

Cessons de nous voiler la face : si on grossit, c'est qu'on mange mal. Pour retrouver la ligne, il faut donc réapprendre à faire les bons choix alimentaires. Weight Watchers est là pour ça et nous prouve que c'est tout simple au quotidien !

Weight Watchers

Les clés de la méthode

Aux antipodes des méthodes révolutionnaires qui vous promettent de fondre en un clin d'œil (et qui font reprendre encore plus vite les kilos perdus), la méthode Weight Watchers, qui a toujours prôné un vrai rééquilibrage alimentaire, a été récemment reconnue « meilleure méthode d'amaigrissement » par le « US News & World Report », magazine de référence américain. Cette « médaille » vient s'ajouter aux résultats, parus il y a quelques mois, de l'étude française de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Celle-ci a comparé quinze régimes connus et noté le programme Weight Watchers comme étant le seul à ne pas être déséquilibré et donc né-

faste pour la santé. Cette légitimité ne doit rien au hasard : si elle fonctionne aussi bien, à court comme à long terme, c'est parce qu'elle applique un vrai bon sens alimentaire, qu'elle évite toute restriction mais propose plutôt un (ré)apprentissage du « bien manger », au fil des semaines et des mois, pour maigrir, mais aussi pour ne pas reprendre le poids perdu et éviter le terrible effet yoyo.

Un principe simple... pour une formule qui a fait ses preuves

En effet, pas de secret : si on grossit, c'est qu'on mange trop et/ou trop riche et/ou déséquilibré (trop gras, trop sucré...), et qu'on ne se dépense pas assez, parfois même sans s'en rendre vraiment compte ! Résultat, les

excès s'additionnent et finissent par se traduire en kilos superflus... Chez Weight Watchers, on s'appuie sur des bases scientifiques solides (la méthode a d'ailleurs bénéficié d'études cliniques médicales sur plus de 20000 personnes) : pas question de faire n'importe quoi, de supprimer certains types d'aliments, de sauter des repas, de se nourrir de sachets ou autres délires à la mode ! On renoue avec ce que doit être la nourriture : un plaisir sain, un nouvel équilibre « longue durée »... Le principe est désormais célèbre : chaque aliment « coûte » un certain nombre d'unités ProPoints (uPP), et il faut respecter son capital quotidien (30 uPP pour une majorité de femmes). Pour s'aider et faire face



incontestée !

à la « vraie vie » – avec ses petits écarts, ses grosses faims, ses imprévus, dîners en amoureux, chocolats de Pâques... –, sans culpabilité ni effet boomerang, on dispose d'une « réserve hebdomadaire de points ». Ainsi, on peut « gérer » les écarts. Et si on bouge, on gagne des unités ProPoints supplémentaires pour se récompenser de ses efforts et pour se faire plaisir. Voilà une méthode simple (on intègre très rapidement les équivalences en unités ProPoints des principaux aliments), et garantie sans frustration ! Enfin, comme certains aliments sont privilégiés et peuvent être consommés à satiété, on apprend vite à faire les bons choix et à adopter de nouveaux réflexes ! ■

ISABELLE DELALEU

1^{re} clé

Un petit déjeuner anti-grignotage

Dans l'idéal, le petit déjeuner doit constituer un véritable repas. Faute de temps, on le réduit souvent à sa plus simple expression. Démonstration par W + W qu'on peut manger vite et bien !

60 g de pain de campagne ou complet ou de seigle + 1 c. à c. de beurre

1 yaourt nature

La bonne formule Weight Watchers

- Un vrai petit déjeuner riche en vitamines, en fibres (grâce au pain et au fruit), en calcium (laitage), et en bons sucres, qui « tient au corps » en évitant les fringales dévastatrices de fin de matinée.
- Ce petit déjeuner apporte 7 unités ProPoints (donc environ le quart des apports quotidiens).

