



Plus

Points

Kilo  
kick

3





## Inhalt

Heike – fit und erfolgreich . . . . .	3
Einfache Übungen für jeden Tag . . . . .	4
Abwiegen – nicht notwendig! . . . . .	6
Mahlzeiten & Rezepte:	
Einfach und flexibel . . . . .	8
Mahlzeitenvorschläge Tag 1 . . . . .	8
Restaurantbesuche – Genuss ohne Reue . . . . .	9
Vorsicht! Heiß & fettig . . . . .	9
Mahlzeitenvorschläge Tag 2 . . . . .	10
◆ Kilo Kick: Einladung? Kein Problem! . . . . .	11
Mahlzeitenvorschläge Tag 3 . . . . .	12
◆ Kilo Kick: Vegetarisch fit! . . . . .	13
Mahlzeitenvorschläge Tag 4 . . . . .	14
Die Karte, bitte! . . . . .	15
Mahlzeitenvorschläge Tag 5 . . . . .	16
Schnelle Hilfe für den Notfall . . . . .	17
Mahlzeitenvorschläge Tag 6 . . . . .	18
Mahlzeitenvorschläge Tag 7 . . . . .	20
Wo finde ich Informationen zu...? . . . . .	21
Rezeptverzeichnis . . . . .	22
Was erwartet Sie in der nächsten Woche? . . . . .	24
Impressum . . . . .	24



## Herzlich willkommen!

Sie brauchen schnelle Hilfe für den „Abnahme-Notfall“? Hier sind Sie richtig, auf Seite 17 finden Sie unseren „Erste Hilfe Koffer“!

Natürlich wird es auch in dieser Woche lecker für Sie: Der Pfirsich Melba Sahne-Traum oder der Malzbier-Rollbraten – vielseitiger Genuss ist garantiert!

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Woche!

Ihr Weight Watchers Team





## Heike – fit und erfolgreich

Wie so viele Frauen hat auch Heike während ihrer Schwangerschaft gedacht, die zusätzlichen Pfunde verschwinden nach der Entbindung wie von selbst. „Von wegen“, erzählt die gelernte Schneiderin und Kosmetikerin. „Fast zwei Jahre schleppte ich diese Kilos mit mir herum und war damit sehr unzufrieden.“ Ein Inserat in der Zeitung 'Models für Übergrößen gesucht' lockte trotz Übergewicht – doch nach der

Absage beim Casting fasste die Erlangerin den Entschluss abzunehmen. Dabei war es gar nicht mal ihr Ehemann, der sie dazu drängte. Im Gegenteil. „Er hat immer gesagt 'du gefällst mir so, wie du bist' – aber als es dann losging, hat er mich nach allen Kräften unterstützt,“ erzählt sie.

Eine Bekannte hatte bereits mit Weight Watchers abgenommen und brachte sie in die Gruppe. Der regelmäßige Besuch war für Heike eine große Hilfe. „Es gibt so viele Tipps zu allen möglichen Dingen,“ berichtet die inzwischen schlanke Heike. Selbst Restaurantbesuche sind kein Problem, mit dem Restaurantführer in der Tasche ist sie immer bestens gerüstet. Dass sich das Leben von Heike erheblich geändert hat, zeigt die Tatsache, dass sie mit der schlanken Figur ihre Fröhlichkeit und gute Laune wiedergewonnen hat.

Heike ist heute Gruppenleiterin bei Weight Watchers und gibt ihre guten Erfahrungen gern an ihre Mitglieder weiter.



■ Möchten auch Sie Ihren Erfolg bei Weight Watchers mit anderen Menschen teilen?

■ Sind Sie kontaktfreudig und haben gern mit Menschen zu tun?

■ Arbeiten Sie gern selbstständig und kreativ?

■ Sind Sie offen für neue Aufgaben?

Wenn ja, dann werden Sie **Weight Watchers Gruppenleiterin/Gruppenleiter!**

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich – wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Deutschland: 0211. 96 86-0  
Schweiz: 022. 994 04 70



## Einfache Übungen für jeden Tag

Wir haben vier einfache Übungen speziell für Bauch, Po und Beine für Sie herausgesucht. Keine Zeit für Sport? Es genügt, wenn Sie täglich 10 Minuten oder zwei- bis dreimal wöchentlich 20 Minuten in Ihre Fitness investieren. Bevor Sie starten, lesen Sie „Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit“ in Woche 1 auf Seite 23.

### Für die Beine

#### Ausgangsposition:

Aufrecht hinstellen, Knie leicht beugen. Die Arme zeigen senkrecht nach unten.



#### Übung:

Auf die Zehenspitzen gehen, diese Position während des Ausatmens 1-2 Sekunden halten und in die Ausgangsposition zurückgehen. Übung zehnmal wiederholen.





### Für Po und Oberschenkel

#### Ausgangsposition:

Auf die Knie gehen, Hände flach auf den Boden legen. Rücken gerade halten und Bauch einziehen.



#### Übung:

Das rechte Bein zur Seite heben, dabei das Knie im rechten Winkel gebeugt lassen. Ausatmen und zurück in die Ausgangsposition gehen. Die Übung zehnmal wiederholen, danach das Bein wechseln.



### Für die Oberschenkel

#### Ausgangsposition:

Auf die rechte Seite legen, Kopf auf den ausgestreckten rechten Arm legen. Den linken Arm in Brusthöhe vor dem Körper aufstützen. Das rechte Bein anwinkeln, das linke Bein in einer Linie zum Körper darüber ausstrecken.



#### Übung:

Den Bauch anspannen. Beim Ausatmen das gestreckte linke Bein leicht anheben, diese Position kurz halten und wieder sanft absetzen. Der Körper soll gerade gehalten werden, darauf achten, dass man nicht nach hinten kippt. Die Übung zehnmal wiederholen, danach die Seite wechseln.



