | Donne 4 portions

5



- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia noires*
- 4 140 g (5 oz) filets de saumon, sans peau
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, tranchées finement
- 225 g (8 oz) de tomates cerises, coupées en deux (environ 1½ tasse)
- 500 ml (2 tasses) de riz basmati cuit
- 140 g (5 oz) de jeunes épinards
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, haché
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron frais
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya à teneur réduite en sodium

1. Placer les graines de chia dans une grande assiette; déposer un côté des filets de saumon sur les graines de chia.

2. Vaporiser légèrement un grand poêlon antiadhésif d'enduit végétal; faire chauffer à feu moyen-vif. Cuire le saumon, le chia vers le bas, pendant 2 minutes. Retourner et cuire encore 2 minutes ou au goût.

3. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande

casserole à feu moyen. Cuire l'ail et les tomates, en remuant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient ramollies. Ajouter le riz, les épinards, le basilic, le jus de citron et la sauce soya; cuire en remuant pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

4. Déposer le saumon sur le mélange de riz avant de servir.

PAR PORTION : 1 filet de saumon et environ 250 ml (1 tasse) du mélange de riz



Ce plat de saumon est délicieux accompagné de brocoli cuit à la vapeur.



* Les graines de chia sont offertes dans la plupart des grandes épiceries.

Sans gluten Sans produits laitiers Sans noix

L'application WW et les outils numériques sont pour les abonnés seulement. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance. Le logo WW, les Points, les PointsFutés et WW Liberté sont des marques de commerce de WW International, Inc. ©2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20190310F

PHOTOGRAPHIE : JAMES RANSOM (NATURES MORTES DE NOURRITURE)