



Hebdo

N° 46 / 08. - 14. 11. 2020

Bien manger et se régaler, partout !

Marion, -27kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

À LA MAISON

Combien de fois suis-je allée au restaurant cette année ? Je pourrais les compter sur les doigts d'une seule main. Pas seulement parce que je vis à la campagne, mais à cause de la situation très spéciale de cette année ...

Néanmoins, manger au restaurant reste un sujet d'actualité. En effet, de nombreux restaurants sont passés à la vente « à emporter », les services de livraison sont plus populaires que jamais et on n'a plus aucune raison de se passer de délicieux plats de restaurant. De plus, les fêtes approchent à grands pas et qui ne prévoit pas un délicieux repas de Noël ? Lors de l'atelier d'aujourd'hui, nous verrons comment faire le bon choix, comment bien étudier les menus et comment planifier un délicieux repas tout en respectant son budget.

**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 !

Profite au maximum des fêtes ...

... et de ton budget SmartPoints®. Les fêtes approchent à grands pas et avec elles encore de nombreuses tentations. Utilise nos meilleures stratégies pour manger ce que tu aimes tout en restant dans le droit chemin.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. Des recherches ont montré que nous sommes plus susceptibles de trop manger lorsque le contexte ou l'ambiance d'un restaurant ou d'une fête est spécial.
2. Des études montrent que nous sommes plus susceptibles d'apprécier les aliments ou les plats lorsqu'ils sont décrits de manière nostalgique ou sensorielle, par ex. « Macaroni au fromage de grand-mère » ou « Bœuf tendre rôti ». Les restaurants sont des experts dans ce domaine !
3. Nous sommes plus susceptibles de manger davantage lorsqu'on s'attend à ce que ce soit bon, par exemple, les macaronis au fromage de grand-mère au lieu de la version toute prête – même si cela peut donner au plat sélectionné une plus grande valeur SmartPoints®.



Ina, -21 kg
Membre WW

Ce qu'il faut faire

Planifier et respecter son budget

Grâce à ces conseils, tu seras en mesure de planifier un délicieux repas et de respecter ton budget.

1. ÉCONOMISE DES SMARTPOINTS®

et utilise tes points hebdos pour augmenter ta marge de manœuvre au prochain gros repas.

2.

FAIS MOITIÉ-MOITIÉ. Si la portion du service de livraison est trop copieuse, partage-la avec quelqu'un ou conserve les restes pour le dîner du lendemain.

3. GRIGNOTE QUELQUE CHOSE AVANT.

Oui, tu as bien lu. Il est préférable de manger un petit snack pour peu ou pas de SmartPoints® avant le repas. Ainsi, tu ne seras pas affamé lorsque les plats seront servis.

Tzatziki et crudités

2 0 0



4. INFORME-TOI À L'AVANCE.

Avant de passer commande, jette un œil au menu en ligne ou cherche la valeur SmartPoints® sur l'app et entre les points à l'avance dans ton journal. Tu évites ainsi la mauvaise conscience après avoir commandé.

5.

DÉCHIFFRE LE MENU.

Les plats décrits avec les termes suivants coûtent beaucoup de SmartPoints® : crémeux, croustillant, beurré, gratiné, pané, frit, en croûte ... Les plats cuits à la vapeur, grillés et pochés sont plus adaptés à ton budget.

6.

MISE SUR L'AMBIANCE. Manger au restaurant est toujours un événement spécial. Tu peux cependant recréer une ambiance agréable à la maison : sors ta plus belle vaisselle, choisis une jolie nappe, décore la table avec des bougies et diffuse une bonne playlist.



Jasmin, -24 kg
Membre WW

7.

SERS-TOI À

DISTANCE. Place les plats dans la cuisine plutôt que directement sur la table. Comme ils ne sont pas sous ton nez, tu ne te resserviras pas une deuxième ou une troisième fois trop rapidement.

8.

PRENDS UNE PHOTO.

Tu ne veux pas avoir à tenir ton journal pendant le délicieux repas ? Pas de problème ! Il suffit de prendre une photo de ton assiette et de tenir ton journal plus tard, au calme.

9.

LÈVE TON VERRE.



Dans ton bar préféré ou en apéro Zoom, la règle est la même. Si la soirée se prolonge, alterne toujours une boisson alcoolisée et un verre d'eau. Bon pour la tête et pour les SmartPoints®.



RESTAURANT
& FAST FOOD



Nouilles de tofu frit



Préparation 15 min. | Cuisson 15 min. | 1 personne

9

6

6

100 g de tofu nature
3 CS de sauce soja
50 g de nouilles Mie, sèches
Sel iodé
2 carottes
1 oignon de printemps
100 g de pois mange-tout
1 cc d'huile de colza
50 g de pousses de haricots mungo
Poivre
1 pincée de flocons de piment

1. Couper le tofu en dés et les faire mariner env. 15 minutes dans 2 CS de sauce soja. Faire cuire les nouilles mie dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Couper les carottes à l'aide du coupe-légumes en spirale. Couper l'oignon de printemps en longs morceaux. Couper les pois mange-tout en deux.

2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire

revenir les pois mange-tout et les spaghetti de carottes env. 10 minutes. Ajouter les dés de tofu, les oignons de printemps et faire cuire encore env. 5 minutes. Enfin, ajouter les pousses de soja et les nouilles mie. Cuire le tout brièvement.

3. Saler, poivrer et relever les nouilles de tofu frit avec le reste de sauce soja et le piment en flocons.



Chicken Nuggets

Préparation 10 min. | Cuisson 20 min. | 4 personnes

5 3 3

500 g de filet de poulet
110 g de polenta, sèche
½ cc de paprika, en poudre
Sel iodé
1 œuf de poule
3 CS de séré maigre nature
2 CS de yogourt écrémé nature
1 CS de jus d'orange
½ cc de curry en poudre
1 pincée de cumin
Poivre

1. Préchauffer le four à 200°C (gaz : th. 3, four à air chaud : 180°C). Couper les filets de poulet en morceaux prêts à consommer. Mélanger la polenta avec du paprika et le sel dans un bol.

2. Battre l'œuf. Y retourner les morceaux de poulet, puis les paner dans la polenta.

Disposer les nuggets sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire 15 à 20 minutes au four jusqu'à ce qu'ils brunissent.

3. Pour la sauce, mélanger le séré, le yogourt, le jus d'orange, le curry en poudre et le cumin. Saler et poivrer. Servir les nuggets de poulet avec la sauce.



Un fast-food pour les
petits ? 15 dîners rapides -
Tu trouveras ici des idées
pour toute la famille.



J'Anna, -29 kg
Membre WW



Guides des sorties – et tout est sous contrôle

Respecter ton budget devient encore plus simple avec le Guide des sorties WW. Il contient de nombreuses astuces pratiques pour les repas à l'extérieur. Tu y trouveras également la valeur SmartPoints® de plus de 3 500 plats et boissons.



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



BANDE-ANNONCE

Réussir à perdre du poids pendant les fêtes

En termes de poids et de bien-être, quels sont tes objectifs pour les prochaines fêtes ? Attends-toi à un atelier motivant la semaine prochaine !

Tu as manqué la première partie de notre série de thèmes ? Retrouve l'intégralité des articles ici :