### Für Bauch und Taille

#### Ausgangsposition:

Flach auf den Rücken legen, Hände im Nacken verschränken. Kinn anziehen. Füße mit gebeugten Knien fest auf den Boden stellen. Das rechte Bein so über das linke schlagen, dass der rechte Knöchel das linke Knie berührt.



#### Übung:

Den rechten Ellenbogen am Boden lassen. Kopf heben und mit dem linken Ellenbogen in Richtung rechtes Knie gehen. Ausatmen und zurück in die Ausgangsposition gehen. Die Übung zehnmal wiederholen, danach die Seite wechseln.





## Abwiegen – nicht notwendig!

Pasta, gekocht, 120 g



Rindfleisch, 100 g gegart

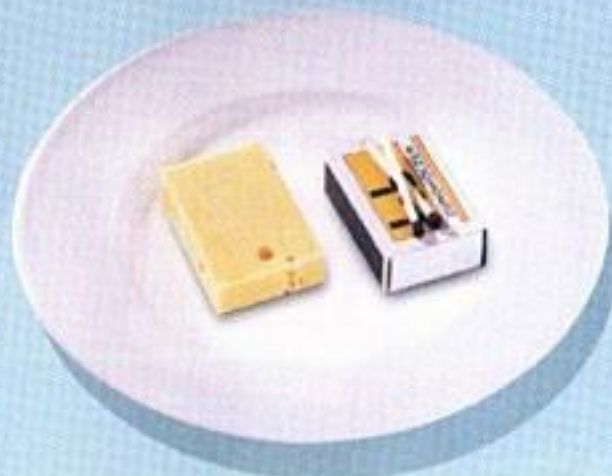


Das Gefühl für angemessene Portionen ist ein wichtiger Schlüssel für eine erfolgreiche Abnahme und Gewichtserhaltung. Dabei brauchen Sie keine Waage, um die richtige Menge der Lebensmittel herauszufinden.

Camembert,  
1 kleine Ecke, 30 g



Schnittkäse,  
30 g am Stück





Salzbrezeln, 30 g



Gummibärchen, 20 g



Als Hilfestellung haben wir für Sie gängige Portionsgrößen verschiedener Lebensmittel zum Teil mit einer Referenzgröße abgebildet. So können Sie sich die Mengen besser vorstellen.

Kekse mit Schokolade,  
2 kleine Stück, 12 gObstkuchen,  
1 kleines Stück, 150 g



## Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel

- Die Mahlzeitenpläne sind für 20 Points pro Tag ausgelegt. Passen Sie den Plan entsprechend an, wenn Sie mehr oder weniger Points haben.
- Wählen Sie pro Tag ein Frühstück, einen Snack, eine Leichte Mahlzeit und eine Hauptmahlzeit aus. Die Mahlzeitenvorschläge sind untereinander austauschbar.
- Sie können Lebensmittel nach Lust und Laune mit Hilfe Ihrer Points-Liste austauschen oder sich Gerichte selbst zusammenstellen.

### Frühstück

## Kräuterquark-Brot mit Radieschen

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 EL Kräuterquark, 20% Fett
- 1 Hand voll Radieschen
- Dazu 6 EL Fruchtquark, 0,2% Fett, mit
- 4 EL Beeren (frisch oder TK).

2

1

0

2

0

5

### Leichte Mahlzeit

## Tunfischsalat

- 1 Paprika (Gemüsepeperoni) in Streifen schneiden, 1 Zwiebel und 2 Tomaten würfeln. Mit gehackter Petersilie,
- 3 EL Tunfisch im eigenen Saft und
- 4 EL Mais (Konserven) vermischen.
- Dressing aus Essig, Salz, Cayennepfeffer,
- Süßstoff und 4 TL Mayonnaise, 20%
- Fett. Dazu 2 Knäckebröte.

0

0

0

3

1

0

1

1

6

### Hauptmahlzeit

## Spinat-Champignon- Auflauf

- 200 g Champignons halbieren, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln. Alles in 2 TL Pflanzenöl anbraten. Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben.
- 200 g Blattspinat (TK) zugeben, mit Muskat, Majoran und Thymian würzen.
- Alles in eine Auflaufform geben.
- 4 Scheiben Lachsschinken, 1 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr., klein schneiden und darüber geben. Im Backofen bei 200 Grad überbacken. Dazu 1 Mehrkornbrötchen.

0

0

2

0

0

0

1

2

2

7

### Snack

## Schokoriegel

- 1 Weight Watchers 2 Points Riegel

2

2





## Restaurantbesuche – Genuss ohne Reue

Sie wollen auch durch einen Restaurantbesuch Ihr Points-Konto nicht überziehen? Unsere Ideen und Tipps helfen Ihnen, die richtige Wahl zu treffen!

- Verzichten Sie auf den Aperitif! Er macht hungrig und das Sättigungsgefühl setzt viel später ein.
- Mischen Sie Wein mit Mineralwasser, so genießen Sie länger.
- Überlegen Sie sich vorher, was Sie essen möchten. So können Sie den Versuchungen besser widerstehen.
- Wählen Sie 2 Vorspeisen oder 1 Vorspeise und 1 Dessert statt des traditionellen 3-Gänge-Menüs.
- Lassen Sie sich Essig und Öl zu Ihrem Salat bringen und bereiten Sie sich Ihr Salatdressing selbst zu.
- Vorsicht vor Paniertem, Gebratenem, Frittiertem und Überbackenem! Mit gedünsteten, gegrillten und gedämpften Gerichten sind Sie auf der sicheren Seite.
- Die Restaurantportionen sind meist sehr groß – hören Sie also mit dem Essen auf, wenn Sie satt sind.
- Lehnen Sie den obligaten Schnaps mit der Rechnung ab.

