

Un démarrage **sous** **le signe du plaisir** avec WW

+ Tout ce que
tu dois savoir



Le programme PersonalPoints™ de WW

Un tout nouveau programme pour t'aider à perdre du poids :

- **Des plans véritablement individualisés**

pour l'alimentation et l'activité physique, avec une liste d'aliments ZeroPoint® sur mesure élaborée en fonction de tes aliments préférés ;

- **Un nouvel algorithme,**

qui réunit les principales valeurs nutritionnelles d'un aliment en un seul nombre ;

- **Une formule**

permettant de gagner des points en adoptant des habitudes saines.



SARAH G., MEMBRE WW

Le savais-tu ?

Ta façon de manger, de penser, de dormir, de bouger, tout cela influence ta perte de poids et ton bien-être. Tu vas donc non seulement perdre du poids avec WW, mais tu apprendras également à apprécier ton corps pour toutes les choses fantastiques qu'il accomplit chaque jour.



Plus d'infos sur notre programme [ici](#). ▶

La base

Les PersonalPoints™ évaluent **chaque aliment dans son ensemble**. Ils te permettent ainsi de faire des choix en pleine conscience, tout en mangeant automatiquement plus sainement.

Chaque aliment a une valeur en PersonalPoints.



Les facteurs qui font grimper cette valeur

- Sucre ajouté
- Calories
- Graisses saturées



Les facteurs qui font baisser cette valeur

- Fibres
- Graisses insaturées
- Protéines

En savoir plus [ici](#) ▶

Le budget PersonalPoints

Ton budget se compose de PersonalPoints journaliers et hebdomadaires. Il est déterminé en fonction de ton âge, de ton poids, de ta taille et de ton sexe, et tu peux l'utiliser pour tous types d'aliments.

Et tu peux aussi augmenter ton budget !

Gagne des PersonalPoints en mangeant des légumes, en buvant de l'eau et en pratiquant une activité physique ! Tu bénéficies ainsi d'un maximum de flexibilité et adopteras encore plus vite des habitudes saines !

Les aliments ZeroPoint®, encore plus personnalisés

Les aliments ZeroPoint coûtent 0 point. Pourquoi ? Parce qu'ils forment la base d'une alimentation saine et équilibrée et que nous voulons que tu en manges régulièrement !

En savoir plus ▶ sur les aliments ZeroPoint



L'app WW

Le journal aide à mettre en place de **nouvelles habitudes** essentielles. À chaque fois que tu notes quelque chose, tu prends conscience de faire quelque chose de bon pour ta santé.

- ➔ Note tes repas et garde un œil sur ton budget.
- ➔ Scanne et enregistre les aliments à l'aide du lecteur de code-barres.
- ➔ Enregistre la quantité de légumes et de boisson, ainsi que les activités physiques et reçois de nouveaux PersonalPoints™.



Recettes et Cie.

Découvre plus de **3 800 recettes WW**, crée **tes propres recettes** ou utilise notre **planificateur de repas**.



Activité physique

Bouge avec nos **nombreux entraînements** : yoga, HIIT, étirements, marche, etc.



État d'esprit

Libère ton esprit avec des **techniques de méditation** et des **coachings audios** utiles.



Bien dormir

Grâce à la **fonction de suivi du sommeil** et à de nombreuses astuces, apprends à connaître tes habitudes de sommeil et à les ajuster.



Déjà convaincu-e ? Commence **ici** ▶
et maintenant ton programme WW !

Voici à quoi peuvent ressembler 3 journées avec WW

JOUR 1

MATIN

Kinder Country-Bowl

MIDI

Pizza éclair au thon

SOIR

Curry de chou-fleur et épinards



SNACKS

Snack croquant



JOUR 2



MATIN

Œufs brouillés aux champignons

MIDI

Gyros et salade

SOIR

Nouilles sautées aux légumes



SNACKS

Healthy Magnum
Nicecream

JOUR 3

MATIN

Mini-Pancake-Bowl

MIDI

Bagel au fromage frais et œuf au plat



SOIR

Soupe de lasagnes

SNACKS

Séré fraises-chocolat



Le programme WW est plus personnalisé que jamais.

Tu trouveras sur l'app toutes les valeurs PersonalPoints™ des recettes en fonction de ton plan.