Le mauvais choix

- 1 café noir
- 2 croissants + confiture
- 1 jus de fruits en bouteille
- 1 yaourt aux fruits

Le(s) problème(s) : des viennoiseries très riches en graisses saturées (donc peu recommandables), trop de sucre (yaourt + confiture + jus), et une cruelle absence de fibres. Résultat : **ce petit déjeuner est lourd, coûteux en points, n'apporte quasiment pas de nutriments essentiels** et, en prime, ne nous cale pas jusqu'à l'heure du déjeuner.

Ce qu'on ne fera plus !

“Pain de mie, confiture, yaourt sucré : je me booste en sucres pour tenir”

Hélas, vous risquez l'hypoglycémie rapidement : ce petit déjeuner est trop riche en sucres dits « rapides », qui déclenchent une production brutale d'insuline, suivie d'une chute du taux de sucre sanguin : résultat, des fringales en fin de matinée, éventuellement une sensation de malaise et des maux de tête. Remplacez le pain de mie par du pain complet, prenez un fruit pressé (pas un nectar qui contient des sucres ajoutés), un yaourt nature ou une tranche de jambon... et ainsi vous retrouverez l'équilibre.

“J'AVALE UN CAFÉ ET UN CROISSANT”

Rien que du gras dans ce petit déjeuner sans aucun intérêt nutritionnel : ni fibres ni vitamines, ni calcium ni protéines ! Mieux vaut choisir du pain avec un peu de beurre frais, ou du muesli dans du lait, qui seront beaucoup plus rassasiants et fourniront des sucres complexes, importants le matin.

“Je préfère le prendre en arrivant au bureau”

Sympa, le muffin ou le pain au chocolat et thé avec les collègues ! Mais c'est la porte ouverte à l'avalanche de sucres rapides et de graisses, l'absence de protéines, de calcium... Préférez un petit déjeuner à la maison avant de partir, quitte à accompagner les copines en prenant juste un thé.



2 c. à c. de confiture ou de miel

1 fruit frais

1 boisson chaude sans sucre

PHILIPPE VAUPRES SANTAMARIA

2^e clé

Un déjeuner copieux et léger!

Pas facile de bien déjeuner, surtout quand on est à l'extérieur, ou pressée, ou qu'on déjeune avec les collègues qui ne se soucient pas de leur ligne! Les solutions pour manger équilibré et léger dans n'importe quelle situation.

La bonne formule Weight Watchers

- ▶ Voici un repas équilibré qui sait rester léger alors qu'il est véritablement copieux, d'autant que la viande n'est pas limitée en quantité.
- ▶ Des vitamines et des fibres (crudités), mais aussi des protéines « maigres » (le filet mignon est pauvre en graisses et pourtant délicieux).
- ▶ De bons sucres (riz), du calcium... et un fruit pour conclure en toute légèreté! Avec ce genre de repas, aucune fringale ni tentation l'après-midi! Et le tout est prêt en 10 minutes chrono.
- ▶ Vous mangez au bureau? Préparez votre « lunch-box » chez vous, vous n'aurez qu'à réchauffer...

Le mauvais choix

friand au fromage (ou quiche)
+ mousse au chocolat

Le(s) problème(s) : où sont les légumes et les fruits? Il n'y a que des graisses cachées et des sucres. **Ce genre de repas « vite fait, mal fait » n'apporte pas de fibres (rassiantes et bénéfiques pour le transit intestinal), quasiment aucune vitamine, et peu de protéines.** Non seulement on a de grandes chances d'avoir faim 2 ou 3 heures après, mais on absorbe aussi ce que l'on nomme des « calories vides », c'est-à-dire beaucoup de calories et peu de bons nutriments. Autant dire que ce repas n'apporte rien d'intéressant, tout simplement.

PHILIPPE VAURES SANTAMARIA

4 c. à s. de
riz basmati

1 yaourt 0 %
aux fruits

Filet mignon de porc
à satiété (cuit à la poêle
avec ½ yaourt nature et
1 c. à c. d'épice tandoori)

Ce qu'on ne fera plus !