Auf Seite 15 verraten wir Ihnen, welche Gerichte Sie in den verschiedenen Restaurants wählen können!

### Vorsicht! Heiß & fettig

Ob Fast Food-Restaurant, Schnellimbiss oder Frittenbude – sie sind einfach nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken. Das Problem ist nur: Fast Food wird nicht nur schnell gegessen, es kann ebenso schnell Ihre Abnahmeziele zunichte machen. Wählen Sie hier deshalb sinnvoll aus, damit Sie Ihr Points-Konto nicht überziehen müssen. Sollte es doch einmal etwas mehr geworden sein, wählen Sie den Rest des Tages pointsarme, aber vitaminreiche Kost. Lesen Sie dazu auch unseren

● Kilo Kick auf Seite 11.



# Tag 2

## Frühstück

### Camembert-Brötchen

1 Brötchen	2
2 TL Halbfettmargarine	1
40 g Camembert, 30% Fett i.Tr.	2
Dazu 1 Apriköse und 1 Pfirsich.	0
	5

## Hauptmahlzeit

### Geschnetzeltes

125 g mageres Schweinefleisch,	2,5
2 Karotten und 1 Stange Lauch in	0
Streifen schneiden. Mit 150 g Champi-	0
gnons in Scheiben in 1 TL Pflanzenöl	1
anbraten. 150 ml Gemüsebrühe (½ TL	0
Instant), 1 EL Sojasauce, 1 EL Saucen-	0,5
binder (Instant) und 1 TL Curry ver-	0
rühren und zugeben. Salzen und pfeff-	0
ern und mit gehackter Petersilie	0
bestreuen. Dazu 6 EL gekochten Reis.	3
	7

## Snack

### Fruchtiger Snack

8 EL kalorienreduzierte Rote Grütze	1
(oder 1 kleine Banane)	
Dazu 150 g Magermilch-Joghurt mit	1
1 TL Vanillezucker.	0
	2



## Leichte Mahlzeit

### Panzanella (Brotsalat)

80 g Geflügelfilet salzen und pfeffern,	1,5
fettfrei braten und in Streifen schneiden.	
30 g Mozzarella, z.B. von Galbani, und	2
35 g knuspriges Weißbrot würfeln,	1,5
½ Knoblauchzehe zerdrücken.	0
3 Frühlingszwiebeln, 2 Tomaten und	0
¼ Salatgurke würfeln. Einige Basilikum-	0
blätter, 1 EL Balsamicoessig, 2 TL ge-	0
hackte Petersilie und 1 TL Pflanzenöl	1
verrühren. Alles vermengen und mit	
Kapern bestreuen.	0
	6



# Tag 3

## Frühstück

## Großes Morgen-Müsli

3 EL Haferflocken,	1,5
1 Glas Buttermilch, 1 Birne, 1 Scheibe	1,5
Ananas (Konserven ohne Zucker),	0
2 EL Rosinen,	0,5
2 TL Sonnenblumenkerne,	1
½ Tasse Cornflakes	0,5

5

## Leichte Mahlzeit

## Schneller Heringssalat

40 g Matjeshering in Stücken,	2,5
je 4 EL gewürfelte Rote Bete (Randen)	0
und Gewürzgurken, 1 kleiner Apfel,	0
1 gehackte Schalotte, 150 g Mager-	1
milch-Joghurt, 2 TL Mayonnaise, 20%	0,5
Fett, und ½ TL Meerrettich vermischen.	0
Dazu 1 Scheibe Brot.	2

6

**Tipp!** Sie können anstatt des Brotes auch Kartoffeln bis Sie satt sind zu diesem Rezept genießen.

## Snack

## Kokos-Creme

150 g Magermilch-Joghurt	1
1 TL Kokosnussraspeln	1
1 TL flüssigen Honig	0

2





## Hauptmahlzeit

## Gemüse-Burger

Für 4 Personen

130 g Uncle Ben's 7 Corn-Equilinia (oder 80 g Weizenkörner und 50 g Reis) in 350 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant) garen. Abkühlen lassen.	6,5
160 g gedünstete Karottenscheiben zerdrücken. Mit 110 g Magerquark, 1 Ei,	0
2 EL Paniermehl,	1,5
2 EL Parmesan und Getreide vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und gehackter Petersilie abschmecken. 4 Frikadellen formen und in 4 TL Pflanzenöl braten.	2
4 Vollkornbrötchen aufschneiden, untere Hälfte mit Salatblättern, Soja-keimlingen und Tomatenscheiben belegen. Mit Balsamicoessig beträufeln und mit Frikadellen und den anderen Brötchenhälften abdecken.	1
Dazu pro Person 1 Glas Orangensaft ohne Zucker.	1
<b>Pro Person</b>	<b>7</b>

## Vegetarisch fit!

Laut unserer Mitglieder geben drei vegetarische Tage pro Woche Ihrer Abnahme einen besonderen Kick und Sie können sich über einen guten Gewichtsverlust freuen!

**Kilo  
kick**





# Tag 4

## Frühstück

### Kerniges Schinken-Käse-Brötchen

- 1 Mehrkornbrötchen,
- 2 TL Halbfettmargarine,
- 1 Salatblatt, Gurkenscheiben,
- 1 Scheibe gekochten Schinken, ohne Fett, 1/2 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr.

2  
1  
0  
1  
1  
**5**

## Hauptmahlzeit

### Tatar-Topf mit Mais

- 1 Zwiebel klein hacken und in
- 1 TL Pflanzenöl braten.
- 150 g Tatar dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- 2 Fleischtomaten, 1 Zucchini und 1 rote Paprika (Gemüsepeperoni) in Würfeln zufügen. 6 EL Mais (Konserve) kurz mit erwärmen. Mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Kartoffeln bis Sie satt sind.

