

JOUR 7

Les idées du jour **ou** Mes choix personnels

Petit déjeuner à 7

Petit déjeuner sucré

- 3 CS de fromage blanc à 0 %... 1
- 3 CS de céréales
- fruits et fibres 3
- 1 biscotte 1
- 1 cc de miel 1
- Boisson chaude avec 1 sucre .. 1
- 1 fruit de saison 0

Repas à 9

- 2 petites caillies rôties 4
- 3 petites patates douces, 120 g 3
- Choux de Bruxelles ou haricots verts 0
- 1 cc de margarine 1
- Fromage blanc à 0 %, 3 CS 1

Repas à 12

- Tomates 0
- 1 petite boîte ou 5 CS de macédoine de légumes 2
- Sauce : 1 yaourt à 0%, moutarde et ciboulette 1
- 1 steak 4
- 1 cc d'huile 1
- 4 CS de pâtes 3
- 3 CS de sauce tomate cuisinée 1
- Fruit de saison 0

Collation 1

Total de mes unités **ProPoints**® consommées dans la journée

29

Si j'ai dépassé mon capital **ProPoints**® journalier, je déduis ces unités **ProPoints**® de ma Réserve Hebdo

Report Jour 6

Utilisé Jour 7

Reste Jour 7

Le programme **ProPoints**® et les documents du programme sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des adhérents de Weight Watchers International, Inc. © 2010 Weight Watchers International, Inc. www.weightwatchers.eu
ProPoints® et le logo **ProPoints**® sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. **NE PEUT ETRE VENDU, WEIGHT WATCHERS, ProPoints**® et le logo **ProPoints**® sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. pour perte ou poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit.