

1 POINTSFUTÉS^{MD} N'A JAMAIS
GOUTÉ AUSSI BON



SANS ALCOOL
DE SUCRE

JUTEUX • MOELLEUX • FRUITÉ

Les boîtes de collations à 5 sachets sont offertes exclusivement dans les salles de rencontres WW

  #SMARTSWEETS WWW.SMARTSWEETS.COM

Du 9 au 15 septembre 2018



Style Libre^{MC}



Aménagez une cuisine saine

Des moyens simples de créer un
espace qui vous aide à réussir

Un espace propice à la réussite

Vous sentez-vous plus détendu et productif dans un espace en désordre ou en ordre? Dans le cadre d'une étude récente, les gens qui avaient été placés dans une cuisine bruyante et pleine de distractions et qui étaient stressés par le chaos étaient plus susceptibles de prendre de mauvaises décisions alimentaires que les gens qui mangeaient dans un espace calme.

Votre environnement peut être un allié surprenant dans votre parcours. Une cuisine organisée et bien approvisionnée vous fera économiser du temps lors de la préparation de repas sains et vous fera apprécier davantage cette étape, ce qui signifie que vous la ferez plus régulièrement.

Cuisine chaotique?
Transformez-la. Placez les

aliments ayant peu ou pas de PointsFutés^{MD} à hauteur des yeux et des légumes colorés coupés dans des contenants transparents. Lorsque vous avez faim, vous pouvez ouvrir le réfrigérateur et trouver de bons choix, ce qui élimine les décisions. Une étude a révélé que les gens qui avaient des fruits frais sur leur comptoir avaient un poids plus sain que les gens qui avaient des biscuits et des boissons gazeuses en vue.

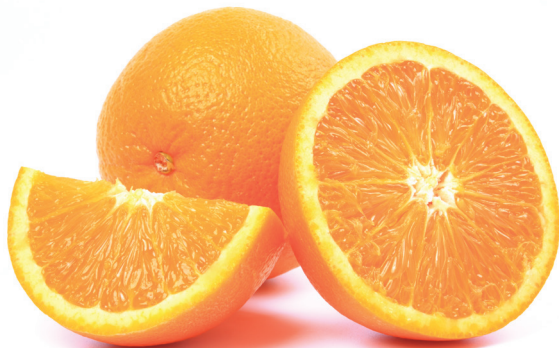
En ayant à portée de main l'équipement et les aliments qui vous conviennent le mieux dans un espace plus calme et organisé, vous ferez automatiquement des choix sains. Et cela ne se limite pas à la cuisine : prochain arrêt, le bureau!



Conseil d'une animatrice

« Ma cuisine m'aide à mettre en pratique ma devise préférée : "Ne quittez jamais la maison sans une collation saine". Je suis toujours pressée, alors j'ai créé mon propre "dépanneur" d'articles faciles à emporter, rempli d'aliments satisfaisants, nutritifs ou faibles en PointsFutés, comme des œufs durs, des sachets de thon et des légumes. »

—JEANNIE





quoi faire

Approvisionnez votre cuisine pour réussir

Qu'est-ce qui vous aidera à créer un environnement utile et attrayant dans votre cuisine? Choisissez une stratégie qui peut faire une différence dans vos choix :

- ☐ Placer des appareils culinaires pratiques sur le comptoir (comme votre balance alimentaire ou votre multicuiseur);
- ☐ Indiquer les valeurs en PointsFutés^{MD} par portion sur les aliments emballés;
- ☐ Couper des fruits et des légumes et les conserver au réfrigérateur dans des contenants transparents à hauteur des yeux.
- ☐ Faire rôtir une grande quantité de vos légumes préférés pour les dîners et les soupers de la semaine;
- ☐ Préparer des collations en portions et les conserver dans des sacs refermables individuels;
- ☐ Placer un bol de fruits sur le comptoir;
- ☐ Organiser le garde-manger de manière à ce que les aliments ayant peu ou pas de PointsFutés^{MD} soient à hauteur des yeux
- ☐ Réfrigérer des boissons zéro Points^{MD} (thé glacé, café infusé à froid, eau parfumée);
- ☐ Mes propres idées :

SUIVI Choisissez une idée ci-dessus et planifiez comment vous la mettez en application dans votre cuisine. N'oubliez pas d'inclure ce que vous ferez, à quel moment et à quel endroit vous le ferez et qui vous aidera (le cas échéant).

pensez-y bien

Vous doutez qu'une mini-transformation de votre cuisine – ou de tout autre espace – aidera? Essayez de changer votre façon de penser et voyez ce qui se passe.

PENSÉE INUTILE

« Ma femme et moi passons beaucoup de temps dans la cuisine, alors elle est toujours en désordre. C'est une perte de temps de la garder organisée. »



PENSÉE UTILE

« Ce n'est pas une perte de temps de garder ma cuisine organisée. En la gardant organisée, nous économiserons du temps et nous prendrons des décisions sur-le-champ saines. »

PENSÉE INUTILE

« C'est trop difficile de faire des choix qui sont bons pour moi parce que je dois avoir pour mes enfants des collations à apporter à l'école. »



PENSÉE UTILE

« Je vais toujours me trouver dans des situations où il y aura de la nourriture qui ne me convient pas, alors je vais placer à la maison mes choix préférés dans des endroits visibles et faciles d'accès. Cela peut même déteindre sur ma famille! »



Lorsque vous êtes face à un espace désorganisé, quelle pensée inutile avez-vous? Notez-la ici. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile ici.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE



Qu'est-ce que vous cuisinez dans votre cuisine saine? Parlez-nous de vos **#CréationsCuisine** sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

inspiration

de la part
d'un membre

NOM

Geoffrey

MEMBRE DEPUIS

5 ans – et je suis actif depuis!

