



l'hebdo

Du 14 au 20 octobre

Kendra V.
Membre de WW

Aimez vos fins de semaine!

Hé, comment se passe votre fin de semaine? Que celui-ci soit bien planifié ou totalement improvisé, le samedi est une journée où vous ne mangerez probablement pas de la même manière que mardi. Nous savons que les fins de semaine sont différentes des autres jours de la semaine, mais ce n'est pas un problème. La période du vendredi au dimanche est idéale pour ajouter un peu de souplesse à votre routine afin de pouvoir créer des habitudes gagnantes tout au long de votre vie. Utilisez les outils de votre hebdo WW StyleLibre pour vous aider à passer une fin de semaine triomphante.

QUOI FAIRE

Optimisez vos options pour plus de souplesse.

• **Utilisez vos points reportés.**

Vous pouvez cumuler chaque jour jusqu'à 4 PointsFutés^{MD} non utilisés afin d'en dépenser plus lors des fins de semaine.

• **Tablez sur des aliments zéro Points^{MD}** en journée (emportez avec vous quelques collations si vous sortez) et réservez vos PointsFutés pour des occasions spéciales.

• **Touchez l'icône « Restaurants » dans l'application WW** pour trouver des options qui respectent votre budget.

• **Trouvez des conseils sur la façon de naviguer dans les menus** de l'application WW et du site

www.fr.weightwatchers.ca.

CETTE SEMAINE

Choisissez l'une des stratégies ci-dessus ou créez la vôtre.

Écrivez-la ci-dessous avec un plan sur la façon dont vous comptez vous y prendre.

Pensez aux **quatre principes** :

Qu'allez-vous faire, **où** et **quand** allez-vous l'essayer; et avec **qui**, éventuellement, allez-vous en faire l'essai?

Mon plan d'action pour la fin de semaine



Pour trouver d'autres façons de passer une fin de semaine gagnante, consultez le Sujet hebdomadaire dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works™**



Courge spaghetti à la sauce Pomodoro

Prép. 15 min | Cuisson 50 min | Donne 4 portions

3



2 petites courges spaghetti
(environ 1 kg [2¼ lb]
chacune), coupées en deux
et épépinées

125 ml (½ tasse) de chapelure
panko nature

90 ml (6 c. à soupe) de
parmesan râpé, divisé

10 ml (2 c. à thé) d'origan
séché, divisé

10 ml (2 c. à thé) d'huile
d'olive extra-vierge

125 ml (½ tasse) d'oignon
haché

450 g (1 lb) de petites tomates
mûres, coupées en quartiers

3 grosses gousses d'ail,
émincées

3 ml (¾ c. à thé) de sel

60 ml (¼ tasse) de persil
frais, haché

PRÉCHAUFFER le four à 180 °C
(350 °F). Déposer les moitiés
de courge sur une plaque à
cuisson recouverte de papier
d'aluminium; faire rôtir la courge
jusqu'à ce que des filaments
s'en détachent à l'aide d'une
fourchette, de 35 à 40 minutes.

ENTRE-TEMPS, placer la
chapelure dans un grand poêlon;
cuire à feu moyen, en remuant
souvent, jusqu'à ce que la
chapelure soit grillée, environ
5 minutes. Retirer du feu et
ajouter 45 ml (3 c. à soupe)
de fromage et 5 ml (1 c. à thé)
d'origan; transférer dans un petit
bol et réserver.

GRATTER la courge spaghetti
à l'aide d'une fourchette pour
former des filaments. Chauffer
l'huile dans le même poêlon
à feu moyen; cuire l'oignon en
remuant de temps en temps,
jusqu'à ce qu'il soit légèrement
doré, environ 4 minutes.
Incorporer la courge, les
tomates, l'ail et les 5 ml
(1 c. à thé) restants d'origan;
cuire, en remuant souvent,
jusqu'à ce que les tomates
ramollissent et que la courge
soit enduite, environ 4 minutes.
Ajouter les 45 ml (3 c. à soupe)
restants de fromage. Mélanger
la chapelure grillée et le persil;
saupoudrer sur le dessus.

PAR PORTION : 500 ml (2 tasses)

Recette végétarienne Sans noix

Le système de perte de poids WW et le matériel connexe sont la propriété de WW International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de WW exclusivement en vue de perdre du poids et de contrôler leur poids. Toute autre utilisation est interdite. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance.

Le logo WW, les Points et les PointsFutés sont des marques déposées de WW International, Inc. WW StyleLibre est une marque de commerce de WW International, Inc. © 2018 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20181014F

PHOTOGRAPHIES : SHANNON GREER (FEMME); LINDA PUGLIESE (RECETTE).