



kitchen scale

with SmartPoints® value Database

Congratulations on the purchase of your new food scale! The WW Healthy Kitchen food scale supports *myWW*™ by assigning SmartPoints® values to foods according to the plan you are on. To get started, first set your language, next set your plan, and then you can begin weighing foods to determine SmartPoints® values, building recipes, and more!



Weighing your food

Put your food on the scale to get its weight.

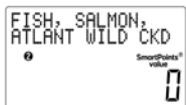


Getting SmartPoints® values

Using the keypad, enter the first letter of the food. Press **ENTER**.



Use the ▼/▲ keys to scroll through food database.



When you get to the food you are looking for, press the SmartPoints® button and the SmartPoints® value of your portion will be displayed. You can also use the **SETTINGS** button to toggle between the SmartPoints® values of all 3 plans.

And the scale does so much more...

- Quickly searches through 800+ foods in database for accurate portioning
- Calculates SmartPoints® values of foods where Calories, Saturated Fat, Sugars, and Protein grams are known
- Stores SmartPoints® values for up to 10 of your favorite foods
- Subtracts the weight of the plate or bowl used

WW Logo, WW Healthy Kitchen Logo, myWW and SmartPoints are the trademarks of WW International, Inc. The SmartPoints Weight Loss System and formula are proprietary to WW International, Inc. U.S. Patent pending.

©2019 WW International, Inc. All rights reserved.



kitchen scale

with SmartPoints® value Database



TABLE OF CONTENTS:

IMPORTANT TO KNOW	3
SETTING UP YOUR SCALE	3
Loading the Battery	3
Screen and Platform Protector	4
USING YOUR SCALE	4
Key by Key	5
Turning on the Scale	6
Set or Change Database	6
WEIGHING YOUR FOOD	6
CALCULATING SMARTPOINTS® VALUES OF ITEMS NOT IN THE SCALE'S FOOD LIST	7
WEIGHING YOUR FOOD WITH A BOWL OR PLATE	8
USING ADD & WEIGHT TO CALCULATE SMARTPOINTS® VALUES FOR A RECIPE	10
Adding Foods to Your Recipe	10
Clearing a Food from Your Recipe	13
Calculating SmartPoints® Values of Items Not in the Scale's Food List	14
Clearing the <i>ADD & WEIGH</i> Memory	15

IMPORTANT TO KNOW...

Before Using Your Scale

DO...

- Store your scale securely, making sure it's turned off when it's not being used. Store the scale in a safe place to help protect the weighing platform.
- Clean your scale platform between food weighings with a damp cloth.
- Be sure to lock the scale before cleaning the platform to prevent overloading from excessive pressure.

DO NOT...

- Overload the scale. Make sure the items you place on the platform do not exceed 3kg (6 lbs., 9.8 oz) or the scale will no longer work. Excessively pressing on the weighing platform or placing the scale upside down may cause damage.
- Immerse the scale in water or put it in a dishwasher, as this may cause it to malfunction.

SETTING UP YOUR SCALE

Loading the Battery

1. To insert the 4 AAA batteries, turn the scale over, being careful not to press down on the weighing platform.
2. Press and push the battery cover on the base of the scale to remove.
3. Load the batteries into the battery compartment.
4. Make sure that the positive and negative ends are facing correctly (*see diagram inside battery compartment*). This makes it easier to remove the batteries.
5. Replace the battery compartment cover, making sure that it closes securely and clicks shut.

YOUR SCALE HAS A 3KG (6 LBS, 9.8 OZ) MAXIMUM WEIGHT

Screen and Platform Protector

You will find a plastic strip positioned over the screen, and a plastic peel-off sticker protecting the scale platform. Peel these off, and discard them.

USING YOUR SCALE

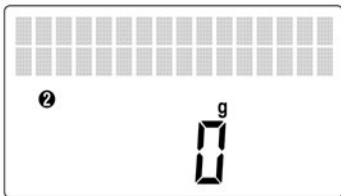


Key by Key

- A** (Platform) You can place food directly on the platform, or use a bowl or plate
- B** (**ON/ZERO**) Turns the scale on and off / Zeros out existing weight sitting on scale
- C** (**INPUT**) Use this to calculate the SmartPoints® value of a food, using the information from its Nutritional Facts panel
- D** (**g/oz**) Switches the unit of measurement between grams and ounces
- E** (**RECALL**) Brings up favorite foods stored in memory
- F** (SmartPoints®) Finds the SmartPoints® values of foods listed in the database
- G** (▼/▲) Scrolls through the Food List to find your food
- H** (**ENTER**) Confirms an entry
- J** (**CE**) Clears last entry. Hold down for 3-5 seconds to clear **ADD & WEIGHT** memory
- K** (**ADD**) Adds what is on screen to calculation and/or memory
- L** (**SETTINGS**) Changes the program and languages

Turning on the Scale

1. Press the **ON/ZERO** button to turn on the unit. The display will read 0g:



NOTE: Your scale will automatically turn off after 1 minute of not being used.

Set or Change Language

1. Press and hold the **SETTINGS** button for 3 seconds to set the language.
2. Use the **▼/▲** keys to view French (Français) or Spanish (Español).
3. Press the **ENTER** button to confirm language and return to the weighing screen.