0  
1  
2,5  
0  
0  
0  
1,5  
0  
2  
**7**

## Snack

### Gemüse-Hamburger

- 1 Brötchen, Senf, 1 TL Ketchup oder Tomatenmark, 2 Salatblätter, Zwiebelringe, Gurken- und Tomatenscheiben

2  
0  
0  
**2**

## Leichte Mahlzeit

### Pfirsich Melba Sahne-Traum

Aus 3 EL Vanillepuddingpulver, 375 ml fettarmer Milch und Süßstoff einen Pudding kochen. 3 EL Magerquark unter den abgekühlten Pudding rühren, in eine Schale geben. Darauf 4 Pfirsichhälften (Konserve ohne Zucker) und eine Sauce aus 200 g pürierten Himbeeren (TK) geben. Mit 1 EL kalorienreduzierter Sprühsahne verzieren.

1,5  
3  
1  
0  
0  
0,5  
**6**

**Tipp!** Auch für die Familie ist dies ein Schlemmergericht. Tauschen Sie das Obst je nach Angebot und Vorliebe aus.

**Tipp!** Haben Sie 18 Points pro Tag zur Verfügung, ersetzen Sie diesen Snack durch Rohkost oder Obst für 0 Points.



Gut gewählt beim Italiener!	Points
Minestrone	4,5
Caprese (Tomaten, Mozzarella, Basilikum), 1 kleine Portion	6,5
Nudeln mit Gemüse, 1 kleine Portion	8
Nudeln frutti di mare (mit Meeresfrüchten)	12
Pizza Cipolla (mit Käse, Tomaten, Zwiebeln)	14
Risotto mit Fleisch und Gemüse	10
Sorbetto al limone (Zitronensorbet)	3
Cantuccini (Mandelkekse), 1 Stück	0,5
Cappuccino, mit geschäumter Milch, 1 Tasse, 150 ml	0,5

Gut gewählt beim Chinesen!	Points
Garnelen-Suppe	3
Frühlingsrolle, 1 Stück	3,5
Chop Suey "Szetchuan Art"	8
Fisch mit Gemüse	6
Schweinefleisch süßsauer	8,5
Tofu „Szetchuan“ (mit Gemüse)	8
Ananas oder Banane mit Honig gebraten	2,5

Gut gewählt in der traditionellen Küche!	Points
Gemischter Salat (mit Essig und Öl)	1,5
Tomatensuppe, 1 kleine Portion	2,5
Chicoreé mit Schinken überbacken (CH)	7,5
Egfilet mit Salzkartoffeln (CH)	5
Jägerschnitzel	8
Kalbsleber, gebraten	6
Hühnerfrikassee mit Sauce	7,5
Fisch mit Sauce	6
Spätzle mit Gemüse	9,5
Rote Grütze mit 2 EL Vanillesauce, 1 kleine Portion	2
Crêpe mit Zucker (CH)	2,5

## Die Karte, bitte!



Im Restaurant läuft Ihnen schon beim Lesen der Speisekarte das Wasser im Mund zusammen? Da fällt es schwer, die richtige Wahl zu treffen. Wir haben für Sie in der internationalen Küche nach leckeren, pointsarmen Gerichten gesucht. Über 3.000 weitere Gerichte aus aller Welt finden Sie im Weight Watchers Restaurantführer.

### Die Getränkekarte lockt – treten Sie hier nicht in die Pointsfalle!

	Points
<b>Falle:</b> Bier, 1 Glas, 250 ml	2
<b>Tausch:</b> Alkoholfr. Bier, 1 Glas, 250 ml	1
<b>Falle:</b> Wein, trocken, 1 Glas, 200 ml	2
<b>Tausch:</b> Weinschorle (Wein mit Wasser gemischt), 1 Glas, 200 ml	1
<b>Falle:</b> Wein, schwere & süße Sorten, 1 Glas, 200 ml	2,5
<b>Tausch:</b> Wein, trockene & leichte Sorten, 1 Glas, 200 ml	2
<b>Falle:</b> Fruchtsaft, 1 Glas, 200 ml	1
<b>Tausch:</b> Fruchtsaftschorle (Saft mit Wasser gemischt), 1 Glas, 200 ml	0,5
<b>Falle:</b> Cola, 1 Glas, 200 ml	1,5
<b>Tausch:</b> Cola light, 1 Glas, 200 ml	0

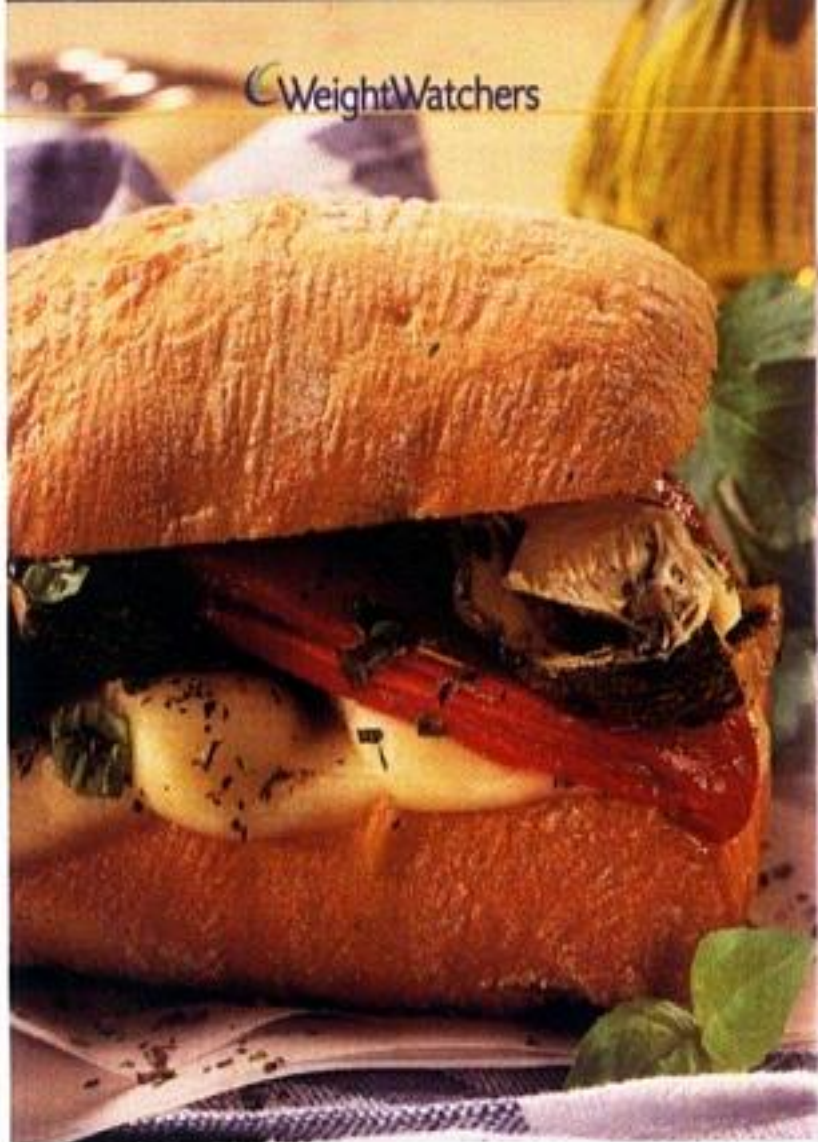


## Tag 5

## Frühstück

## Bananen-Pfannkuchen

2 EL Mehl, 1 Messerspitze Backpulver,	1
80 ml Magermilch,	0,5
1 Ei, Süßstoff und Vanillearoma ver-	2
mengen. ½ kleine gewürfelte Banane	0,5
dazugeben. Mit 1 TL Pflanzenöl braten.	1
Dazu Obstsalat aus 1 Stück Melone,	0
1 Kiwi und ½ Orange.	5



## Hauptmahlzeit

## Cremige Pizza-Suppe

1 Dose pürierte Tomaten, 1 Paprika	0
(Gemüsepeperoni), 3 Kartoffeln in	2
Würfeln und 1 Stange Lauch in Streifen	0
10-15 Minuten köcheln lassen.	
200 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)	0
und 1 Glas Champignons hinzufügen.	0
Etwas Suppe mit 125 g Kräuter-	5
schmelzkäse, 20-25% Fett i.Tr.,	
verrühren, in die Suppe geben, nicht	0
aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer	0
und Oregano würzen.	7

## Leichte Mahlzeit

## Panino Galbani

1 Ciabatta-Brötchen halbieren und im	2
Backofen aufbacken. 100 g Gemüse	0
(z.B. Zucchini, Auberginen, Arti-	
schocken) mit 1 TL Pflanzenöl dünsten,	1
salzen, pfeffern und mit Italienischen	0
Kräutern bestreuen. Die untere Bröt-	0
chenhälfte mit 45 g Mozzarella, z.B.	2,5
Santa Lucia Block-Mozzarella von	
Galbani, in Scheiben belegen. Gemüse	
und 2 kernlose, grüne Oliven darauf	0,5
geben. Mit der oberen Brötchenhälfte	
abdecken und kurz im Backofen	6
gratinieren.	

## Snack

## Pausen-Schnitte

1 Scheibe Schwarzbrot mit	1,5
1 TL Halbfettmargarine bestreichen,	0,5
mit Gemüsesülze und Gurkenscheiben	0
belegen.	2



**Bäckereiduft**

Sie werden vom guten Duft geradewegs in eine Bäckerei hineingezogen. Das alleine ist nicht schlimm, es ist nur entscheidend, für welches Gebäck Sie sich entscheiden. Wählen Sie statt eines Croissants (8,5 Points) lieber ein Rosinenbrötchen (2 Points).

**Lust auf Süßes?**

Gönnen Sie sich eine kleine Schale (125 g) Vanille- oder Schokoladenpudding für 3 Points. Oder ist Ihnen Götterspeise lieber? Götterspeise mit Süßstoff gibt's für 0 Points!


**Herzhafter Heißhunger?**

Wenn Sie Lust auf eine deftige Zwischenmahlzeit haben, dafür aber nicht viele Points hergeben wollen, probieren Sie es doch einmal mit Mixed Pickles oder sauer eingelegtem Gemüse.

**Schnelle Hilfe für den Notfall****Points-Konto hoffnungslos überzogen?**

Nach einem „Ausrutscher“ wieder ins Programm zu gehen und sich nicht entmutigen zu lassen, ist eine ebenso große Leistung, wie immer „eisern“ zu sein.

**Spontane Einladung?**

Eine spontane Einladung und Sie konnten vorher keine Points dafür einsparen? Wählen Sie dann möglichst fettarme Gerichte und tragen Sie die Points im Anschluss in Ihr Points-Tagebuch ein. Achten Sie in den folgenden Tagen auf pointsarme Mahlzeiten und bewegen Sie sich mehr. Lesen Sie dazu auch unseren  Kilo Kick auf Seite 11.

**Fernsehkabbereien**

Gehören für Sie ein gemütlicher Fernsehabend und Chips einfach zusammen? Versuchen Sie es doch einmal mit Salzstangen (10 Stück für 0,5 Points) oder bereiten Sie sich Gemüsestifte aus Karotten, Gurken und Kohlrabi vor, die Sie beim Fernsehen knabbern können. Dazu passt hervorragend ein Dip aus fettarmem Joghurt und Kräutern.