“Je me contente d'une salade, c'est bien plus léger”

Pourquoi pas... mais attention : faites les bons choix. Si la salade est trop légère (pas de protéines, ni féculents ou légumineuses), vous risquez d'avoir faim très vite et de grignoter. Elle doit contenir au moins 100 g de jambon, thon, crevettes ou œuf, des pâtes, pommes de terre, riz, pois chiches (ou être accompagnée de pain). À l'inverse, certaines salades peuvent être trop lourdes, si elles sont noyées de sauce ou contiennent fromage, lardons, ou gésiers confits...

“JE MANGE TOUJOURS DU PAIN AVEC MES PÂTES”

Deux sources de féculents dans le même repas, c'est trop, tant sur le plan de l'énergie apportée que du nombre de points qui vous est attribué ! Choisissez entre les deux, en prenant soin de les varier le plus possible.

“Je ne prends que des légumes pour garder la ligne”

Domage : les protéines ont un effet rassasiant, et elles sont de vraies alliées de la perte de poids car elles « consomment » une importante quantité d'énergie. Théoriquement, elles doivent représenter 12 à 15 % des AET (apports énergétiques totaux), soit de la viande, du poisson ou des œufs (ou crustacés) 1 ou 2 fois par jour, ainsi que des produits laitiers (3 par jour selon le PNNS). Certaines, particulièrement maigres, peuvent être consommées « à satiété » : elles calment les grosses faims sans danger. Pensez aussi aux protéines végétales (fèves, haricots secs, lentilles, petits pois ou pois chiches notamment), hélas souvent absentes de nos menus.

“JE CHOISIS JUSTE UN PLAT”

Un seul, vous risquez d'avoir faim dans l'après-midi ou de compenser sur le pain et le dessert. Mieux vaut commencer chaque repas par une crudité, un légume cuit ou une soupe ; ou ajouter systématiquement une salade verte au plat principal (ou au plat complet).

“Au fast-food, je commande une grosse frite, c'est moins riche qu'un hamburger”

Faux : une grosse frite, c'est 13 uPP, alors que les hamburgers varient entre 7 et 15 uPP selon la garniture et la taille ! Mieux vaut choisir le second, moins gras et qui apporte en plus des protéines.



1 orange
(ou pomme, poire...)

salade tomates/poivrons/
oignon blanc, vinaigre
balsamique, sel, poivre
avec 1 c. à c. d'huile

3^e clé

Un dîner super équilibré

Ce sont souvent de bêtes erreurs alimentaires qui font prendre du poids, surtout au dîner. Avec un nombre de calories strictement identique, on peut en effet faire des choix alimentaires radicalement différents, qui vont du meilleur au pire !

La bonne formule Weight Watchers

- ▶ Des légumes ET des féculents en quantité modérée (maïs), du calcium et des protéines « maigres » (fromage blanc, poulet), des fibres et des vitamines : là encore on se nourrit copieusement et on sort de table sans avoir faim... et pourtant sans avoir abusé ni des cures, ni des graisses !
- ▶ La vraie bonne idée à retenir : finir le repas sur un fruit qui, ainsi ajouté au laitage, évite les yaourts aux fruits industriels, et le sucre.

Le mauvais choix

pâtes carbonara
salade verte + camembert
crème caramel
2 verres de vin

Le(s) problème(s) : une fois de plus les graisses sont à l'honneur puisqu'on en trouve en grande quantité dans les pâtes ET dans le fromage, qui font carrément doublon ! **Pourtant, les pâtes sont tout à fait recommandables...** mais la garniture lardons + œufs + crème + fromage les plombe littéralement. Un bon point pour la salade verte (enfin de la verdure !) si elle n'est pas noyée d'huile, et un dessert très sucré, acceptable dans l'absolu, s'il n'était pas le point final d'un repas déjà bien lourd.

5 c. à s. de maïs (ou un épi)

1 blanc de poulet (120 g) grillé

Ce qu'on ne fera plus !

