

Qu'est-ce qu'une portion ?





Sandra Volland
L'équipe WW Content

PERDRE DU POIDS TOUT EN REMPLISSANT TON ASSIETTE

**Avec WW, ton assiette est toujours bien remplie !
Car tu disposes non seulement d'un budget
SmartPoints® personnalisé, mais aussi d'une liste
d'aliments ZeroPoint™. Utilise-les comme base de
tous tes repas et snacks. Mais n'oublie pas : même
s'ils ne coûtent aucun point, cela ne signifie pas
qu'ils peuvent être consommés à volonté.
Manges-en jusqu'à être rassasié et pas en
quantité supérieure à d'habitude simplement
parce que cela coûte 0 point.**

**Les aliments ZeroPoint™ n'ont pas besoin d'être
notés, mais il est très important de noter dans ton
journal ceux qui coûtent des SmartPoints®. Cela
t'aidera à garder une vue d'ensemble de ce que tu
manges et bois, et bien sûr à respecter ton budget
SmartPoints®.**

**Passe une bonne semaine !
Sandra**

BON À SAVOIR

Quand tu vois cette flèche  ou des mots soulignés, c'est que tu peux en savoir plus. Il te suffit de cliquer dessus !

Nous sommes tous différents !

Tu doutes souvent de la quantité exacte d'une [portion](#) ? En fait, la bonne [taille de portion](#) dépend de chacun. Cela dépend de ce que tu veux manger, de la quantité que tu veux manger et de ce qui convient à ton budget [SmartPoints®](#). Et bien sûr, cela dépend aussi de ta satiété après avoir mangé. Afin d'atteindre tes objectifs de perte de poids et de bien-être, il est important que tu connaisses les quantités qui te conviennent.

3 FAITS RAPIDES

- 1.** Divers facteurs – y compris tes habitudes, ta faim, la publicité et les SmartPoints® – influencent la quantité d'aliments que tu manges.
- 2.** Les tailles des portions sur les emballages alimentaires sont basées sur les informations de l'Ordonnance du DFI sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires (OEDAL), afin de s'assurer que les informations nutritionnelles sont présentées de manière cohérente. Cela ne veut pas dire que ce sont des portions recommandées !
- 3.** Les portions sont très différentes d'une personne à l'autre : Ce dont tu as besoin pour être rassasié tout en respectant ton budget SmartPoints® peut être très différent de ce dont quelqu'un d'autre a besoin.



Ce qu'il faut faire

Trouve la portion qui te convient



→ LE SAVAIS-TU ?

Tu as l'impression que les assiettes de ton restaurant préféré sont toujours plus remplies ? Ce n'est pas une impression ! Des études ont montré que certaines portions de restauration rapide sont cinq fois supérieures à ce qu'elles étaient il y a vingt ans ! Les recherches ont également démontré que nous mangeons davantage lorsque notre assiette est plus remplie.

Essaie cette semaine de peser et de doser les plats et les collations que tu manges souvent, en suivant les étapes ci-après :

1

SERS-TOI.

Quelle est ta portion habituelle ? Par exemple, à midi, sers-toi autant de pâtes dans ton assiette que d'habitude.

Salade gourmande
saveur gyros

13 10 5



2

PÈSE TA PORTION.

Tu sais maintenant quelle quantité exacte tu manges.



3

NOTE TA PORTION DANS TON JOURNAL.

Trouve la valeur en SmartPoints® avec l'app WW. Quel impact cela a-t-il sur ton budget ?

Astuce : Le lecteur de codes-barres dans le coin supérieur droit de la rubrique « Ma journée » t'indique la valeur en points des aliments emballés.



4

DÉCIDE CE QUI FONCTIONNE POUR TOI.

Ta portion est-elle adaptée à ton budget ? N'oublie pas que tu peux compléter tous les repas et collations avec des aliments ZeroPoint™. Un peu moins de pâtes avec beaucoup de légumes grillés : c'est délicieux et ça te coûte moins de SmartPoints® !





Soupe asia à emporter



Préparation 15 Min. | Cuisson 10 Min. | 1 personne

8

8

8

1 carottes

½ chou-rave

150 g de brocoli

2 cc de bouillon de légumes,
poudre instantanée

1 pincée de sucre blanc

1 cc de jus de citron vert/lime

2 CS de sauce soja

80 g de nouilles Mie, sèches

1. La veille, couper les légumes en julienne – le mieux étant de les râper – et les disposer dans un bocal à conserve (contenance de 1 litre).

2. Ajouter la poudre de bouillon de légumes, le sucre, le jus de citron vert et

la sauce soja. Émietter le nid de nouilles. Laisser reposer la nuit dans le réfrigérateur.

3. Le jour suivant, bien secouer le bocal, verser de l'eau bouillante jusqu'à ce que le bocal soit rempli et laisser reposer 10 minutes.

ENFIN LA
PORTION
PARFAITE !





Muffins aux spaghettis et aux légumes



Préparation 15 Min. | Cuisson 30 Min. | 12 pièces

2 1 1

60g de pâtes au blé complet, sèches

Sel iodé, poivre

200g de brocoli

200g Courgette

3 œufs

1 CS d'origan

1cc d'huile d'olive

60g de mozzarella râpée

1. Préchauffer le four à 180°C (four à gaz : th. 2, four à air chaud : 160°C). Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Laver le brocoli et l'ajouter env. 2 minutes avant la fin de la cuisson. Laver la courgette et la couper en petits dés.

2. Égoutter les pâtes et les brocolis, puis hacher grossièrement les brocolis.

Battre les œufs avec l'origan, le sel et le poivre. Mélanger le tout avec les brocolis et les courgettes.

3. Badigeonner d'huile 12 moules à muffins. Y verser les pâtes et la préparation à base d'œufs. Saupoudrer les muffins spaghetti-légumes de mozzarella. Faire cuire env. 20 minutes au four à mi-hauteur. Servir.

Sarah, -16 kg
Membre WW



Clever snacken

Avec le WW Paprika Snack, le plaisir est garanti pour ta prochaine soirée cocooning. Ces chips épicées et croustillantes donnent envie de plus à chaque bouchée grâce à leur intense saveur paprika. Et grâce à son emballage individuel, tu peux toujours garder un œil sur ton budget SmartPoints®.



Le logo WW, SmartPoints et monWW sont des marques de WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.



BANDE-ANNONCE

Sois gentil avec toi-même !

La semaine prochaine, il s'agit d'être plus sympa avec soi-même. Plus facile à dire qu'à faire. Mais cela te permettra de franchir une étape décisive vers tes objectifs. Alors fais un effort et traite-toi comme tu traiterais un ami.



Tu as manqué la première partie de notre nouvelle série de six thèmes intitulée « Les thèmes préférés des Coachs et des membres WW » ? Retrouve l'intégralité des articles ici : Quel est ton pourquoi ?