DICTON WW

PRÉFÉRÉ

Il est de moi :
« Choisis la
vie, pas des
secondes! »

DES OUTILS QUE

J'ADORE :

Mon presse-citron – c'est un petit outil manuel qui permet d'extraire le maximum de jus de petits agrumes, qui ajoutent une saveur saine. J'utilise également tout le temps mon poêlon BBQ antiadhésif. Le gras et le surplus d'huile s'écoulent dans une rainure, même celui du bacon.

Chef de la cuisine

Je commence par magasiner

intelligemment : Je choisis toujours une tonne de légumes-feuilles, de légumes frais, de poivrons et toutes sortes d'oignons. Imaginez : quelques œufs brouillés saupoudrés d'oignons verts coupés, avec du poivron rouge et de l'oignon hachés, auxquels on ajoute de la salsa ou une pincée de cheddar pour créer un repas riche en protéines et faibles en PointsFutés!

Organisez des lignes de visibilité

pratiques : Nous avons des étagères de cuisine ouvertes sur lesquelles nous gardons des aliments sains bien en vue, séparés de la malbouffe (il faut une équipe de recherche pour trouver la malbouffe!). Nous gardons aussi bien en vue dans le réfrigérateur des fruits et des légumes précoupés auxquels on peut accéder rapidement.

Planifier, c'est la clé : La plupart des gens pensent qu'il est difficile de manger sainement, mais cela devient facile avec de la planification et une intention conscientes. Si ma semaine a été dure, je planifie pour la prochaine semaine, même au travail où je remplis le réfrigérateur de fruits frais, d'œufs durs et de tranches de fromage. J'essaie d'être conscient de mes pièges potentiels et de planifier pour la réussite!



Frites d'aubergine au parmesan

4 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 25 min // CUISSON 25 min // 4 PORTIONS

680 g (1½ lb) d'aubergine
(environ 1 grosse)
2 blancs de gros œufs
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate en conserve
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
250 ml (1 tasse) de chapelure de blé entier assaisonnée à l'italienne
60 ml (¼ tasse) de fromage parmesan finement râpé, de préférence du parmigiano reggiano
4 vaporisations d'enduit végétal

PRÉCHAUFFER le four à 200 °C (400 °F). Recouvrir une grande plaque à cuisson à rebords d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.

PARER et peler l'aubergine. Couper une fine tranche de l'extrémité arrondie pour que l'aubergine tienne bien à plat. Couper

l'aubergine dans la longueur en tranches épaisses de 1,25 cm (½ po); couper chaque tranche en bâtonnets de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur; couper chaque bâtonnet en deux (vous devriez avoir 48 frites).

DANS un bol peu profond, fouetter les blancs d'œufs, la pâte de tomate et l'eau. Dans un autre bol, mélanger la chapelure et le fromage.

ENROBER chaque bâtonnet du mélange de blancs d'œufs; secouer l'excédent délicatement, puis enrober du mélange de chapelure; mettre dans le poêlon. Répéter avec le reste des ingrédients (s'assurer que les frites ne se touchent pas).

ENROBER les frites d'enduit végétal et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, environ 25 minutes. Transférer la plaque sur une grille et laisser refroidir pendant quelques minutes.
DONNE 12 frites par portion.

4
valeur en
PointsFutés



Servez ces frites tout de suite après la cuisson pour qu'elles soient le plus croustillantes possible.

Quelques réflexions sur la rencontre...

Histoires inspirantes... conseils utiles... ce que je vais améliorer!



DEVEZ-VOUS UN PRO DES PORTIONS

Obtenez des valeurs en PointsFutés exactes pour les aliments que vous pesez avec notre balance de cuisine. Calculez la valeur en PointsFutés en saisissant l'information nutritionnelle ou en accédant au répertoire intégré de plus de 400 aliments. Vous pouvez également ajouter jusqu'à 10 aliments supplémentaires. Pas besoin de téléphone intelligent ou d'application! Offert dans les salles de rencontres participantes.



Vous adorez WW? Invitez un ami! Rendez-vous sur la page « Ma journée » de l'application mobile Weight Watchers^{MD} ou de l'ordinateur de bureau et commencez à faire des invitations. Nous offrirons à chacun de vous un mois supplémentaire pour chaque ami qui s'inscrit à un plan d'abonnement! Des restrictions s'appliquent.

Le système de perte de poids WEIGHT WATCHERS et le matériel connexe sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de Weight Watchers 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.

WEIGHT WATCHERS, Points, et PointsFutés sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc.

WW StyleLibre est une marque de commerce de Weight Watchers International, Inc.

© 2018 Weight Watchers International, Inc.

Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. Jusqu'à épuisement des stocks. 20180909F