

---



---



---



---

Indirizzo:

Weight Watchers (Switzerland) SA  
 Centre administratif de Nyon  
 Route de St-Cergue 303  
 CP 1432  
 1260 Nyon 1

Si prega  
 di affrancare

**Lista della spesa per il giorno 1:**

**Carne/salsiccia**

- Carne di manzo macinata Weight Watchers 330 g
- Salsiccia di Lione di pollame Weight Watchers 90 g

**Pane**

- 2 panini Rustico Weight Watchers

**Verdura**

- 8 carote
- 1 porro\*
- 2 cipolle gialle
- aglio
- pomodori snack (solo nei grandi supermercati Coop)
- lattuga iceberg/cappuccio
- patate conf. verde 2 kg
- erbe fresche (prezzemolo riccio 20 g)\*
- verdura a scelta dall'assortimento Snack

**Conserve**

- 1 vasetto di pomodori tritati, 400 g
- olio extra vergine d'oliva, Italia, 5dl
- brodo di verdure Weight Watchers, 500 g
- diverse spezie

**Latte, latticini**

- panna acida semigrassa Naturaplan 1,8 dl
- margarina Weight Watchers 28% grassi 250 g
- Yogurt magro Weight Watchers, assortiti 6x125 g

**Frutta**

- 1 pera Buona Luisa
- frutta a scelta dall'assortimento Snack
- frutta per succhi

**Altro**

- lenticchie rosse Naturaplan 500 g
- semi di girasole Naturaplan 350 g

\*in alternativa disponibile anche come prodotto surgelato



In Ticino a partire da maggio 2008.



Per me e per te.

Per un sogno che diventa realtà:  
**mangiare a sazietà dimagrendo.**



Con concorso



## **FlexPoints Plus® di Weight Watchers.**

Weight Watchers nasce nel 1963 e da quel giorno milioni di persone che hanno partecipato al programma sono riuscite a perdere peso con successo.

Con **FlexPoints Plus®** vi presentiamo 18 pietanze sane e nutrienti da gustare a piacere senza dover controllarne la quantità: mangiate quanto volete, fino ad essere sazi e senza aver nessun rimorso per aver «esagerato». **FlexPoints Plus®** vi aiuta a dimagrire senza tuttavia cambiare le vostre abitudini.

**FlexPoints Plus®** è un programma molto versatile, si adatta alle vostre esigenze e vi permette di dimagrire in tutta facilità. Provare per credere!

### **Flessibilità**

Grazie alle svariate possibilità non avrete che l'imbarazzo della scelta: per squisiti menu sempre diversi.

### **Semplicità**

Anche fuori casa, ad esempio al ristorante, troverete sempre un piatto adeguato al vostro programma **POINTS®**.

### **Scelta**

Ognuno di questi **18 alimenti Plus** lo potete gustare fino ad essere sazi.

## **I 18 alimenti Plus che saziano con leggerezza.**

Mangiare veramente tanto e dimagrire comunque? Un'utopia? No, pura realtà. Questi **alimenti Plus**, protagonisti di un'alimentazione sana, sono particolarmente nutrienti e hanno un contenuto calorico notevolmente basso. Con **FlexPoints Plus®** potete mangiarne la quantità che desiderate ad ogni pasto senza dovervi preoccupare della bilancia. Scoprite questi **18 alimenti Plus** e i loro **POINTS®**. Inoltre potete partecipare liberamente alla prossima riunione Weight Watchers che si terrà nella vostra zona. [www.weightwatchers.ch](http://www.weightwatchers.ch).




Ecco come potrebbe essere una giornata con **FlexPoints Plus®** e i **18 alimenti Plus** da.



## Piano settimanale

Provate **FlexPoints Plus**® per una settimana e vedrete i primi risultati.

Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Colazione</b>	Tartina al pollo 	Müesli con kefir ai lamponi	Toast al formaggio fresco con latticello alla frutta	Pumpernickel con yogurt alle prugne	Mix di yogurt e müesli	Toast al formaggio fresco con latticello alla frutta	Pane nero con quark alle erbe
<b>Spuntino</b>	1 succo di frutta 	1 snack alla mela e alla pera	1 barattolo di frutta sciroppata (senza zucchero), ad es. pesche	Insalata di carote	Verdure in pinzimonio	Verdura sott'aceto, ad es. cetrioli, barbabietole rosse	Sorbetto alla pera
<b>Pasto leggero</b>	Crema di lenticchie 	Insalata di mele e cetrioli	Crema di trota con pane tostato	Insalata rucola-noci	Wafer di mele con quark alle bacche	Sandwich con pollo e verdura	Insalata di riso con prosciutto
<b>Pasto principale</b>	Carote con carne 	Farfalle con salsa ai funghi	Riso al curry con pollo e ananas	Riso agli spinaci con salmone	Sogliola alla mediterranea	Filetto di maiale in salsa alle erbe e all'aglio	Wienerli con salsa verde e patate

Completano il programma alimentare due altri aspetti fondamentali: movimento e rigore. Parte centrale del programma rimangono comunque le riunioni Weight Watchers, un'importante occasione d'incontro per trovare sostegno e comprensione, oltre a una buona dose di motivazione, consigli utili e informazioni importanti.

Le ricette da martedì a domenica e altre gustose ricette le trovate al sito [www.coop.ch/weightwatchers](http://www.coop.ch/weightwatchers)



## Ricette per il primo giorno del nostro piano settimanale.



### Tartina al pollo

Guarnire 1 fetta di panino Rustico Weight Watchers con 1 c.no di margarina mezza grassa, qualche foglia d'insalata, 2 spicchi d'aglio e 2 fette di affettato di carne di pollame affumicata. Gustare con 250 g di yogurt alla frutta, 0,1% di grassi.



### 1 bicchiere di succo di frutta spremuta fresco



### Una delicata crema di lenticchie

Tagliare a pezzetti piccoli 1 cipolla, 1 porro, 1 spicchio d'aglio e 3 carote e rosolare il tutto in 1 c.no di olio vegetale. Aggiungere 400 ml di brodo di verdura (2 c.ni di dado in polvere) e 100 g di lenticchie rosse secche, quindi cuocere. Condire con coriandolo, zenzero in polvere, cumino macinato, sale, pepe, quindi ridurre il tutto in purea. Aggiungere 1 confezione di pomodori in scatola tritati. Unire 2 c. di panna acidula semigrassa. Servire con un panino Rustico Weight Watchers. Come dessert un frutto a scelta, di 0 **POINTS**® ad es. 1 pera.



### Carote con carne

Tagliare a pezzetti piccoli 5 carote e 1 cipolla, quindi rosolare in un po' di olio vegetale. Unire 150 ml di brodo di verdura (1/2 c.no di dado istantaneo) e cuocere. Aggiungere 1 c. di prezzemolo tritato e 2 c.ni di semi di girasole e condire con sale e pepe. Rosolare senza aggiungere grassi 120 g di macinato di manzo magro, condire con sale e pepe e mescolare con la verdura. Gustare a volontà con patate bollite.

## Il concorso.

Vincete favolosi premi come ad esempio un buono per una riunione di prova Weight Watchers e un buono Coop x20 superpunti.

Per partecipare al concorso basta rispondere alle 3 domande e inviarci il tagliando risposta.

Ora sapete già qualcosa a proposito di **FlexPoints Plus**®.

### Con il programma **FlexPoints Plus**®:

- A. ... puoi mangiare finchè sei sazio.
- B. ... non ne hai mai abbastanza.
- C. ... la scelta è limitata.

### Quanti alimenti **FlexPoints Plus**® esistono?

- A. 3
- B. 12
- C. 18

### Dove potete saperne di più su **FlexPoints Plus**®:

- A. [www.coop.ch/weightwatchers](http://www.coop.ch/weightwatchers)
- B. nel giornale.
- C. in tv.

I vincitori saranno informati per iscritto. In bocca al lupo!