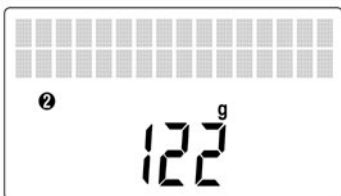
NOTE: If the **ADD & WEIGH** memory is occupied, the language selection function will be disabled. The user must first clear the **ADD & WEIGH** memory before changing languages.

Set or Change Plan

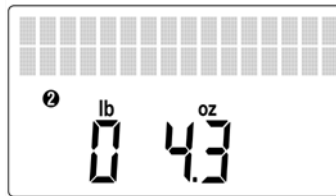
1. Press **SETTINGS** to change the plan. Plan 1 (Green), Plan 2 (Blue), Plan 3 (Purple) will be displayed in the top left corner. Note: While you are using the **RECIPE BUILDER**, you will not be able to change the plan. You must first clear the **RECIPE BUILDER** memory.
2. You can also weigh a food, and then use the **SETTINGS** button to toggle between plans and see the SmartPoints® values.

WEIGHING YOUR FOOD

1. Place the food directly on the scale platform.
2. The screen will display the weight of the food.



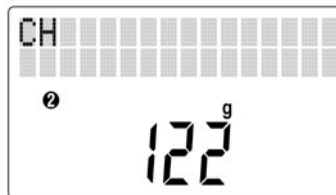
3. You can press **g/oz** to switch between grams and ounces at any time.



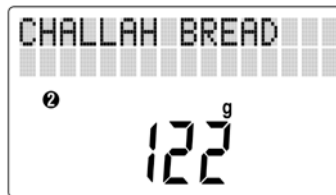
CALCULATING SMARTPOINTS® VALUES OF ITEMS NOT IN THE SCALE'S FOOD LIST

Use this function to help you find the accurate SmartPoints® values for the portions that you weigh. Your scale has 800 commonly searched foods listed in its database. If you want to calculate the SmartPoints® values of dishes with multiple ingredients, use **ADD & WEIGH** on page 10.

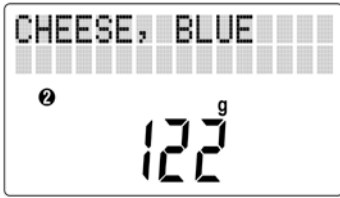
1. After placing food on the platform, use the alphabetical keys to enter the food name. You can use as few, or as many, letters as you want to search for the food name.



2. This will take you to the first entry in the Food List that uses these letters.



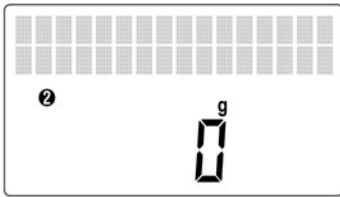
3. Use the ▼/▲ keys to scroll through the Food List until you find your food.



4. Press SmartPoints® button to see the SmartPoints® value of the food.

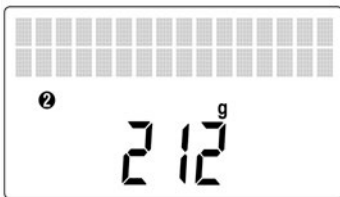


5. To clear the entry and use the scale to weigh another food, press **CE** and remove item from platform.

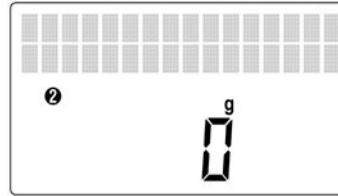


WEIGHING YOUR FOOD WITH A BOWL OR PLATE

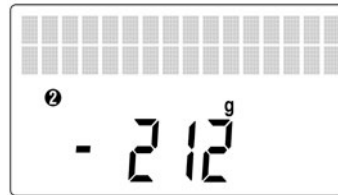
1. Place the empty bowl or plate on the platform.



2. Press the **ON/ZERO** button to take the reading to 0g.

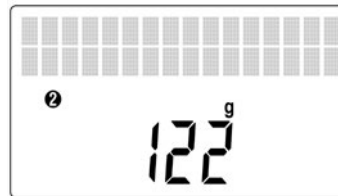


3. If you remove your bowl from the platform, the scale will show a negative weight. This is to remind you that the weight has been adjusted to remove the weight of the bowl.



4. Place the bowl back on the platform to get back to a 0g reading. (If you place the bowl on the platform before turning the scale on, the scale will display 0g when it is turned on.)

5. Place food in bowl to get the weight of the food without the bowl.



- To get the SmartPoints® value of the food, use the keypad and scroll the ▼/▲ keys to get to your food name. Then press SmartPoints® button.



- Press **CE** to weigh another food in the bowl or press **ON/ZERO** to weigh another food without a bowl.

USING ADD & WEIGH TO CALCULATE SmartPoints® VALUES FOR A RECIPE

Use this function to find the SmartPoints® value of a recipe. *ADD & WEIGH* will save the information for each ingredient so that you can calculate the total SmartPoints® value of a recipe. If you plan to place all of the ingredients in one bowl, remember to zero out the weight of the bowl first by placing it on the scale, and then pressing **ON/ZERO**. You can also build your recipe by placing one item at a time directly on the platform and then taking it off after you add it.

You can add foods listed in the database, as well as foods not included in the database, when total fat, total carbohydrates, dietary fiber, and protein grams are known.

You can add a maximum of 10 ingredients per recipe.