**Frustesser?**

Bevor Sie versuchen, Ihren Frust mit Essen zu bekämpfen, toben Sie sich lieber bei Ihrem Lieblingssport aus oder erzählen Sie jemandem von Ihren Sorgen.

**Gähnende Langeweile, da allein zu Hause?**

Freuen Sie sich über Ihre freie Zeit, die Sie nur für sich nutzen können. Gönnen Sie sich einen Schönheitstag mit einem entspannenden Vollbad oder lesen Sie!



# Tag 6

## Frühstück

## Käse-Brot mit Pfiff

1 Scheibe Vollkornbrot  
1 EL vegetarischer Brotaufstrich, bis  
22 g Fett pro 100 g  
1 Scheibe Schnittkäse, 30% Fett i.Tr.  
Dazu 2 Mandarinen **oder** 1 Nektarine.

2  
1  
2  
0

5

**Tipp!** Trinken Sie viel  
Wasser, Früchte- und  
Kräutertee zum Essen.  
Die Flüssigkeit unterstützt  
Ihr Sättigungsgefühl.



## Leichte Mahlzeit

## Bunter Broccoli-Salat

250 g gedünstete Broccoliröschen,  
2 Scheiben gekochten Schinken,  
ohne Fett, in Streifen,  $\frac{1}{2}$  gewürfelte  
Paprika (Gemüsepeperoni), 4 EL Mais  
(Konserve), 1 gewürfelten Apfel,  
2 EL Saure Sahne und  
4 TL Mayonnaise, 20% Fett, vermi-  
schen. Mit Essig, Salz und Pfeffer  
abschmecken. Dazu 1 Toast.

0  
2  
0  
1  
0  
1  
1  
0  
1

6

**Tipp!** Ersetzen Sie den Mais und den Toast  
durch 1 Tasse gegarte Tortellini und Sie  
erhalten eine leckere Variante dieses Salates.

## Hauptmahlzeit

## Malzbier-Rollbräten

Für 4 Personen

Backofen auf 200 Grad vorheizen.  
1 kg Putenrollbraten (Trutenrollbraten)  
waschen, trocken tupfen, salzen und  
pfeffern. 4 TL Pflanzenöl in einem  
Bräter erhitzen und Fleisch rundherum  
anbraten. 150 ml Malzbier und 100 ml  
Wasser angießen, ca. 15 Minuten im  
Ofen schmoren, dabei mit Bratenfond  
begießen. 4 mittelgroße Kartoffeln,  
600 g Karotten, 300 g Lauchzwiebeln  
würfeln, mit 1 TL Zucker und 500 ml  
Gemüsebrühe (3 TL Instant) zuge-  
ben. 55 Minuten zugedeckt bei 180  
Grad schmoren, gelegentlich mit  
Fond begießen. Die Temperatur auf  
225 Grad erhöhend den Braten ca.  
15 Minuten glasieren, dazu nach und  
nach mit 50 ml Malzbier beträufeln.  
Fleisch und Gemüse herausnehmen,  
warm stellen und Fond einkochen  
lassen. Mit 1 EL Zitronensaft, Cayen-  
nepfeffer und 1 EL Rohrzucker ab-  
schmecken. Braten, Gemüse und Sauce  
mit Rosmarin bestreut servieren.

17  
0  
4  
1,5  
0  
4  
0  
0  
0

0,5

0  
1  
0

Pro Person

7

## Snack

## Kiwi-Vanille-Creme

250 g Vanille-Joghurt, extra-leicht  
2 gewürfelte Kiwis

2  
0  
2







# Tag 7

## Frühstück

## Braten-Sandwich

2 Sandwich-Toasts  
 2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr.  
 1 Salatblatt und Tomatenscheiben  
 2 Scheiben Bratenaufschnitt  
 Dazu 150 g Magermilch-Joghurt.

2  
 1  
 0  
 1  
 1

5

## Leichte Mahlzeit

## Schneller Obstkuchen ohne Fett

Für 8 Stück

3 Eier trennen. 3 Eigelb mit 140 g Zucker verrühren. 6-8 EL Wasser, abgeriebene Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone, einige Tropfen Vanillearoma,  $\frac{3}{4}$  Päckchen Backpulver und 190 g Mehl dazugeben. 3 Eiweiß steif schlagen und unterheben. Eine Springform mit Weight Watchers Backfolie auslegen, Teig hineingeben und mit Apfelscheiben (3-4 Äpfel) belegen. Nach Wunsch mit Zimt bestreuen. Bei 180 Grad 40-45 Minuten backen.

