

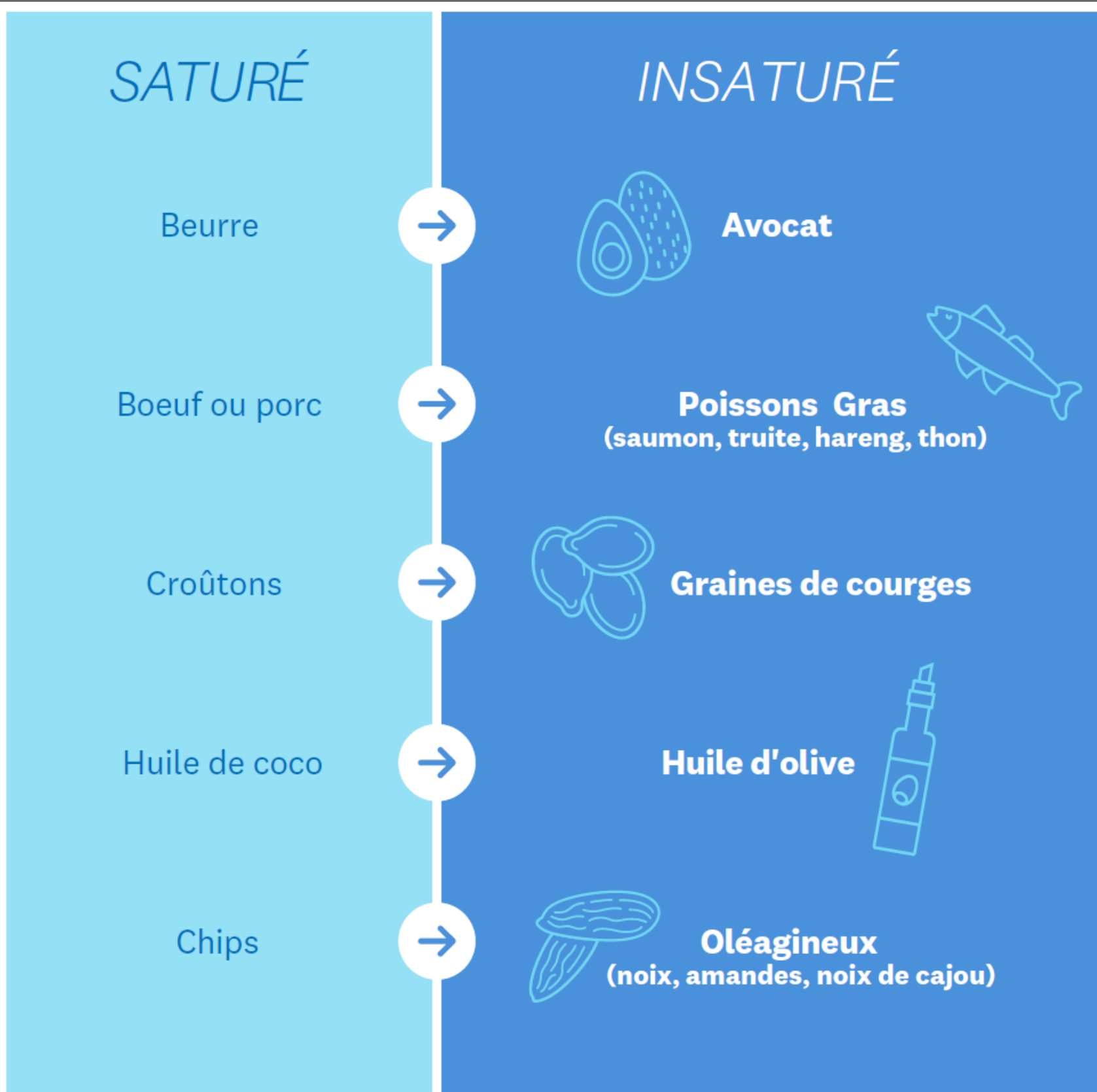


La valse des matières grasses

Toutes les matières grasses ne se valent pas nutritionnellement. Certains acides gras saturés (dans la viande rouge, le beurre ou le fromage) peuvent accroître les risques de maladie cardiaque et de mauvais cholestérol. D'autres (appelés insaturés, dans l'huile d'olive, les poissons gras, l'avocat...) apportent des nutriments essentiels et sont bénéfiques pour la santé. Bien sûr, aucune matière grasse n'est interdite. Cependant, les aliments contenant moins d'acides gras saturés ont une valeur en SmartPoints moins élevée.

COMMENT FAIRE

Remplacez vos matières grasses saturées par d'autres plus saines. Inspirez-vous des suggestions ci-dessous et des astuces entendues dans votre Atelier Virtuel.



Pour plus d'infos sur les matières grasses, rendez-vous dans votre Atelier Virtuel, consultez votre newsletter ou allez sur ww.com. Et toujours vos produits WW sur wwboutique.fr.

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



Tartare de pastèque au saumon et aux herbes

Préparation 15 min / Cuisson 10 min / Repos 30 min / 4 personnes



300 g de pastèque
200 g de saumon frais
50 g d'herbes aromatiques
50 g de fromage frais à 0%
10 ml de jus de citron
4 brins d'aneth
4 rondelles de citron

1. Couper la pastèque en dés. Les mettre dans un saladier, saler et poivrer. Mélanger et réserver. Cuire le saumon à la vapeur 10 min. Une fois cuit, l'effeuiller et laisser refroidir.

2. Ciseler les herbes et les mélanger avec le fromage frais. Assaisonner de jus de citron, de sel et de poivre. Ajouter le saumon refroidi et mélanger délicatement.

3. Répartir les dés de pastèque dans des verrines individuelles, surmonter de la crème au saumon. Réserver au frais pendant 30 min. Juste avant de servir, décorer avec un brin d'aneth et une rondelle de citron.

 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.