Adding Foods to Your Recipe

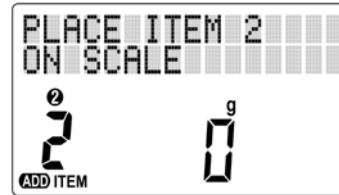
- To weigh the first food, place it on the platform (or in the bowl after you have zeroed its weight). Use the keypad and scroll the ▼/▲ keys to enter the name of the food. Press the SmartPoints® button to see the SmartPoints® value of the food, or press **ADD** to build your recipe.



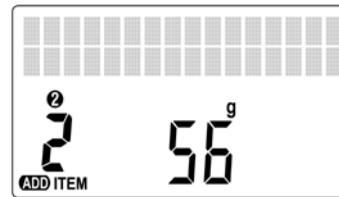
- When you press **ADD**, the screen will display "FOOD ADDED" to confirm that the food information is stored in memory.



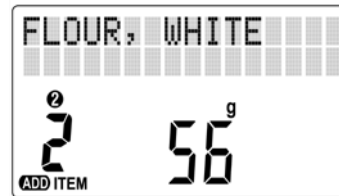
- The scale is ready for you to add your second item to the recipe. **NOTE:** If not using a bowl or dish, a minus sign will show after each food item has been removed from the scale. Press **ON/ZERO** to zero out the weight.



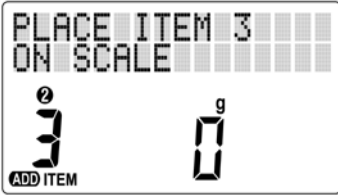
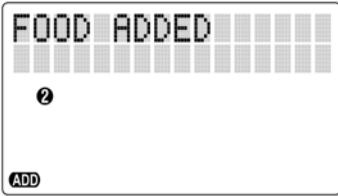
- To add your second food to the recipe, place it on the scale. **NOTE:** While you are working in the *RECIPE BUILDER* mode, the **ADD** icon to the left of the screen will be displayed. The item number will also be displayed.



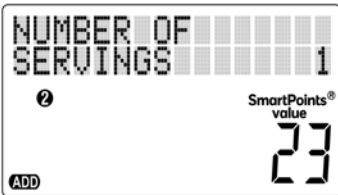
- Use the keypad and/or the ▼/▲ keys to enter the name of your second food.



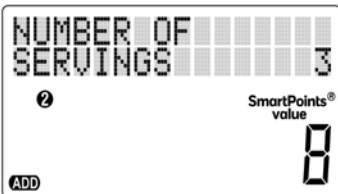
6. Press **ADD** to confirm entry. “FOOD ADDED” will display, and your scale will be ready for you to add your third food to the recipe.



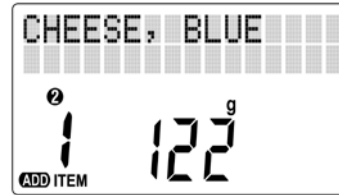
7. You can repeat this process for up to 10 ingredients. At any time, you can view the running SmartPoints® value. Simply press the SmartPoints® button, and the scale will display the current SmartPoints® value.



8. To continue building your recipe, press **ADD** and repeat the process for each new item. You can change the number of servings that your recipe makes by using the number buttons. The scale will calculate the SmartPoints® value per serving. Press **ADD** to exit.

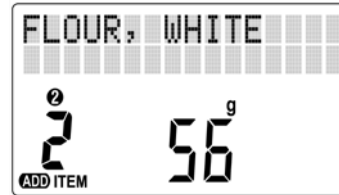


9. While you are in the **ADD & WEIGH** mode, you can scroll through the foods that you have added to your recipe at any time. To view each individual item that you added to the recipe, press **ADD** and use the **▼/▲** keys to scroll up and down. Press **ADD** again to continue adding ingredients. To view the SmartPoints® value of each item, press the SmartPoints® button, and use the **▼/▲** keys to scroll through the list. Press **ADD** to continue adding ingredients.



Clearing a Food from Your Recipe

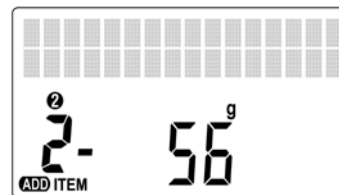
1. If you would like to delete a food from your recipe press **ADD** and then use the scroll wheel to get to the food you want to clear.



2. Press **CE** and the screen will display:



3. Press **ENTER** to confirm that you want to clear the food from your recipe. (Press **CE** if you want to continue with your recipe without clearing the item.) The food will be deleted from the recipe. Since the SmartPoints® value information of the deleted food is no longer included in the recipe, remember to remove the food from the bowl or plate.

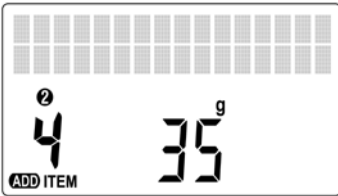


4. A minus sign will show after the item has been removed from the bowl or plate. Press **ON/ZERO** to zero out the weight of the removed food. The foods will automatically be renumbered in the recipe list. To continue adding more ingredients to your recipe, place food on scale and use the keypad to enter the food name.

Calculating SmartPoints® Values of Items Not in the Scale's Food List

You will need to know the calories, saturated fat, sugar, protein, and serving size in grams. This will work best for packaged foods.

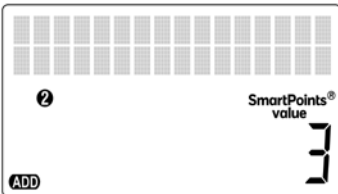
1. Place the item on the scale.



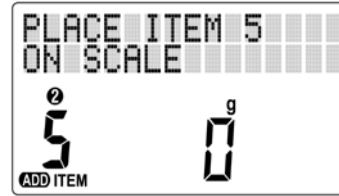
2. Instead of using the keypad to enter a food name (as you would with a food included in the database), press **INPUT**.



3. Follow the screen prompts to enter the total fat, total carbohydrates, fiber, and protein, and serving size in grams. The SmartPoints® value of the food will show on the screen.



4. Press **ADD** to add this food to your recipe. You can continue adding foods to your recipe by placing the next item on the scale.



5. When your recipe is complete, press the SmartPoints® button to view total SmartPoints® value, and to adjust number of servings.
 - a. To delete a food from a recipe see page 13 under 'Clearing a Food from Your Recipe.'
 - b. Now to get out of recipe builder press **ADD** and hold **CE** for 5 seconds.

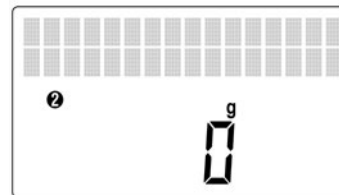
Clearing the ADD & WEIGH Memory

1. You need to clear the *ADD & WEIGH* memory to return to weighing and calculating SmartPoints® values for single items. To clear the *ADD & WEIGH* memory, press and hold the **CE** button for 3 seconds.

The screen will display:



2. Press **ENTER** to confirm that you want to clear the recipe from memory. (Press **CE** if you want to continue in the *ADD & WEIGH* mode.)
3. The scale will return to simple weighing mode. Press **ON/ZERO** to zero out the weight.





balance de cuisine

avec base de données de valeurs
en PointsFutés^{MD}

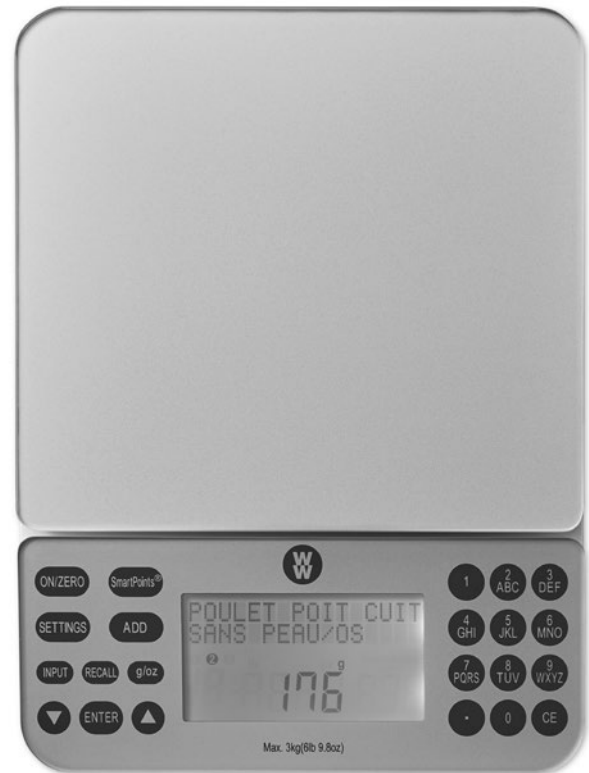


TABLE DES MATIÈRES :

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS	19
RÉGLAGE DE VOTRE BALANCE	19
Installation des piles	19
Protecteur de l'écran et de la plate-forme	20
UTILISATION DE LA BALANCE	20
Touche par touche	21
Faire fonctionner la balance	22
Régler ou changer la base de données	22
PESER UN ALIMENT	23
TROUVER LA VALEUR EN POINTSFUTÉS D'ALIMENTS QUI NE FIGURENT PAS DANS LA LISTE DES ALIMENTS DE LA BALANCE	23
PESER DES ALIMENTS DANS UN BOL OU UNE ASSIETTE	25
UTILISER LA FONCTION AJOUTER ET PESER POUR CALCULER LES VALEURS EN POINTSFUTÉS D'UNE RECETTE	26
Ajout d'aliments à votre recette	27
Retrait d'un aliment à votre recette	30
Calculer la valeur en PointsFutés des aliments qui ne figurent pas dans la liste de la balance	31
Effacer la mémoire de la fonction <i>AJOUTER ET PESER</i>	32

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTES...

Avant d'utiliser votre balance

À FAIRE...

- Entreposer la balance de façon sécuritaire et s'assurer qu'elle est éteinte lorsqu'elle n'est pas utilisée. Ranger la balance dans un endroit sûr pour protéger la plate-forme de pesée.
- Nettoyer la plate-forme de la balance entre chaque pesée à l'aide d'un linge humide.
- S'assurer de verrouiller la balance avant de nettoyer la plate-forme afin d'éviter l'application d'une pression excessive.

À NE PAS FAIRE...

- Surcharger la balance. Il faut s'assurer que les articles qui sont déposés sur la balance ne pèsent pas plus de 3 kg (6 lb, 98 oz); autrement, la balance cessera de fonctionner. La balance risque d'être endommagée si une pression excessive y est appliquée ou si elle est placée à l'envers.
- Immerger la balance dans l'eau ou la laver au lave-vaisselle, car ceci pourrait faire en sorte qu'elle cesse de fonctionner.

