

MINCEUR A POINT INTRODUCTION

WEIGHT WATCHERS vous propose un tout nouveau concept de régime : *Minceur à Point*.

L'avantage de ce plan est qu'il n'y a qu'une seule et unique unité de valeur pour tous les aliments, plats ou boissons : LE POINT.

Cette simplification engendre une liberté et un confort inégalés !

Vous trouverez dans ce programme tous les conseils pour le personnaliser et ainsi, être bien dans votre assiette et ... dans votre vie tous en respectant l'équilibre nutritionnel.

Et maintenant en route pour un ...
DEPART EN FLECHE !

COMMENT CA MARCHE ?

MANGER ET BOIRE ... EN POINTS

1 - Le nombre de Points à consommer chaque jour est déterminé en fonction du sexe et du poids de la personne.

POIDS	POINTS pour une Femme
Jusqu'à 70 kg	18
De 71 kg à 80 kg	20
De 81 kg à 90 kg	22
De 91 kg à 100 kg	24
Plus de 100 kg	26

Ce principe très simple est évolutif puisqu'il est lié au poids.

2 - LES LISTES DES ALIMENTS

Disponibles pour cette semaine se trouvent en fin de livret.

Dès la semaine prochaine, des listes très complètes comprenant 850 références seront à votre disposition !

3 - Le nombre de points journalier peut se gérer en fonction des besoins et de la vie de chacun grâce aux Points économisés : les **POINTS FETE**, et aux Points gagnés avec l'activité physique : les **POINTS BONUS** (à découvrir dès la semaine 2).

Il est possible d'économiser jusqu'à 4 points par jour pour les utiliser ensuite lors d'une sortie ou pour le week-end.

Les Points économisés ne peuvent se reporter d'une semaine sur l'autre.

CONSEILS PRATIQUES POUR BIEN « DEMARRER »

LES ACHATS

Prévoyez vos Menus pour la semaine puis établissez votre liste de courses en conséquence.

Sélectionnez vos aliments préférés parmi ceux proposés dans les listes alimentaires à la fin de ce livret.

Pensez aux aliments pauvres en graisse :

Matières grasses à 60 %, 40 % ou même 25 % de MG et crème fraîche allégée.

Yaourt nature ou à 0 % et lait écrémé ou demi-écrémé.

Fromage à environ 30 % de matières grasses.

Ayez toujours des légumes et des fruits en réserve !

Tous les produits conditionnés au naturel (en conserve, surgelés, etc ...), peuvent être utilisés.

SI VOUS AVEZ FAIM ...

Solution à 0 Point : les légumes, aux repas ou en dehors des repas.

Le potage Weight Watchers :

Potage de légumes sans féculents.

Remplacez les pommes de terre par des courgettes (pour le velouté). Salez, poivrez selon le goût.

Solution à 0 ou 1 Point : les fruits

Solution à 2 Points : pommes de terre à volonté :

Les produits complets : ils rassasient mieux que les produits raffinés (pain, pâtes, riz, etc.)

FAIM OU APPETIT ?

Si, deux heures après un repas, un bol de potage ou de tomates nature vous tente, vous avez vraiment faim. Si vous « avez faim » de douceurs sucrées (chocolat, etc.) ou salés (saucisson, etc.) vous n'avez pas faim. Vous avez seulement **envie** de manger et, dans ce cas, un moment de détente serait sans doute plus approprié.

LA TAILLE DES PORTIONS

Il n'est pas nécessaire de peser les aliments. Toutefois, respectez bien la taille des portions, notamment pour ce que vous aimez particulièrement !

« La bonne mesure » :

Baguette = 1/5 (ou 50 g)

Jus de fruits = 1 verre

Poulet = 1 cuisse ou 1 blanc
Jambon = 1 tranche
Camembert = 1/8

MINCIR ET PLAISIR

Invitez-vous ! Appréciez le moment de détente que doit rester le repas et dégustez-le en toute bonne conscience. Découvrez les recettes Weight Watchers : vous serez étonnée de leur diversité :

Mangez tranquillement et sans faire autre chose en même temps.

Consommer de temps en temps ce qui vous fait vraiment plaisir est primordial pour mener à bien un régime.

