



Hebdo

31/12 - 05/01/2019



Mike W. et Emelie P.
Membres WW

Adoptez le programme WW

Que vous soyez nouveau ou chez WW depuis quelques temps, fixez votre cap pour 2019. La combinaison des 3 dimensions du programme WW vous aide à améliorer votre bien-être et à atteindre vos objectifs.

Manger ce que vous aimez

L'unité SmartPoints® vous guide vers des aliments plus sains, riches en protéines et pauvres en acides gras saturés et en sucres. Votre budget SmartPoints vous aide

à atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient.

Voir les choses autrement

Dans votre Atelier et sur l'appli WW, des outils vous aident à avoir un état d'esprit positif, pour vous ouvrir aux habitudes saines.

Bouger comme il vous plaît

Les FitPoints®, plus personnalisés, vous poussent à pratiquer des activités de force et de cardio qui ont un plus fort impact sur votre

santé. Chaque semaine, vous avez aussi un objectif FitPoints à atteindre en enregistrant vos activités.

CETTE SEMAINE

Fixez-vous un petit objectif

Lisez votre livret *Bienvenue chez WW*. Choisissez une dimension et fixez-vous un objectif spécifique et réaliste, au-delà de la balance. Pensez à une action et notez-la ci-dessous.

Ce que je vais faire pour me rapprocher de mon objectif :



Pour encore plus profiter des 3 dimensions du programme, consultez votre newsletter ou ww.com/fr/masemaine.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit.



Galette des rois

Préparation 25 min / Cuisson 10 min / Pour 4 personnes

4



150 ml de lait d'amande
30 g de semoule fine
1 pot de compote de pommes
sans sucre ajouté (100 g)
20 g de poudre d'amandes
1 CS de sucre semoule
10 ml de rhum brun
2 gouttes d'extrait d'amande
amère
1 blanc d'oeuf
1 cc de beurre léger à 39-41 %
3 feuilles de brick
1 cc de sirop d'orgeat

1. Porter à ébullition le lait d'amande dans une casserole. Verser la semoule et faire cuire pendant environ 10 min à feu moyen. Ajouter la compote de pommes à mi-cuisson. Le mélange doit avoir bien épaissi. Ajouter la poudre d'amandes, le sucre, le rhum et l'extrait d'amande amère. Bien mélanger puis incorporer le blanc d'oeuf délicatement.

2. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Faire fondre le beurre avec 1 CS d'eau. En badigeonner une feuille de brick. La disposer dans un moule de 18 cm de diamètre, partie beurrée sur

le dessus. La recouvrir d'une autre feuille de brick puis verser le mélange à la semoule dessus. Rabattre les bords des feuilles sur la préparation à la semoule. Recouvrir de la dernière feuille de brick. Glisser les bords de cette dernière sous les feuilles de base. Badigeonner de beurre fondu et enfourner 20 min environ.

3. Quand la galette est presque cuite, la badigeonner de sirop d'orgeat afin de la dorer et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes. Servir tiède.

 Végétarien

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 POINTS sont des marques déposées de WW International, Inc. WW Liberté est la marque de WW International, Inc.

201367 ©2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.