RÉGLAGE DE VOTRE BALANCE

Installation des piles

1. Pour insérer les quatre piles AAA, tournez la balance à l'envers en prenant soin de ne pas appliquer de pression sur la plate-forme de pesée.
2. Appuyez et poussez sur le couvercle du compartiment des piles à la base de la balance pour le retirer.
3. Placez les piles dans le compartiment.
4. Assurez-vous que les extrémités positive et négative des piles sont au bon endroit (consultez les symboles à l'intérieur du compartiment). Les piles pourront facilement être retirées.
5. Remplacez le couvercle du compartiment des piles en vous assurant qu'il est fermé correctement et qu'il s'est enclenché.

VOTRE BALANCE PEUT RECEVOIR UN POIDS MAXIMAL DE 3 KG (6 LB, 98 OZ).

Protecteur de l'écran et de la plate-forme

Vous trouverez une bande en plastique sur l'écran, ainsi qu'un autocollant en plastique protégeant la plate-forme de la balance. Retirez-les aussi, puis jetez-les.

UTILISATION DE LA BALANCE

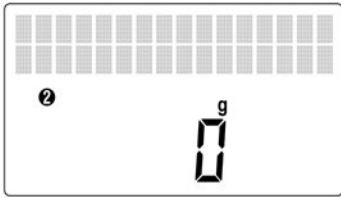


Touche par touche

- A** (Plate-forme) Vous pouvez placer les aliments directement sur la plate-forme ou utiliser un bol ou une assiette.
- B** (**ON/ZERO**) Pour faire fonctionner la balance et l'éteindre. / Pour remettre à zéro le poids d'un aliment placé sur la balance.
- C** (**INPUT**) Pour calculer la valeur en PointsFutés d'un aliment à l'aide du tableau de sa valeur nutritive.
- D** (**g/oz**) Pour basculer entre les unités de mesure grammes et onces.
- E** (**RECALL**) Pour obtenir une liste des aliments préférés enregistrés en mémoire.
- F** (SmartPoints®) Pour trouver la valeur en PointsFutés des aliments de la base de données.
- G** (▼/▲) Pour parcourir la liste des aliments.
- H** (**ENTER**) Pour confirmer une entrée.
- J** (**CE**) Pour effacer la dernière entrée. Tenir cette touche enfoncée pendant trois à cinq secondes pour effacer la mémoire de la fonction *AJOUTER ET PESER*.
- K** (**ADD**) Pour ajouter au calcul ou à la mémoire les données affichées à l'écran.
- L** (**SETTINGS**) Pour conserver les données affichées à l'écran.

Faire fonctionner la balance

1. Appuyez sur la touche **ON/ZERO** pour faire fonctionner l'appareil. L'écran affichera 0 g.



REMARQUE : La balance s'éteint automatiquement après 1 minute si elle n'est pas utilisée.

Choisir ou changer la langue

1. Appuyez sur la touche **SETTINGS** et tenez-la enfoncée pendant trois secondes pour choisir la langue.
2. Utilisez les **▼/▲** touches pour choisir l'anglais (English) ou l'espagnol (Español).
3. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer la langue et retourner à l'écran de pesée.

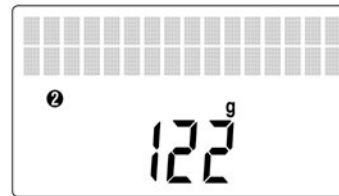
REMARQUE : Si l'espace de mémoire de la fonction **AJOUTER ET PESER** est occupé, la fonction de sélection de langue sera désactivée. L'utilisateur doit d'abord effacer la mémoire de la fonction **AJOUTER ET PESER** avant de changer la langue.

Choisir ou changer le plan

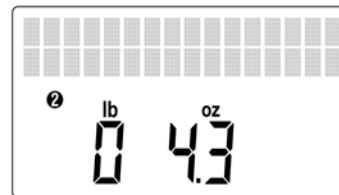
1. Appuyez sur **SETTINGS** pour changer le plan. Le plan 1 (vert), le plan 2 (bleu), ou le plan 3 (mauve) s'affichera dans le coin supérieur gauche. Remarque : Vous ne pourrez pas modifier le plan pendant que vous utilisez le **CONCEPTEUR-RECETTES**. Vous devez d'abord effacer la mémoire du **CONCEPTEUR-RECETTES**.
2. Vous pouvez également peser un aliment, puis utiliser la touche **SETTINGS** pour basculer entre les plans et voir les valeurs en PointsFutés.

PESER UN ALIMENT

1. Placez l'aliment directement sur la plate-forme de la balance.
2. L'écran affichera le poids de l'aliment.



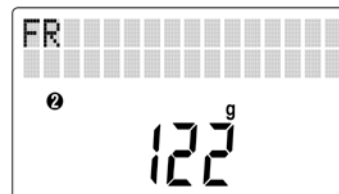
3. Vous pouvez appuyer sur la touche **g/oz** en tout temps pour basculer entre les unités de mesure.