“Je ne mange pas beaucoup au dîner, c'est mieux”

Le dîner doit être léger, mais suffisamment copieux sinon, gare aux fringales dans la soirée... et aux petites douceurs devant la télévision! Il doit apporter autour de 11 unités ProPoints, que vous pouvez également décomposer en un dîner léger (à 7 uPP par exemple), suivi d'une petite collation « organisée » de 4 uPP un peu plus tard dans la soirée... cela vous évitera de manger n'importe quoi.

“J'AIME BIEN TERMINER PAR UN ENTREMETS LACTÉ”

Attention: crème dessert, brûlée, anglaise... peuvent être très sucrées. Préférez des fruits: ils valent tous... 0 unité ProPoint! Pensez à eux en compotes ou salades.

“Jamais de riz ou de pommes de terre, ça fait grossir!”

Non! Sur le plan énergétique, les glucides doivent constituer la base de l'alimentation, avec une présence systématique à chacun des repas. Apportés par les produits céréaliers, les féculents et légumineuses (encore elles), mais aussi les fruits et légumes, ils sont indispensables... Chez Weight Watchers, on privilégie les « bons » sucres, qui vont rassasier et apporter l'énergie indispensable à l'organisme. Les grosses faims seront satisfaites avec des pâtes, riz, pommes de terre à l'eau ou vapeur, flocons d'avoine, du pain de seigle, quinoa, de la semoule: plus la peine de culpabiliser, ou de se venger sur le chocolat quand on rêve d'une grosse assiette de pâtes!

“JE M'OBLIGE À FINIR MON ASSIETTE”

Souvent on se sert toujours la même portion, par habitude... alors que notre faim n'est pas identique chaque jour! Évaluez précisément votre ration « idéale » du jour... et servez-vous au plus juste. Mieux vaut vous resservir plus tard si vous n'êtes pas rassasiée. Et si vous n'avez plus faim, ne vous obligez pas à la finir (pareil pour les enfants): gardez le reste pour le lendemain ou jetez. Écoutez et respectez vos sensations de faim et de satiété, elles sont essentielles dans le contrôle du poids.

“Je suis affamée, et je mange beaucoup (souvent trop)”

Vos apports sont mal répartis sur la journée. Mangez assez au petit déjeuner et au déjeuner, et prévoyez une vraie collation vers 17 heures (fruit, laitage, pain): vous aurez moins faim pour le dîner et mangerez normalement, sans excès.

3 c. à s. de fromage blanc à 20 %
+ 1 poire en dés

salade de haricots verts tièdes
+ échalote + 3 c. à c. de vinaigrette allégée

Des menus pour toutes les envies !



Des pâtes, de la viande ou du poisson ? Tout est possible : ces recettes et menus légers sont conçus pour intégrer vos aliments préférés. Ainsi, plus d'erreurs et surtout... on se fait plaisir. Un vrai gage de réussite !

Les petits déjeuners, qu'ils soient sucrés ou salés, valent 7 unités ProPoints et les repas, déjeuners ou dîners, valent tous 11 unités ProPoints. Ainsi vous pouvez les combiner comme vous voulez, le midi et le soir en fonction de ce qui vous tente (on a parfois une folle envie de pâtes ou de viande) ou de ce qui reste dans le réfrigérateur (et c'est bien pratique !). À cela vous pourrez ajouter une collation dans l'après-midi (à composer selon vos goûts) pour 1 unité ProPoints. Au total, 30 points pour une journée équilibrée sur mesure.

Bienvenue chez Weight Watchers

Méthode globale, Weight Watchers se veut aussi pédagogique : les réunions sont un point fort de cet apprentissage. Entre conseils, questions et soutien convivial, on y découvre comment cuisiner plus léger et se faire plaisir... mais maigrir ! Quant à l'assistant, c'est un outil personnalisé d'aide à l'amaigrissement qui permet un suivi personnalisé, l'accès à un forum, le calcul des unités ProPoints d'une recette...