6  
 9  
 0  
 0  
 0  
 9,5

Pro 2 Stück

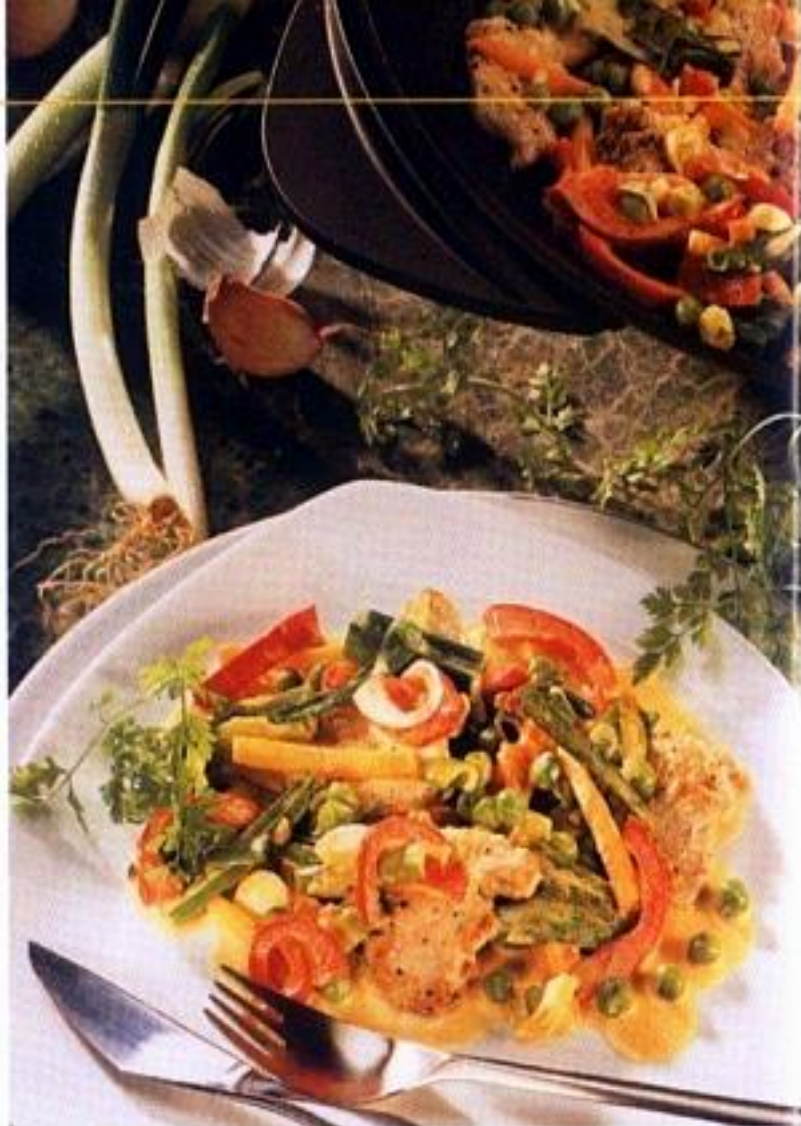
6

## Snack

## Bananen-Kirsch-Cocktail

100 ml Bananen-Fruchtsaftgetränk  
 100 ml Kirsch-Fruchtsaftgetränk  
 Eiswürfel

1  
 1  
 2



## Hauptmahlzeit

## Schlemmer-Pfanne

100 g Schweinefiletstreifen in 2 TL Pflanzenöl braten, salzen und pfeffern, herausnehmen und beiseite stellen.  $\frac{1}{4}$  Bund Kerbel grob hacken. 4 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprikaschote (Gemüsepeperoni) und 2 Karotten würfeln. Gemüse mit Kerbel und 2 EL grünen Erbsen (Konserve) in 1 TL Pflanzenöl und 3 EL Wasser dünsten. 60 ml fettarme Milch und Fleisch zufügen. Mit 1 TL Paprikapulver, Curry, Salz und 1 EL Sauerrahm/Schmand abschmecken.

2  
 2  
 0  
 0  
 0  
 0  
 0  
 0,5  
 1  
 0,5  
 0  
 1  
 7



**W** = Woche (1-3)

**S** = Seite

## Wo finde ich Informationen zu...

### ... Points Plus?

	W	S
Weight Watchers Points Plus	1	3
Essen & Trinken mit Points	1	4
Die 6 Fit-Formeln	1	5
Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit	1	23
Lebensmittel unter der Lupe: Was sind meine Points wert?	2	4
Light, leicht & Co.	2	13
Abwiegen – nicht notwendig!	3	6

### ... Fett und fettarmem Kochen?

Fett ist nicht gleich Fett!	1	7
Fett sparen – Points sparen!	1	15
Fettspar-Methoden	1	17

### ... Einkaufen und Lebensmitteln?

Light, leicht & Co.	2	13
Verführung der Sinne	2	17
Aufgerissen, aufgeschnitten, ausgepackt (Convenience Food)	2	21
Im Supermarkt	2	23

### ... Heißhunger?

Hunger, was nun?	1	13
Gemüse-Schlemmer-Suppen für 0 Points	2	8
Schnelle Hilfe für den Notfall	3	17

### ... Bewegung?

Energie sparen? Nein, danke!	1	21
Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit	1	23
Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!	2	11
Einfache Übungen für jeden Tag	3	4

### ... Restaurant, Schnellimbiss & Frittenbude?

Restaurantbesuche – Genuss ohne Reue	3	9
Vorsicht! Heiß & fettig	3	9
Einladung? Kein Problem!	3	11
Die Karte, bitte!	3	15
Schnelle Hilfe für den Notfall	3	17

### ... Einladungen?

Restaurantbesuche – Genuss ohne Reue	3	9
Einladung? Kein Problem!	3	11
Schnelle Hilfe für den Notfall	3	17

### ... Ausrutschen?

Gemüse-Schlemmer-Suppen für 0 Points	2	8
Vorsicht! Heiß & fettig	3	9
Einladung? Kein Problem!	3	11
Schnelle Hilfe für den Notfall	3	17



**P** = Points**W** = Woche (1-12)**S** = Seite**V** = Mahlzeiten ohne  
Fleisch/Fisch

## Rezeptverzeichnis

	P	W	S	V
<b>A</b>				
Apfel-Waffeln mit Zimt	2,5	12	11	V
<b>B</b>				
Bagel „Löwenpower“	8	4	11	
Bananen-Kirsch- Cocktail	2	3	20	V
Bananen-Knusper- Shake	5	1	20	V
Bananen-Nusscreme, süße	2	1	12	V
Bananen-Pfannkuchen	5	3	16	V
Birne-Helene, schnelle	2	2	14	V
Blattspinat mit Pinienkernen	4	10	10	
Blaubeer-Schoko-Eis	1	7	10	V
Blumenkohl, gefüllter	7	8	11	
Bohnen-Eintopf mit Kassler	7	12	8	
Bohnensalat, Heikes	0	10	10	V
Bratäpfel, köstliche	4,5	12	11	V
Braten-Sandwich	5	3	20	
Broccoli mit Käsesauce	3	10	11	
Broccoli-Gratin	7	1	16	
Broccoli-Salat, bunter	6	3	18	
Brötchen „Schinken-Hawaii“	6	6	7	
Bruschetta alla caprese	8	4	10	V
Bruschetta mit Pilzen	7	9	7	
Buttermilch-Waffeln	2	2	22	V
<b>C</b>				
Camembert-Brötchen	5	3	10	V
Carpaccio, goldiges	2	10	11	V
Champignon-Tatar- Baguette	6	1	14	
Crêpe maison	7	1	22	V
Currypfanne, indische	7,5	9	6	
<b>E</b>				
Eis mit Beerensauce	2	1	16	V