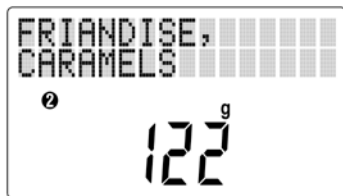
TROUVER LA VALEUR EN POINTSFUTÉS D'ALIMENTS QUI NE FIGURENT PAS DANS LA LISTE DES ALIMENTS DE LA BALANCE

Utilisez cette fonction pour vous aider à trouver les valeurs en PointsFutés exactes des portions que vous pesez. La base de données de votre balance comporte plus de 800 aliments couramment recherchés. Si vous désirez calculer les valeurs en PointsFutés de plats ayant de multiples ingrédients, utilisez la fonction **AJOUTER ET PESER** à la page 26.

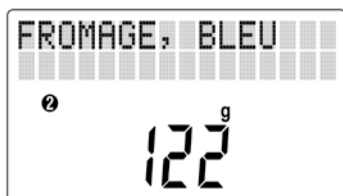
1. Après avoir placé l'aliment sur la plate-forme, utilisez les touches alphabétiques pour entrer le nom de l'aliment. Vous pouvez utiliser autant ou aussi peu de lettres que vous le voulez pour chercher le nom de l'aliment.



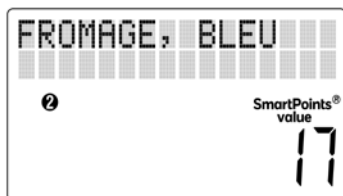
2. L'écran affiche la première entrée de la liste des aliments qui débute par ces lettres.



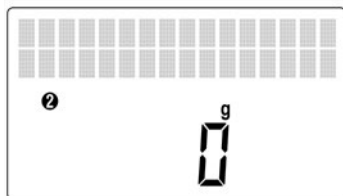
3. Utilisez les touches ▼/▲ pour parcourir la liste des aliments jusqu'à ce que vous trouviez ce que vous cherchez.



4. Appuyez sur la touche SmartPoints® (PointsFutés) pour voir la valeur en PointsFutés de l'aliment.

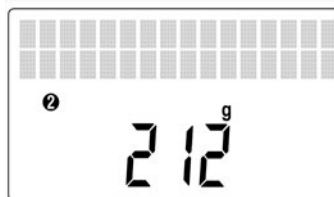


5. Pour effacer l'entrée et utiliser la balance pour peser un autre aliment, appuyez sur la touche **CE** et retirez l'article de la plate-forme.

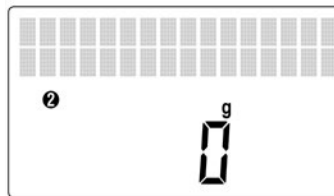


PESER DES ALIMENTS DANS UN BOL OU UNE ASSIETTE

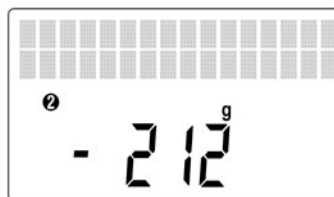
1. Déposez le bol ou l'assiette vide sur la plate-forme.



2. Appuyez sur la touche **ON/ZERO** pour mettre la lecture à 0 g.

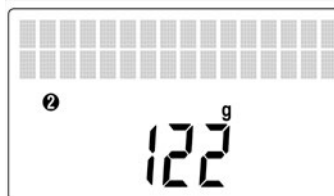


3. Si vous retirez le bol de la plate-forme, la balance affichera un poids négatif. Cette mesure vise à vous rappeler que le poids a été ajusté et que la balance ne tient pas compte du poids du bol.



4. Déposez de nouveau le bol sur la plate-forme pour obtenir une lecture de 0 g. (Si vous déposez le bol sur la plate-forme avant de faire fonctionner la balance, cette dernière affichera 0 g une fois qu'elle est en marche.)

5. Placez l'aliment dans le bol pour obtenir le poids de l'aliment sans le bol.



6. Pour obtenir la valeur en PointsFutés de l'aliment, utilisez le clavier et les touches ▼/▲ pour accéder au nom de l'aliment. Appuyez ensuite sur la touche SmartPoints® (PointsFutés).



7. Appuyez sur la touche **CE** pour peser un autre aliment dans le bol ou sur la touche **ON/ZERO** pour peser un autre aliment sans le bol.

UTILISER LA FONCTION AJOUTER ET PESER POUR CALCULER LES VALEURS EN PointsFutés D'UNE RECETTE

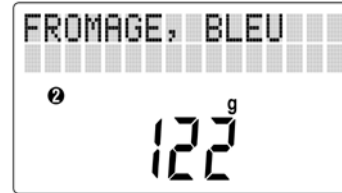
Utilisez cette fonction pour trouver la valeur en PointsFutés d'une recette. La fonction *AJOUTER ET PESER* enregistre l'information relative à chaque ingrédient pour que vous puissiez calculer la valeur en PointsFutés d'une recette. Si vous prévoyez mettre tous les ingrédients dans un bol, n'oubliez pas d'annuler d'abord le poids du bol en le déposant sur la balance, puis en appuyant sur la touche **ON/ZERO**. Vous pouvez aussi créer votre recette en déposant un ingrédient à la fois directement sur la plate-forme, puis en le retirant une fois ajouté.

Vous pouvez ajouter des aliments qui se trouvent dans la base de données et des aliments absents de la base de données lorsque les valeurs en grammes de lipides, de glucides, de fibres et de protéines sont connues.

