

Vos favoris

Comme au restaurant

C'est sûr, cette année, votre thème favori « manger à l'extérieur » prend une toute autre tournure. Mais ce n'est pas une raison pour se laisser aller à la morosité et pour ne pas profiter de cette période à la maison, tout en perdant du poids. Alors pourquoi ne pas manger comme au restaurant... chez vous ? En appliquant évidemment les mêmes stratégies, à la fois préférées des membres et validées par nos coachs, pour manger ce que vous aimez et rester sur la bonne voie.

COMMENT FAIRE

Choisissez une soirée et organisez-vous un dîner comme au restaurant, en essayant un des conseils ci-dessous !

1.

Inspirez-vous du menu

Préparez-vous le menu « resto » dont vous avez envie version WW, en regardant des recettes proches sur l'appli WW pour trouver comment les alléger.



2.

Mettez-vous dans l'ambiance

Si l'ambiance de votre resto préféré vous manque, recréez-la à la maison. Dressez la table et mettez la musique de fond comme si vous y étiez !



4.

Commandez... mais pas trop !

Si vous commandez, pré-enregistrez votre repas sur l'appli WW pour ne pas vous laisser emporter !

5.

Prenez une photo

Pas du genre à enregistrer vos plats pendant le repas ? Prenez une photo de votre assiette et enregistrez-la plus tard.

3.

BUVEZ AVEC MODÉRATION

Si vous ne voulez pas que vos apéros (alcoolisés* ou non) en visio se transforment en open bar virtuel, prévoyez à l'avance ce que vous souhaitez boire.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



Retrouvez la cinquième partie de notre série des thèmes favoris des coachs et des membres la semaine prochaine. Et toujours vos produits sur ww.boutique.fr.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit

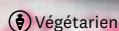
Gratin de panais

Préparation 15 min | Cuisson 25 min | Pour 4 personnes



6 panais (1 kg)
200 g de carottes
1 cc d'huile de tournesol
6 CS de crème allégée à 5%
30 g de gruyère allégé
1 cc de 4 épices
Sel, poivre

1. Peler les panais, les couper en deux dans la longueur, enlever le cœur un peu dur. Les tailler en bâtonnets d'environ 2 x 3 centimètres. Les mettre dans un plat en verre culinaire avec une tasse d'eau et une pincée de sel. Couvrir et cuire 8 min au four à micro-onde (800 W). Les égoutter : ils sont encore un peu croquants.
2. Préchauffer le four à 200 °C (Th.6/7). Peler la carotte, la détailler en fins bâtonnets ou filaments, les mettre dans un récipient en verre culinaire avec 1 CS d'eau, couvrir et cuire 2 min au four à micro-ondes (800 W). Les égoutter. Graisser légèrement un plat à gratin antiadhésif en le vaporisant d'huile. Verser les panais, répartir les carottes, poivrer et saupoudrer d'épices. Arroser de crème et parsemer de gruyère. Enfourner pour 15 min.



Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. ZeroPoint est la marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.