Kinder Country-Bowl



Préparation 5 min. | 1 personne

250 g de Skyr nature,
max. 0,2% MG

1 cc de miel

20 g d'épeautre, soufflé

2 cc de sauce au chocolat
(préparée)

1. Verser le Skyr dans un bol et mélanger avec le miel jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

2. Ajouter l'épeautre soufflé et arroser de sauce au chocolat.



Végétarien



Vegan



Sans gluten



Sans lactose



Sans fruits à coque



Œufs brouillés aux champignons



Préparation 5 min. |
Cuisson 5 min. | 1 personne

100 g de champignons de Paris
1 oignon de printemps
1 cc d'huile de colza
2 œufs
2 CS d'eau minérale gazeuse
2 CS de ciboulette ciselée
Sel iodé, poivre

1. Couper les champignons en quatre. Couper l'oignon en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les champignons et l'oignon. Battre les œufs avec de l'eau minérale et 1 CS de ciboulette ciselée, du sel et du poivre.

2. Verser le mélange d'œufs dans les légumes et faire cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le mélange prenne, environ 5 minutes. Servir saupoudré du reste de ciboulette.



Mini-Pancake-Bowl



Préparation 5 min. |
Cuisson 10 min. | 1 personne

160 g de yogourt écrémé nature,
max. 0,5 % MG
1 cc de jus de citron
1 œuf
1 cc de sucre vanillé
40 g de farine d'épeautre
½ cc de poudre à lever
1 cc d'huile de colza
150 g de cerises
2 cc de sauce au chocolat (préparée)

1. Fouetter 60 g de yogourt avec le jus de citron, l'œuf et le sucre vanillé. Incorporer la farine mélangée à la poudre à lever.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faire cuire 16 petits pancakes pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.

3. Mettre le reste de yogourt dans un bol. Disposer les mini-pancakes et les cerises dessus à la manière d'un Bowl, arroser de sauce au chocolat. Miam !

Astuce : Se marie aussi très bien avec des baies, des pépins de grenade ou des physalis.





Pizza éclair au thon

Préparation 5 min. | Cuisson 10 min. | 1 personne

1 WW Protein Wrap
1 CS de concentré de tomate
2 CS d'eau
½ cc d'origan
Sel iodé, poivre
100g de champignons de Paris

1 petit oignon rouge
½ boîte de thon au naturel
2 CS de fromage râpé, allégé
1 CS de basilic haché

1. Préchauffer le four à 200°C (four à gaz : th. 3, four à air chaud : 180°C). Déposer le WW Protein Wrap sur une plaque recouverte de papier cuisson.

2. Mélanger le concentré de tomates et l'eau avec l'origan, le sel et le poivre. Tartiner le wrap avec le mélange.

3. Couper les champignons en tranches et l'oignon en rondelles. Répartir le tout avec le thon sur le wrap. Parsemer de fromage et cuire au milieu du four pendant env. 10 minutes. Servir la pizza éclair parsemée de basilic.





Gyros et salade

Préparation 35 min. |
Cuisson 10 min. | 1 personne

200 g de poitrine de poulet
2 cc d'huile d'olive
1 cc d'épices pour gyros
½ tête de laitue
1 petit poivron rouge
¼ de concombre
1 petit oignon rouge
2 CS de vinaigre
Sel iodé, poivre
1 pincée de sucre
100 g de yogourt écrémé, nature,
max. 0,5% MG
1 gousse d'ail

1. Couper les filets de poulet en lanières. Les placer dans un sachet de congélation avec 1 cc d'huile et le mélange d'épices, bien malaxer et laisser mariner env. 15 minutes au réfrigérateur.

2. Déchirer les feuilles de salade en morceaux prêts à consommer. Couper le poivron en petits bâtonnets et le concombre en tranches. Couper l'oignon en deux, puis en tranches.

3. Pour la vinaigrette, mélanger le reste d'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et le sucre. Mélanger avec tous les ingrédients de la salade.

4. Faire griller les filets de poulet sans matière grasse dans une poêle à feu moyen, pendant env. 5 minutes. Presser l'ail et le mélanger au yogourt. Saler et poivrer. Servir la sauce avec les gyros et la salade.



Bagel au fromage frais et œuf au plat

Préparation 10 min. |
Cuisson 5 min. | 1 personne

1 bagel multicéréales
1 cc d'huile d'olive
1 œuf
Sel iodé, poivre
1 betterave rouge précuite (sous vide)
2 CS de cottage cheese, max. 5% MG
1 poignée de feuilles de salade
1 cc de raifort
½ botte de cresson

1. Couper le bagel en deux et faire griller chaque moitié au toaster. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire cuire l'œuf au plat jusqu'à obtenir la consistance désirée. Saler et poivrer. Couper la betterave en tranches très fines.

2. Tartiner les deux moitiés de bagel avec du cottage cheese et du raifort. Répartir les feuilles de salade et les tranches de betterave sur la moitié inférieure. Placer l'œuf au plat par-dessus et parsemer de cresson. Recouvrir avec la moitié supérieure du bagel.



Conseil : cette recette est pour 4 personnes et est donc parfaite si tu invites des amis. Ou bien tu peux avoir quelque chose pour le lendemain.

Curry de chou-fleur et épinards

Préparation 15 min. | Cuisson 20 min. | 4 personnes

200 g de riz nature sec

Sel iodé

1 petit oignon

1 petit morceau de gingembre

1 chou-fleur

4 petites carottes

1cc d'huile de colza

Poivre

200 g de tomates en purée (passata)

1 sachet de WW Curry Sauce

200 ml d'eau

100 ml de lait de coco allégé

100 g d'épinards en branches

1 CS de coriandre

1. Faire cuire le riz dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Couper l'oignon en dés et hacher finement le gingembre. Séparer le chou-fleur en rosettes et couper les carottes en morceaux. Faire chauffer l'huile. Y faire cuire le chou-fleur, les carottes, le gingembre et les dés d'oignon pendant env. 5 minutes.

2. Saler et poivrer les légumes. Arroser de tomates en purée. Mélanger la sauce au curry WW avec l'eau et le lait de coco. Verser le tout dans la poêle. Laisser mijoter le curry env. 15 minutes. Couper les épinards en tranches. Les ajouter à la sauce. Saler et poivrer le curry de chou-fleur et d'épinards. Servir avec le riz nature et parsemé de coriandre.

Retrouve la WW Curry Sauce sur le [Shop WW](#).



Nouilles sautées aux légumes



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

50 g de spaghetti au blé complet, secs
Sel iodé, poivre
1 œuf
3 CS sauce soja
2 cc d'huile de colza
1 gousse d'ail
1 petit morceau de gingembre
1 oignon de printemps
50 g de pois mange-tout
200 g de chou pointu
1 petite carotte
¼ cc de Sambal Oelek
2 tiges de coriandre

1. Cuire les spaghetti dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Battre l'œuf avec 1 CS de sauce soja. Chauffer 1 cc d'huile dans une poêle, cuire l'œuf et couper en petits morceaux.

2. Hacher finement l'ail et le gingembre. Couper l'oignon et les pois mange-tout en biais, le chou en tranches et la carotte en bâtonnets. Chauffer le reste d'huile. Y faire revenir les légumes env. 5 minutes.

3. Mélanger le reste de sauce soja et le Sambal Oelek. Ajouter les pâtes et l'œuf aux légumes. Bien mélanger et réchauffer. Saler et poivrer. Parsemer de feuilles de coriandre.



Soupe de lasagnes



Préparation 5 min. |
Cuisson 25 min. | 1 personne

1 cc d'huile de colza
150 g de viande de bœuf hachée maigre
1 petit oignon
1 gousse d'ail
Sel iodé, poivre
2 cc d'herbes italiennes
200 ml de bouillon de légumes
(1 cc de poudre)
1 cc de concentré de tomate
1 petite boîte de tomates en dés
2 feuilles de lasagnes sèches
1 CS de demi-crème acidulée
1 CS de parmesan râpé
1 cc de basilic haché

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Y faire cuire la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit friable. Couper l'oignon en dés et presser l'ail. Ajouter le tout à la viande hachée et faire revenir. Saler, poivrer. Ajouter les herbes italiennes.

2. Ajouter le bouillon de légumes, le concentré de tomates et les tomates en dés. Laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 10 minutes. Couper les feuilles de lasagne en bouchées et les ajouter à la préparation. Laisser mijoter encore 10 minutes.

3. Délier la soupe si besoin avec un peu d'eau. Assaisonner et sublimer de crème acidulée, de parmesan et de basilic.



Snack croquant

Préparation 5 min. | 1 personne

1 tomate
 ¼ de concombre
 2 tranches de pain de seigle Finn Crisp,
 Original
 2 CS de cottage cheese, max. 5% MG
 1 CS de fromage râpé, allégé
 ¼ cc d'herbes de Provence

1. Couper la tomate et le concombre en tranches fines.

2. Tartiner le pain croquant de cottage cheese et saler. Garnir de tranches de tomate et de concombre. Parsemer d'herbes et de fromage.



Healthy Magnum Nicecream



Préparation 10 min. |

Congélation 2h 10 min. | 1 personne

1 banane

½ petite mangue

2 carrés de chocolat blanc

1cc de noix de coco râpée

1. Couper la banane en petits morceaux et la congeler pendant 2 heures.
2. Couper la mangue en petits morceaux. Ajouter les morceaux de banane et de mangue dans le bol du mixeur. Mixer pendant environ 45 secondes et transférer directement dans la verrine (environ 220 ml). Placer au congélateur pendant 10 minutes.
3. Faire griller la noix de coco râpée sans matière grasse dans une poêle. Faire fondre lentement le chocolat au micro-ondes.
4. Répartir le chocolat sur la crème glacée et lisser. Ajouter la noix de coco râpée sur le chocolat. Placer la crème glacée au congélateur pendant 30 minutes – le chocolat va durcir et former une belle couche croustillante.



Séré fraises-chocolat



Préparation 10 min. | 1 personne

150 g de séré maigre nature,
max. 0,5% MG absolue

2 CS d'eau minérale gazeuse

200 g de fraises (fraîches ou surgelées)

1 WW Strawberry Chocolate Sticks

1. Mélanger le séré et l'eau minérale jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Mixer 100g de fraises. Couper le reste de fraises en dés.
2. Mélanger les dés de fraises et le séré. Incorporer le coulis de fraises. Briser un WW Strawberry Chocolate Stick en petits morceaux. Les répartir par-dessus.

Astuce : À la place du WW Strawberry Chocolate Stick, tu peux aussi agrémenter le séré de 2cc de sauce au chocolat.



Tarte tiramisu avec crème au séré


Préparation 25 min. | Cuisson 15 min. | Réfrigération 3 h. | 12 parts

2 œufs
 80 g de sucre
 2 CS d'eau
 50 g de farine de blé
 ½ cc de poudre à lever
 8 biscuits à la cuillère
 50 ml de café non sucré
 1 gousse de vanille
 500 g de séré maigre nature,
 max. 0,5% MG absolue
 300 g de demi-crème,
 15% MG
 3 feuilles de gélatine
 1cc de poudre de cacao non
 sucrée
 1cc d'espresso
 (poudre instantanée)

1. Préchauffer le four à 180°C (four à gaz : th. 2, four à air chaud : 160°C). Séparer le blanc du jaune des œufs. Battre les blancs en neige. Battre les jaunes avec 40 g de sucre et l'eau jusqu'à former une mousse. Incorporer la farine et la poudre à lever à l'appareil. Incorporer délicatement les blancs à l'appareil.

2. Disposer la pâte dans un moule à charnières (Ø 26 cm) chemisé de papier de cuisson et la faire cuire au milieu du four env. 15 minutes. La laisser refroidir env. 30 minutes.

3. Couper les biscuits à la cuillère en morceaux et les arroser de café. Pour la crème, inciser la gousse de vanille dans la longueur et retirer la chair. Mélanger la vanille, le séré, le reste du sucre et la crème.

4. Ramollir et délayer la gélatine en suivant les instructions de l'emballage. Ajouter petit à petit 5 CS de crème à la gélatine. Mélanger le tout avec le reste de la crème. Ajouter les morceaux de biscuits à la cuillère à la crème. Répartir la préparation sur la pâte et laisser au réfrigérateur env. 3 heures. Mélanger le cacao en poudre et la poudre d'espresso. Saupoudrer la tarte avec le mélange et servir sans attendre.



Comment bien commencer le programme WW !

- 1. Choisis l'abonnement qui te convient** et inscris-toi **ici** ▶ pour rejoindre WW.
- 2. Réponds au questionnaire du bilan personnalisé** et reçois ton programme d'alimentation et d'activité physique personnalisé, ainsi que ton budget PersonalPoints.
- 3. Gagne des PersonalPoints pour tes habitudes saines** et augmente ton budget en faisant du bien à ton corps.
- 4. Découvre en quoi les PersonalPoints sont un atout pour ta santé et ton succès.**




CARLOS R., MEMBRE WW

Reste en contact avec nous

Via Facebook ou Instagram, reçois régulièrement des nouveautés, des astuces, des recettes, des mantras et des vidéos pour réussir !

 [WW.Suisse](https://www.facebook.com/WW.Suisse)

 [ww_suisse](https://www.instagram.com/ww_suisse)

 [WW Suisse](https://www.pinterest.com/WW_Suisse)

www.com/ch/fr

WW, Weight Watchers, PersonalPoints, Points et ZeroPoints sont des marques de commerce de WW International, Inc. Ces marques sont concédées en licence à WW (Switzerland) SA.

© 2021 WW International, Inc.
Tous droits réservés.



MONIKA M., MEMBRE WW