Toutefois, pour bien maigrir les aliments riches en sucre (pâtisserie, confiserie, etc.) et l'alcool, sont limités à 14 Points par semaine.

Exemple :

Pour un quota journalier de 18 points x 7 jours = 126 points pour la semaine dont 14 peuvent être utilisés pour ce type de produits.

MODE D'EMPLOI

Pour entrer de plain-pied dans votre régime suivez : **DEPART EN FLECHE ! (pendant la 1ère semaine uniquement et exclusivement avec les ingrédients inscrits dans la liste ci-dessous)**

POUR MANGER EQUILIBRE

-  Varier son alimentation et consommer :
-  Au moins 2 portions d'aliments riches en calcium.
-  Des légumes (300 g minimum) et des fruits (200 g en moyenne)
-  2 portions de matière grasse, de préférence d'origine végétale : chaque matière grasse a ses qualités propres !
-  Boire environ 1,5 l d'eau.
-  Aliments riches en sucre ainsi que l'alcool : jusqu'à 14 Points par semaine.

POUR PLUS DE CHOIX

En plus des aliments de base, les liste alimentaires comprennent des ingrédients divers à 0 Point.

Attention : ceux précédés d'un astérisque, sont limités à 3 choix par jour !

Et pour encore plus de choix et de plaisir, 1 tranche de cake, du chocolat, 1 verre de vin ou de champagne, etc ..., à vous de choisir.

LES ECONOMIES

Vous pouvez économiser jusqu'à 4 points par jour et les utiliser lors d'une occasion particulière ou le week-end : ce sont les **POINTS FETE**. Ils ne peuvent se reporter d'une semaine sur l'autre.

POUR VOUS AIDER

Noter tous : vos points journaliers, vos points bonus, vos points économisés et aussi bien sûr vos points utilisés.

INGREDIENTS DIVERS

O point

Bouillon en tablette
Boisson light
Chewing-gum light ou non, 1
Cornichons
Edulcorant
Epices
Herbes
Jus de citron
Moutarde ordinaire
Pastis sans alcool, 1 dose (4 cl)
Sauce de soja, Worcestershire
Tabasco
Vinaigre

*** O Point**

jusqu'à 3 choix par jour

- * Boisson instantanée en poudre non sucrée : café, chicorée, etc, 1 cc
- * Cacao non sucré, 1 cc
- * Concentré de tomate, 1 cc
- * Confiture ou gelée, 1 cc
- * Crème fraîche allégée 15 %, 1 cc
- * Farine, 1 cc
- * Fécule, maïzena, 2 cc
- * Flan en poudre non sucré, 1 sachet
- * Fromage râpé (toutes sortes) 1 cc
- * Jus de légumes, 1 verre (25 cl)
- * Jus de tomate, 1 verre (25 cl)
- * Ketchup, 1 cc
- * Raisins secs, 1 cc
- * Sucre, 1 cc ou 1 morceau

LEGUMES

O Points

Artichauts
Artichauts de Jérusalem
Asperges
Aubergines
Betteraves
Blettes (ou bettes)
Brocolis
Cardons

Carottes
Cèleri-branche
Céleri-rave
Champignons
Chicons
Choucroute
Choux
Choux-fleurs
Choux de Bruxelles
Citrouille
Cœurs de palmier
Concombre
Courges
Cresson
Echalotes
Endives
Epinards
Fenouil
Germe de soja
Gombos
Haricots verts
Navets
Oignons
Oseille
Panais
Poireaux
Poivrons
Pousses de bambou
Radis
Raifort
Salades (toutes sortes)
Salsifis
Tomates
Topinambours

FRUITS

O Points

Abricots frais
Ananas
Cassis
Carambole
Clémentine
Coing
Figue de Barbarie
Fraises
Framboises
Goyave
Groseilles
Kiwi
Mandarine
Melon
Mûres

Myrtilles
Nectarine
Orange
Pamplemousse
Papaye
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Rhubarbe

1 Point

Abricots secs, 4
Banane, 1 petite
Compote non sucrée, 2 à 3 CS (100 g)
Dattes, 3
Figues, 2
Jus de fruits, 1 verre (20 cl)
Salade de fruits non sucrée, 2 à 3 CS (100 g)

BOISSONS

0 Point

Eau (toutes sortes) : au moins 1 à 1,5 litre par jour
Eau aromatisée
* Jus de légumes ou de tomates
Thé/Café : à consommer raisonnablement

1 Point

Cidre, 1 verre
Jus de fruits, 1 verre

MATIERES GRASSES

1 Point

Crème fraîche, 2 cc
Huile, 1 cc
Margarine végétale, 1 cc
Matières grasses allégées à 40 %, 2 cc
Mayonnaise, 1 cc (allégée : 2 cc)
Vinaigrette, 1 cc (allégée = 2 cc)

PAIN/CEREALES/RIZ/PATES/ POMMES DE TERRE ...