• **Pass Lib** (réunions en accès illimité + l'assistant) : 39,90 €/mois

• **Weight Watchers Online**: le programme sur Internet, en toute autonomie : 1 mois (49,50 € puis 16,50 € par mois supplémentaire) ou formule 3 mois (64,50 € les 3 premiers mois puis 16,50 €). Plus d'infos au 0969321221 ou sur le site Internet www.weightwatchers.fr

Les petits déjeuners

7 unités ProPoints

Les salés

VERSION 1

1 œuf à la coque
+ 60 g de pain de campagne
+ 1 yaourt nature
+ Poire ou autre fruit de saison
+ Café, thé ou tisane.

VERSION 2

2 portions de fromage frais (50 g)
+ 60 g de pain de seigle ou autre pain
+ Kiwis ou autre fruit de saison
+ Café, thé ou tisane.

Les sucrés

VERSION 1

3 biscottes
+ 1 c. à c. de beurre (allégé à 41 % : 2 c. à c.)
+ 2 c. à c. de confiture
+ 1 verre (20 cl) de jus de fruits 100 % pur
+ Café, thé ou tisane.

VERSION 2

4 c. à s. de corn-flakes ou 6 c. à s. de riz soufflé
+ 1 bol (20 cl) de lait demi-écrémé
+ 1 tranche (20 g) de pain de mie
+ 1 c. à c. de miel
+ Banane ou autre fruit.

Les collations

1 unité ProPoints

A composer

1 yaourt nature ou 1 pot de fromage blanc nature à 0 % ou 2 petits-suisseuses nature à 0 % ou 1 à 20 % ou 1 pot d'entremets soja nature ou 1 galette de riz soufflé ou 1 petite tranche (20 g) de pain de mie ou 1 tranche de jambon dégraissé
+ 1 fruit de saison au choix ou/et tomates-cerises ou bâtonnets de légumes à croquer
+ café, thé, tisane, non sucrés, eau ou soda light.

Les déjeuners ou dîners au choix

11 unités
Pro
Points

Envie de viande rouge

RÔTI OU EN COCOTTE

Rôti de filet de porc cuit sans barde au four ou en cocotte, à satiété + 2 c. à s. de purée de pommes de terre et des courgettes sautées, 1 c. à c. d'huile + 1 pot de crème dessert allégée.

EN TARTARE

Tartare de steak haché 5 % MG (100 g), 1 œuf, moutarde, échalote, câpres + 50 g de pain + salade verte, 1 c. à c. de vinaigrette + 1 yaourt 0 % nature ou aux fruits + Raisin.

GRILLÉE

Carottes râpées, vinaigre balsamique, 1 c. à c. d'huile + Rumsteck grillé (150 g) + 5 c. à s. ou 1 petite boîte de petits pois + 1 pot (100 g) de fromage blanc à 0 % nature + 2 c. à s. (100 g) de compote allégée en sucre.



Envie de légumes

EN SOUPE

Soupe de légumes aux lentilles roses, carottes, potiron, 1 oignon, 1 c. à s. de curry, eau, tablette de bouillon de légumes, 30 g de lentilles roses crues (par personne) + Ratatouille, dont 1 c. à c. d'huile + 60 g de saumon fumé + 30 g de pain de seigle + 2 petits-suisses à 0 %, 1 c. à c. de miel.
Option: remplacer le saumon fumé par 2 œufs cuits sur la ratatouille.

EN AÏOLI

Aïoli de légumes: 2 courgettes et 2 carottes en gros tronçons, chou-fleur et 2 petites pommes de terre (100 g) cuits à la vapeur.
Aïoli: 1 c. à s. de mayonnaise allégée, 2 c. à c. de yaourt nature, 1 gousse d'ail pressée, sel poivre + 2 rougets grillés ou poisson cuit à la vapeur au-dessus des légumes (lieu, flétan, panga, perche... 140 g cru) + 1 verre de vin + Le restant du yaourt, 1 c. à c. de sucre.
Option: supprimer les pommes de terre et les remplacer par du poisson à satiété.

EN SOUPE (SANS FÉCULENT)

Soupe de légumes sans féculent, avec 2 c. à c. rases de crème fraîche + Légumes aux pâtes et à la volaille: 1 tête de brocoli et champignons de Paris émincés cuits 5 min à la vapeur, 100 g de blanc de poulet en dés et 4 c. à s. de torsades cuites (ou 50 g de pain) + 1 c. à c. d'huile d'olive, ail et origan + 1 pot de flan vanille nappé de caramel + 1 pomme.

Envie de pommes de terre

AUX HERBES

Pommes de terre aux herbes et lardons: 250 g de petites pommes de terre coupées en 4, cuites avec 30 g de lardons maigres poêlés à sec, romarin ou thym, frais ou séchés, 20 cl de bouillon de volaille (préparé avec 1/2 tablette) jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses dans jus réduit + 1 tranche de rôti de filet de dinde cuit sans barde ou 2 tranches de jambon de volaille + 1 yaourt 0 % nature + 1 poire.

PIÉMONTAISES

Pommes de terre piémontaises: 250 g de pommes de terre cuites nature, tomates et 100 g de jambonneau en dés, câpres ou cornichons. Sauce: 1 c. à c. de mayonnaise (2 c. à c. allégée), moutarde, sel, poivre, 1 c. à s. de yaourt nature + Restant du yaourt avec des mûres ou des framboises fraîches ou surgelées.

COUNTRY

Country potatoes: petites pommes de terre, à satiété, coupées en quartiers, enrobées dans 1 c. à c. d'huile et herbes séchées au choix, 1 pointe de piments de Cayenne et cuites sur feuille de cuisson, 25 min à four chaud, avec 1 c. à s. de ketchup + 1 fine tranche de rosbif cuit sans barde + Prunes.



Option: remplacer les pommes de terre par une portion de 100 g de pommes de terre et manger du rosbif à satiété.

Envie de poisson

AU FOUR

Betterave rouge, 1 c. à c. de vinaigrette + Poisson au four, à satiété (dorade, merlan, ou bar sur lit de tomates fraîches, romarin et rondelles de citron) + 4 c. à s. de riz cuit nature + 1 yaourt nature, 1 c. à c. de miel + 1 pomme cuite.

AU COURT-BOUILLON

Poisson au court-bouillon à satiété, avec 2 c. à c. de sauce hollandaise + 150 g de pommes de terre nature, épinards (frais ou surgelés nature), avec 1 c. à s. de crème fraîche à 15 % + 2 petits-suisses à 0 % + Mirabelles.

EN SALADE COMPOSÉE

Salade composée au thon: thon au naturel, à satiété, 4 c. à s. de maïs, tomates, salade ou haricots verts, 6 olives noires. Sauce: 3 c. à s. (100 g) de fromage blanc à 0 %, 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à c. d'huile d'olive, curry ou ciboulette, sel, poivre + Pastèque.

Les déjeuners ou dîners (suite)

Envie de pâtes

AUX GIROLLES

Tagliatelles aux girolles: (pâtes à satiété), avec 2 c. à s. de crème fraîche à 15 % mélangées à des girolles (fraîches, surgelées ou en conserve égouttées ou champignons de Paris frais) cuites dans 1 c. à c. d'huile, ail et persil + 1 tranche de jambon de porc dégraissé découenné ou de volaille + 3 c. à s. ou 100 g de fromage blanc à 0 % + 1 tranche de pastèque.

Option: remplacer le jambon par 3 c. à s. de fromage blanc à 0 %.

EN TABOULÉ

Pâtes en taboulé aux crevettes: petites pâtes (langues d'oiseau), à satiété, cuites al dente et refroidies, mélangées à 2 tomates, 1/2 concombre, oignon blanc, menthe et persil coupés très fin, jus de 1 citron, 1 c. à c. d'huile d'olive, sel, poivre et 80 g de crevettes décortiquées + 1 yaourt 0 % nature ou à la vanille + 1 petite grappe de raisin.

Option: remplacer les pâtes à satiété par 4 c. à s. de pâtes seulement et manger des crevettes à satiété.

À LA VIANDE

Macaronis à la viande: macaronis, à satiété avec 50 g de steak haché à 5 % émietté et doré dans une poêle chaude, mélangés à 1/2 briquette (10 cl) de coulis de tomate nature, herbes de Provence ou cinq-épices, sel, poivre + 1 c. à s. de parmesan râpé + salade verte, 1 c. à c. de vinaigrette (1 c. à s. allégée) + Pastèque.

Option: remplacer le steak haché par 30 g de gruyère râpé.

Envie d'œuf

EN GALETTE

Galette complète à l'œuf: cuire 2 œufs sur le plat dans 1 c. à c. d'huile avec champignons (tomate, épinards...). Réserver. Réchauffer 1 galette de sarrasin, saupoudrer 15 g de gruyère râpé (20 g s'il est allégé), puis laisser fondre. Déposer œufs et légumes sur la galette + 1 bolée (15 cl) de cidre + Pomme.

FAÇON TORTILLA

Potage de légumes sans féculents + **Tortilla tomatée aux pommes de terre:** 100 g de pommes de terre poêlées en rondelles dans 1 c. à c. d'huile. Verser 2 œufs battus avec 3 c. à s. de sauce tomate cuisinée, sel et poivre. Cuire la tortilla moelleuse ou sèche, selon votre goût + 30 g de pain de seigle + 1 yaourt 0 % à la vanille ou aux fruits.

AU JAMBON

Œufs au jambon: 2 œufs cassés sur une tranche de jambon (fumée ou non) grillée à sec dans une poêle antiadhésive + 1/6 de baguette ou autre pain (30 g) + Salade verte, poivron rouge et/ou céleri branche, 1 c. à c. de vinaigrette (2 c. à c. allégée) + 1 pot (100 g) de fromage blanc 0 % nature + Melon.

Envie de riz

AUX LÉGUMES

Tomate, 30 g de feta (60 g allégée), basilic, vinaigre balsamique + **Riz aux légumes rôtis:** courgette et oignons en dés saisis ou fondus dans 1 c. à c. d'huile, herbes, cumin ou autre épice avec du riz cuit nature, à satiété + 1 yaourt 0 % nature ou aux fruits + Mirabelles.

PAELLA

1/2 petit melon + **Riz façon paella:** 1/2 poivron, ail, oignon émincés et 100 g de cocktail de fruits de mer surgelés poêlés dans 1 c. à c. d'huile avec épices espagnoles ou curry. Ajouter 50 g de riz cru et 50 g de petits pois surgelés, couvrir d'eau. Saler, poivrer. Cuire 20 min en mouillant au fur et à mesure + 2 petits-suisses à 0 %.



RISOTTO

Risotto aux champignons et saucisse: cuire 1 oignon émincé et 60 g de riz arborio cru, blondis dans 1 c. à c. d'huile. Ajouter des champignons, en arrosant de bouillon (50 cl d'eau + 1 tablette de bouillon). Ajouter 1 petite saucisse de Strasbourg (40 g) coupée, en fin de cuisson. Parsemer de coriandre ou cerfeuil frais + 1 yaourt 0 % nature ou aux fruits + Quetsches. **Option:** remplacer la saucisse par 80 g de tofu ou 120 g de fèves ou encore 30 g fromage.

Envie de viande blanche

RÔTI

Haricots verts en salade, 1 c. à c. de vinaigrette + **Rôti d'épaule ou quasi de veau** cuit sans barde (tomates pelées et bouquet garni), à satiété + 4 c. à s. de blé (type Ebly, boulgour, etc.) + 1 yaourt 0 % aux fruits.

POËLÉ

Filet de dinde, à satiété, cuit dans 1 c. à c. d'huile + 4 c. à s. de flageolets ou 30 g de pain de seigle + Blettes ou chou-fleur en béchamel (3 c. à s. de sauce) + 2 petits-suisses à 0 % + 1 poire.

EN ÉMINCÉ

1 artichaut, 1 c. à c. de vinaigrette + **Escalope de poulet émincée,** à satiété, poêlée avec 2 c. à s. de sauce barbecue + 4 c. à s. de maïs ou 1 épi grillé + 1 yaourt à 0 % à la vanille + Ananas frais.