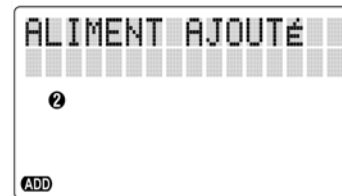
Vous pouvez ajouter un maximum de 10 ingrédients par recette.

Ajout d'aliments à votre recette

1. Pour peser le premier aliment, déposez-le sur la plate-forme (ou dans un bol une fois le poids de ce dernier annulé). Utilisez le clavier et les touches ▼/▲ pour entrer le nom de l'aliment. Appuyez sur la touche SmartPoints® (PointsFutés) pour connaître la valeur en PointsFutés de l'aliment, ou appuyez sur la touche **ADD** pour créer votre recette.



2. Lorsque vous appuyez sur la touche **ADD**, le message « ALIMENT AJOUTÉ » s'affiche à l'écran pour confirmer l'enregistrement de l'information sur l'aliment dans la mémoire.

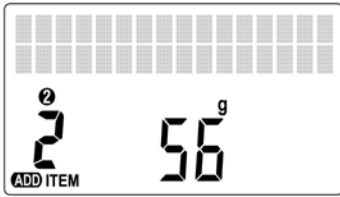


3. Vous pouvez maintenant ajouter le deuxième aliment à la recette. REMARQUE : Si vous n'utilisez pas de bol ou d'assiette, le signe moins (-) s'affichera une fois que chaque aliment aura été enlevé de la balance. Appuyez sur **ON/ZERO** pour faire passer le poids à zéro.

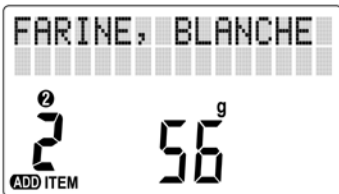


4. Pour ajouter le deuxième aliment à la recette, déposez-le sur la balance.

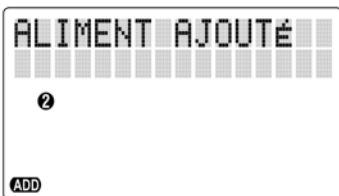
REMARQUE : En mode *CONCEPTEUR-RECETTES*, l'icône **ADD** sera affichée sur la partie gauche de l'écran. Le numéro de l'aliment sera également affiché.



5. Utilisez le clavier ou les touches ▼/▲ pour entrer le nom du deuxième aliment.



6. Appuyez sur la touche **ADD** pour confirmer l'entrée. Le message « ALIMENT AJOUTÉ » apparaît; vous pouvez ajouter le troisième aliment à la recette.



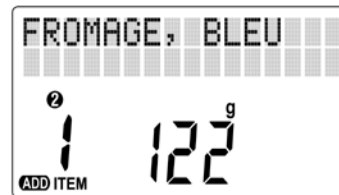
7. Vous pouvez répéter la procédure pour un maximum de 10 ingrédients. En tout temps, il vous est possible de voir la valeur en PointsFutés courante. Appuyez simplement sur la touche SmartPoints® (PointsFutés) et la balance affichera la valeur en PointsFutés courante.



8. Pour poursuivre la création de votre recette, appuyez sur **ADD** et répétez la procédure pour chaque nouvel aliment. Vous pouvez modifier le nombre de portions de votre recette en utilisant les touches des chiffres. La balance calculera la valeur en PointsFutés par portion. Appuyez sur **ADD** pour sortir.

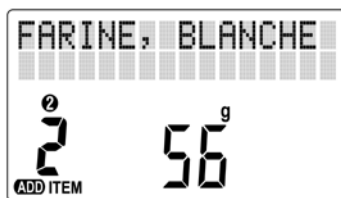


9. En mode AJOUTER ET PESER, vous pouvez parcourir la liste des aliments que vous avez ajoutés à votre recette en tout temps. Pour voir chaque aliment ajouté à la recette, appuyez sur la touche ADD et utilisez les touches ▼/▲ pour parcourir la liste vers le haut ou vers le bas. Appuyez de nouveau sur ADD pour continuer d'ajouter des ingrédients. Pour voir la valeur en PointsFutés de chaque aliment, appuyez sur la touche SmartPoints® (PointsFutés) et servez-vous des touches ▼/▲ pour parcourir la liste. Appuyez sur ADD pour continuer d'ajouter des ingrédients.

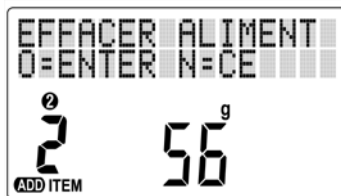


Retrait d'un aliment à votre recette

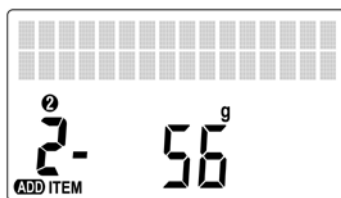
1. Si vous désirez retirer un aliment de votre recette, appuyez sur la touche **ADD**, puis utilisez les touches ▼/▲ pour le sélectionner dans la liste.



2. Appuyez sur la touche **CE**; l'écran affiche ce qui suit :



3. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer que vous désirez retirer l'aliment de votre recette. (Appuyez sur **CE** si vous désirez continuer votre recette sans retirer l'aliment.) L'aliment sera retiré de la recette. Puisque l'information sur la valeur en PointsFutés de l'aliment supprimé n'est plus incluse dans la recette, n'oubliez pas de retirer l'aliment du bol ou de l'assiette.