1 Point

Corn flakes, 3 CS (15 g)
Spécial K, 3 CS (15 g)
Macédoine, 5 CS (150 g)

Pain grillé, 1 tranche (20 g)
Pommes de terre nature, 2 petites
Semoule non cuite, 1 CS (20 g)
Wasa ou triscottes, 2

2 Points

Baguette, 1/5 (50 g)
Biscottes, 3
Farine (toutes sortes) 2 CS (40 g)
Flocons d'avoine, 3 CS (30 g)
Légumes secs, 4 CS (120 g)
Maïs, 3 CS (100 g)
Muesli non sucré, 2 CS (20 g)
Pain de mie, 2 tranches (40 g)
Pâtes cuites, 4 CS (100 g)
Petits pois, 5 CS (150 g)
Petits pois/carottes, 1 boîte moyenne (265 g)
Purée, 2 CS (100 g)
Riz, 4 CS (100 g)

Pommes de terre nature : à volonté

VIANDE/POISSON/ŒUFS/PRODUITS LAITIERS

1 Point

Fromage fondu allégé, toutes sortes, 2
Jambon blanc dégraissé, 1 tranche (50 g)
Lait écrémé, 1 verre (20 cl)
Petits suisses 0 %, 2
Rôti de dindonneau, 1 tranche (50 g)
Saint-Môret *Ligne & Plaisir*, 2 petits
Surimi, 4 bâtonnets (70 g)
Yaourt 0 % nature ou aux fruits, 1

2 Points

Camembert, 1/8 (30 g)
Crevettes décortiquées, toutes sortes, 120 g
Dinde, 1 petite escalope (100 g)
Fromage blanc 20 % nature ou aux fruits 2 CS (100 g)
Gruyère allégé, 30 g
Lait ½ écrémé, 1 verre (20 cl)
Leerdammer Ligne, 30 g
Moules décoquillées, 200 g
Œuf, 1
Poissons maigres :
cabillaud, lieu, limande, merlan (120 g)
Thon au naturel, & boîte (100 g)
Tofu, 80 g

3 Points

Agneau, gigot, 1 tranche (60 g)
Bœuf, 1 steak, filet (120 g)
Cantal, comté, gruyere, Roquefort, 30 g

Foie, toutes sortes, 100 g
Pintade, ¼ (120 g)
Veau, 1 escalope (100 g)

ET POUR ENCORE PLUS DE CHOIX

½ Point

Biscuits à la cuillère, 2 (10 g)
Boisson instantanée en poudre non sucrée :
Café, chicorée, etc..., 1 CS
Crème fraîche, 1 cc
Miel, 1 cc
Pruneaux, 3
Sorbet, 1 boule

1 Point

Bacon, filet, 3 à 4 fines tranches (40 g)
Biscuits salés, 10 g
Chocolat, 10 g
Pain d'épices, 1 tranche (20 g)

2 Points

Barre de céréales, 1 (20 g)
Biscuits secs, 2 (20 g)
Brioche, & tranche (25 g)
Cottage cheese, 3 CS (100 g)
Gâteau de riz ou riz au lait, 2 CS (100 g)
Soupe instantanée, 1 sachet
1 verre de bière (25 cl)
1 verre de vin (12,5 cl)

DIVERS

Cake, 1 tranche (35 g)	2 ½ Points
Champagne, 1 verre (12,5 cl)	1 ½ Point
Fromage blanc) 0 %, 200 g	1 ½ Point
Jambon de volaille, 2 tranches (60/70 g)	1 ½ Point
Poulet, 1 cuisse (120 g)	4 Points
Steak haché 5 % MG, 1 (100 g)	2 ½ Points