



Planifiez à votre façon

Vous est-il déjà arrivé, après une longue journée, d'attraper tout ce qui se trouve devant vous plutôt que de vous préparer un repas équilibré, comme vous l'auriez souhaité ? Un peu de planification peut pourtant vous aider lorsque vous êtes trop fatigué ou affamé pour faire des choix avisés. Et puis cela vous aide à inclure vos aliments préférés dans votre budget SmartPoints. Que vous soyez un pro du batchcooking ou pas, découvrez cinq stratégies pour planifier, toutes basées sur les sciences comportementales.

COMMENT FAIRE

Cette semaine, trouvez la façon de planifier qui vous convient le mieux en essayant une ou deux des stratégies ci-dessous.



Planifiez vos collations

Décidez des SmartPoints de vos collations du lendemain et préparez-les à l'avance. Vous pouvez même déjà les enregistrer dans votre appli WW !

Planifiez vos portions

Divisez paquets de gâteaux et autres friandises en portions de la taille que vous souhaitez consommer. Vous aurez moins de risques de toucher le fond de cet énorme paquet de chips que vous vouliez juste goûter !

Planifiez vos tentations

Soyez fier de vous quand vous n'avez sous les yeux que vos repas et collations planifiés plutôt que gâteaux et sucreries.

Planifiez où manger

Vous avez plus de chances de manger en pleine conscience si vous vous asseyez au lieu de rester debout dans la cuisine, à grignoter entre deux appels vidéos...



Planifiez vos assiettes

Avant de vous asseoir à table, servez-vous l'assiette que vous souhaitez manger puis portionnez le reste du plat pour le lendemain midi ou placez-le au congélateur.



Salade d'artichaut aux rougets et herbes

Préparation 10 min | Cuisson 14 min | Repos 30 minutes | Pour 2 personnes



300 g de fond d'artichaut

Le jus d'1/2 citron

4 petits filets de rougets
(120 g)

¼ cc de fumet de poisson

4 brins de ciboulette

4 brins de coriandre fraîche

1 CS d'huile d'olive

1 CS de câpres

2 gouttes de tabasco

Sel, poivre

1. Mettre les fonds d'artichauts surgelés dans un plat en verre culinaire avec un verre d'eau, le jus de citron et une pincée de sel. Couvrir et cuire 12 min au four à micro-ondes (800W). Laisser reposer 3 min dans le récipient couvert. Égoutter.

2. Placer les filets de rougets dans le plat préalablement rincé, ajouter le court-bouillon, couvrir et cuire

2 min au four à micro-ondes (800W). Laisser reposer 1 min. Égoutter.

3. Rincer et ciseler les herbes. Couper les fonds d'artichauts cuits en quartiers. Mettre le tout dans un petit saladier, arroser d'huile, ajouter les câpres et le tabasco, mélanger. Déposer les filets de rouget et remuer délicatement. Réserver au frais avant de servir.



Sans lactose

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.