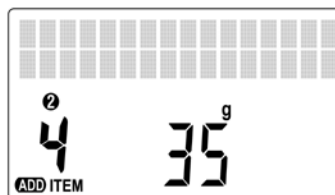


4. Un signe négatif apparaît une fois l'aliment retiré du bol ou de l'assiette. Appuyez sur **ON/ZERO** pour annuler le poids de l'aliment retiré. Les aliments sont automatiquement renumérotés dans la liste. Pour continuer à ajouter d'autres ingrédients à la recette, placez un aliment sur la balance et servez-vous du clavier pour entrer le nom de l'aliment.

Calculer la valeur en PointsFutés des aliments qui ne figurent pas dans la liste de la balance

Pour ce faire, vous devez connaître la teneur en calories, gras saturés, sucres et protéines de l'aliment, de même que la taille d'une portion en grammes. Cela fonctionne mieux pour les aliments emballés.

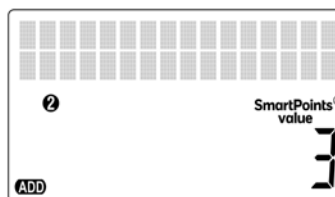
1. Placez l'aliment sur la balance.



2. Au lieu d'utiliser le clavier pour entrer un nom d'aliment (comme vous le feriez pour un aliment de la base de données), appuyez sur la touche **INPUT**.



3. Suivez les messages à l'écran pour entrer la teneur totale en calories, gras saturés, sucre et protéines, de même que la taille d'une portion en grammes. La valeur en PointsFutés de l'aliment est affichée à l'écran.



- Appuyez sur la touche **ADD** pour ajouter cet aliment à votre recette. Vous pouvez continuer d'ajouter des aliments à votre recette en déposant l'ingrédient suivant sur la balance.



- Si votre recette est complète, appuyez sur la touche SmartPoints® (PointsFutés) pour voir sa valeur en PointsFutés et pour ajuster le nombre de portions.
 - Pour supprimer un aliment d'une recette, consultez la section Retrait d'un aliment à votre recette à la page 13.
 - Pour sortir du mode Concepteur-recettes, maintenez les touches **ADD** et **CE** enfoncées pendant 5 secondes.

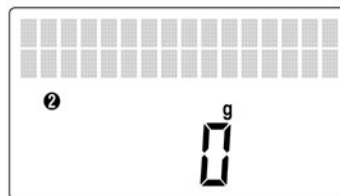
Effacer la mémoire de la fonction AJOUTER ET PESER

- Vous devez effacer la mémoire de la fonction *AJOUTER ET PESER* pour revenir à la pesée et au calcul des PointsFutés d'un aliment individuel. Pour effacer la mémoire de la fonction *AJOUTER ET PESER*, maintenez la touche **CE** enfoncée pendant 3 secondes.

L'écran affichera ce qui suit :



- Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer que vous désirez effacer la recette de la mémoire. (Appuyez sur la touche **CE** si vous désirez poursuivre en mode *AJOUTER ET PESER*.)
- La balance revient au mode de pesée simple. Appuyez sur **ON/ZERO** pour faire passer le poids à zéro.





balance de cuisine

avec base de données de valeurs en PointsFutés^{MD}

Nous vous félicitons d'avoir acheté votre nouvelle balance alimentaire! La balance alimentaire WW Healthy Kitchen prend en charge *monWW*^{MC} en attribuant des valeurs en PointsFutés aux aliments en fonction du plan que vous suivez. Pour commencer, choisissez premièrement votre langue puis votre plan et vous pouvez commencer à peser les aliments pour déterminer les valeurs en PointsFutés, créer des recettes et plus encore!



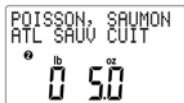
Peser un aliment

Mettez l'aliment sur la balance pour obtenir son poids.

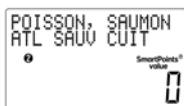


Obtenir les valeurs en PointsFutés

Entrez la première lettre de l'aliment à l'aide du clavier. Appuyez sur **ENTER**.



Utilisez les touches ▼/▲ pour parcourir la base de données des aliments.



Lorsque vous trouvez l'aliment que vous recherchez, appuyez sur la touche SmartPoints[®] (PointsFutés) et la valeur en PointsFutés de votre portion s'affichera. Vous pouvez également utiliser la touche **SETTINGS** pour basculer entre les valeurs en PointsFutés des trois plans.

Et la balance fait tellement plus...

- Elle effectue une recherche rapide parmi plus de 800 aliments dans la base de données pour indiquer les portions adéquates.
- Elle calcule les valeurs en PointsFutés des aliments pour lesquels la teneur en grammes de calories, de gras saturés, de sucre et de protéines est connue.
- Elle enregistre la valeur en PointsFutés de 10 de vos aliments préférés.
- Elle soustrait le poids de l'assiette ou du bol utilisé.

Le logo WW, le logo WW Healthy Kitchen, monWW et PointsFutés sont des marques de commerce de WW International, Inc. Le système de perte de poids PointsFutés et la formule sont des propriétés de WW International, Inc. Brevet américain en instance.

© 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés.