BIENVENUE !

WeightWatchers vous remercie de votre inscription et vous offre

5 jours de menus + 5 recettes saines

Des menus qui s'adaptent à votre vie avec plus de 200 d'aliments à ZeroPoint® incluant les légumes (liste complète réservée aux membres WW).
Pour accéder à plus de 5000 recettes et 1000 menus équilibrés, lancez-vous avec le Programme WeightWatchers !

Jour 1 — MENU CLASSIQUE

Petit déjeuner

2 tranches de pain complet (50 g) avec 1 cc de beurre et 1 cc de confiture

1 pot de yaourt nature classique

Thé ou café sans sucre

7

Déjeuner

Risotto au crémant cèpes et pétoncles

1 pot de faisselle nature 0% (100 g) avec de la compote de fruits sans sucres ajoutés

7

Collation

Fruit frais

0

Dîner

Poêlée de cubes de blanc de poulet (120 g) cuits dans 1 cc d'huile, avec de la semoule (150 g cuite à l'eau), du chou-fleur cuit à la vapeur et agrémenté de 1 CS de crème fraiche allégée à 15% et du curry

1 pot de yaourt nature classique avec 1 CS de coulis de fruits

8

Jour 2 — MENU VÉGÉTARIEN

Petit déjeuner

Muesli aux fruits

Thé ou café sans sucre

5

Déjeuner

Tofu ferme (150 g) revenu dans 1 cc d'huile et des herbes de Provence

Accompagné de riz complet (150 g cuit à l'eau) et de ratatouille sans matières grasses

1 pot de fromage blanc nature 0% (100 g)

8

Collation

Compote de fruits sans sucres ajoutés avec 2 biscuits langue de chat

2

Dîner

Champignons farcis avec :
- Lentilles vertes (35 g sèches) cuites à l'eau
- Boulgour complet (30 g cru) cuit à l'eau
- 1 carré de fromage frais type demi-sel (25 g)
- Echalote émincée

Accompagnés d'une sauce faite avec 3 CS de sauce tomate cuisinée et des herbes aromatiques

Pomme cuite au four avec de la cannelle et des amandes effilées (5 g)

7

Jour 3 — MENU SANS GLUTEN

Petit déjeuner

4 galettes de riz soufflé avec 2 cc de miel et 5 noisettes sèches

2 petits suisses natures 0%

Thé ou café sans sucre

8

Déjeuner

Bavette de boeuf grillée (100 g)

Accompagnée d'un mélange de quinoa (150 g cuit à l'eau) et de poireaux préalablement cuits à la poêle avec 1 cc d'huile

Fruit frais

9

Collation

Fruit frais

0

Dîner

Salade de maïs (50 g) et d'avocat en petits cubes (50 g), avec 1 cc de vinaigrette

Aubergines chakchouka

1 pot de faisselle nature 0% (100 g)

13

Jour 4 — MENU SANS LACTOSE

Petit déjeuner

1 pot d'entremet au soja nature (100 g) avec des flocons d'avoine (50 g), des pistaches (10 g) et des morceaux de fruits

Thé ou café sans sucre

6

Déjeuner

Escalope de dinde grillée (120 g)

Accompagnée de tagliatelles complètes (150 g cuites à l'eau) et de courgettes taillées en lamelles préalablement revenues dans 1 cc d'huile et du thym, agrémentées de 3 CS de coulis de tomate

Triffle mangue passion

9

Collation

Fruit frais

0

Dîner

Rougets (120 g) cuits en papillote avec une rondelle de citron jaune

Accompagnée d'une purée de carottes préalablement revenues dans 1 cc d'huile et du cumin et de pommes de terre (120 g préalablement cuites à la vapeur), puis gratinée 10 minutes au four avec de l'emmental râpé (30 g)

Salade de fruits frais maison

9

Jour 5 — MENU CLASSIC +

Petit déjeuner

1 gros œuf à la coque, avec de la baguette (50 g) coupée en mouillettes et tartinée avec 1 cc de beurre

2 petits suisses natures 0%

Thé ou café sans sucre

6

Déjeuner

Mini tartes de concombre

Poêlée asiatique avec des nouilles de blé (150 g cuit à l'eau), des crevettes cuites décortiquées (120 g), des pois mangetout/mini épis de maïs/oignons préalablement revenu dans 1 cc d'huile, de la citronnelle, du gingembre frais et 1 CS de sauce soja salée
1 pot de faisselle nature 0% (100 g)

10

Collation

Fruit frais

0

Dîner

Escalope de porc (100 g) cuite à la poêle dans 1 cc d'huile

Accompagnée de lentilles corail (150 g cuites à l'eau) et de pousses d'épinard, agrémentées de 1 CS de lait de coco et du curry

1 pot de yaourt nature classique avec des morceaux de fruits frais

7

Risotto au crémant, cèpes et pétoncles

7

Durée totale : 35 minutes

Temps de prép. : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Parts : 4

Difficulté : Facile

Ingrédients :

Bouillon en tablette
1 tablette

Echalote
2 pièces

Huile d'olive
2 cc

Riz blanc cru
160 g

Vin blanc flambé ou cuit
150 ml, Crémant

Petits pois
150 g

Noix de pétoncles
250 g

Cèpes
175 g

Crème allégée liquide 12%
80 ml

Cerfeuil
5 g

Sel
1 pincée

Poivre
1 pincée

Instructions :

1. Diluer la tablette dans 800 ml d'eau chaude. Éplucher et couper les échalotes en dés. Les faire revenir avec l'huile dans une casserole à feu assez vif. Lorsqu'elles commencent à dorer, verser le riz et bien remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Verser le crémant et laisser cuire à feu vif 2 min. Verser ⅓ du bouillon et cuire à feu moyen.
2. Lorsque le bouillon a quasiment été absorbé, verser un 2ème tiers. Laisser absorber puis verser le dernier tiers. Ajouter les petits pois.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les pétoncles à feu vif 1 min sur chaque face. Les déposer dans un bol et les réserver. Faire revenir dans la même poêle les cèpes coupés en morceaux. Ajouter la crème liquide dans le risotto lorsqu'il est cuit, puis le cerfeuil ciselé. Bien mélanger. Servir avec quelques pétoncles, les cèpes et quelques feuilles de cerfeuil.
4. Pourquoi pas ? N'hésitez pas à remplacer les pétoncles par des noix de Saint-Jacques avec leur corail pour une recette super chic.

Muesli aux fruits

5

Durée totale : 7h et 10 minutes

Temps de prép. : 10 minutes

Temps de cuisson : -

Part : 1

Difficulté : Facile

Ingrédients :

Flocons d'avoine
4 CS

Raisins secs
2 cc

Lait écrémé
125 ml

Pomme
1 pièce

Banane
1/2 pièce

Instructions :

1. Faire tremper les flocons d'avoine et les raisins secs dans le lait pendant la nuit.
2. Râper la pomme, trancher la banane.
3. Mélanger le tout et déguster.

Aubergines chakchouka

13

Durée totale : 1h et 7 minutes

Temps de prép. : 15 minutes

Temps de cuisson : 52 minutes

Parts : 4

Difficulté : Facile

Ingrédients :

Aubergine
2 pièces

Huile d'olive
2 CS

Oignon
2 pièces, jaunes

Poivron
2 pièces, 1 rouge + 1 jaune

Tomate
6 pièces

Concentré de tomate
1 CS

Cumin
2 cc, en poudre

Paprika
2 cc, en poudre

Feta au naturel
200 g

Persil
3 cc

Coriandre, fraîche
1 bouquet

Œuf de poule entier
4 œufs, moyen

Fleur de sel
1 pincée

Instructions :

1. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Laver puis couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur en gardant le pédoncule vert. Avec un couteau, inciser en damier la chair de l'aubergine sans entailler la peau puis avec une cuillère évider la chair. À l'aide d'un pinceau, huiler de 2 cuillères à café l'intérieur des aubergines et saler.
2. Enfourner pendant 20 min. Garder le four allumé pour finaliser la cuisson. Émincer les oignons. Épépiner les poivrons et couper des lanières. Couper les tomates en quartiers.
3. Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive et mettre à cuire l'aubergine à feu moyen pendant 5 min. Ajouter les oignons, les poivrons, les tomates et le concentré de tomate. Verser 100 ml d'eau et bien mélanger. Ajouter les épices et assaisonner. Laisser cuire 20 min.
4. En fin de cuisson, ajouter la feta émiettée et les herbes fraîches ciselées. Garnir les aubergines en laissant un creux au centre pour placer l'œuf. Placer au four 7 min.

Triffle mangue passion

4

Durée totale : 12h et 20 minutes

Temps de prép. : 20 minutes

Temps de cuisson : -

Parts : 4

Difficulté : Facile

Ingrédients :

Mangue
2 pièces

Fruit de la passion
2 pièces

Yaourts 0% nature
3 pots

Miel
1 cc

Vanille extrait, gousse
1 cc

Blanc d'oeuf
1 unité

Biscuit à la cuillère
100 g

Instructions :

1. Éplucher et couper les mangues en morceaux. Les placer dans un saladier, ouvrir les fruits de la passion au-dessus et mélanger bien. Passer les fruits au micro-ondes pendant 20 secondes, pour développer leur saveur. Réserver.
2. Parfumer les yaourts avec le miel et l'extrait de vanille. Monter le blanc en neige bien ferme et l'incorporer délicatement au mélange.
3. Couper les biscuits à la cuillière en morceaux. Déposer le 1/3 dans le fond d'une coupe. Ajouter le 1/3 des fruits. Verses le 1/3 de mousse de yaourt. Recommencer l'opération en terminant par quelques dés de mange. Remplir les autres coupes de la même façon. Placer au réfrigérateur pendant 12 heures.
4. Pourquoi pas ? Réalisez ce triffle avec des fruits rouges.

Mini-tartes de concombre

10

Durée totale : 5 minutes

Temps de prép. : 5 minutes

Temps de cuisson : -

Parts : 4

Difficulté : Facile

Ingrédients :

Chorizo
50 g

Fromage frais à 0%
50 g

Concombre
250 g, variété Noa

Radis
20 g, 8 radis

Tomate
12 pièces, cerise

Galette de riz soufflé
8 pièces

Basilic
5 g, 2 branches

Sel
1 pincée

Poivre
1 pincée

Instructions :

1. Enlever la peau du chorizo. Le placer dans le bol d'un mixeur avec le fromage frais. Mixer et étaler ce mélange sur les galettes de riz.
2. Laver les légumes et les couper en très fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau très aiguisé. Disposer sur les galettes les rondelles de concombre en rosaces, puis celles de radis. Déposer au milieu les rondelles de tomate de couleurs. Ciseler le basilic et parsemer sur le dessus. Saler et poivrer.