	P	W	S	V
<b>F</b>				
Farfalle mit Lachs und Mascarpone	9	6	7	
Feigen, marinierte	5	7	10	V
Feldsalat mit Knoblauchgarnelen	1,5	4	8	
Fischrisotto, schnelles	6	5	15	
Fischstäbchen „Kleiner Löwe“	7,5	8	10	
Fisch-Terrine „Provencale“	8,5	9	7	
Fischtopf, Dresdner	7	1	19	
Forellen-Mousse	2,5	4	9	
Frikadellen mit Gemüse	5	12	10	
Frucht-Bowle	2	2	18	V
Fruchtsalat mit Rum	1	7	10	V
Frühstück mit Frucht- Buttermilch, süßes	5	1	18	V
<b>G</b>				
3-Gemüse-Suppe, fixe	0	2	9	V
8-Gemüse-Auflauf	6	11	11	V
Gazpacho, klare	0	10	10	V
Geflügel-Brötchen, gratinierter	6	2	14	
Geflügelsalat, fruchtiger	6	1	18	
Geflügel-Sandwich, fruchtiges	5	1	14	
Geflügelwurst mit Bohnen	7	1	12	
Gemüse mit Krabben, chinesisches	7	2	18	
Gemüsebratlinge	6,5	11	10	V
Gemüsebrot, italienisches	6	2	22	V
Gemüse-Burger	7	3	13	V
Gemüsecurry, duftendes	4	10	11	V
Gemüse-Hackfleisch- Auflauf	7	8	8	
Gemüse-Hamburger	2	3	14	V

	P	W	S	V
Gemüsehirse in Estragonsauce	7,5	11	11	
Gemüsepfanne mit Pellkartoffeln, bunte	7	2	10	V
Gemüsepfanne mit Schafkäse	4	11	10	V
Gemüsesalat	3,5	11	11	
Gemüsesuppe, italienische	0	2	8	V
Genießer-Schicht- salat, großer	6	2	16	
Geschnetzeltes	7	3	10	
Grießbrei mit Pflirsichen	5	2	16	V
Gulaschsuppe, feurige	6,5	12	8	
Gulaschtopf, pfiffiger	7	2	20	
Gyros-Pfanne, fixe	6	6	7	
<b>H</b>				
Hamburger	6,5	8	10	
Herbst-Topf	7	2	22	
Heringssalat, schneller	6	3	12	
Himbeer-Erdbeer- Shake	2	1	11	V
Himbeer-Teebowle	0,5	4	11	V
Honig-Nuss-Müsli	5	1	16	V
Hot Dog	8	8	10	
Hühnerfrikassee mit Pilzen	5,5	12	10	
<b>K</b>				
Kabeljau aus dem Ofen	7	5	15	
Käse-Brötchen, buntes	5	1	10	V
Käse-Brot mit Pfiff	5	3	18	V
Käse-Kräuter-Toast mit Ei	5	1	22	V
Käsekuchen „Kaffeeduft“	3,5	12	11	V
Käse-Lauch-Partysuppe	5	4	10	
Käse Rispinos mit Salsa Dip	2	2	16	V
Käse-Wurst-Salat, deftiger	7	12	7	



	P	W	S	V
Kaiserpfanne für Eilige	3	6	6	V
Karibik-Obst-Mix	2	2	20	V
Karotten-Orangen-Salat	2	2	12	V
Kartoffel-Chili „Avanti“	4	6	6	V
Kartoffeln mit Mozzarella, überbackene	7	1	14	V
Kartoffelsalat, „Düsseldorfer“	6	1	11	V
Kartoffelsalat mit Kassler, Omas	6,5	12	7	
Kartoffelsuppe mit Würstchen	7	12	8	
Kassler-Sandwich mit Krautsalat	6	2	10	
Keks-Pause	2	1	14	V
Kiwi-Vanille-Creme	2	3	18	V
Kohlrouladen à la Weight Watchers, schlanke	6	12	6	
Kohlrouladen, traditionelle	15,5	12	6	
Kohl- und Kartoffelsuppe, deftige	0	2	9	V
Kokos-Creme	2	3	12	V
Kokos-Garnelen-Suppe	5	5	14	
Krabben-Cocktail	6	2	20	
Kräuterquark-Brot mit Radieschen	5	3	8	V
<b>L</b>				
Lachsaufguss mit Blattspinat	8	5	14	
Lachs-Dip	2	4	9	
Lachs-Toast, edler	5	2	22	
Lasagne „Classico“	8,5	4	8	
Lasagne mit buntem Gemüse	4	8	8	V
Lauchsalat mit Mango	5	11	11	V
Lieblings-Reissalat	6	1	12	
Linsensuppe	5,5	12	8	
<b>M</b>				
Malzbier-Rollbraten	7	3	18	
Mandarinen-Milchreis	2	2	10	V
Mangold-Rollen mit Kartoffelpuffern	6,5	11	10	V
Meerrettich-Dip	2	1	18	V
Meine Party	2	1	20	
Melonen-Geflügel-Salat, scharfer	6	2	12	

	P	W	S	V
Minipizza mit Artischocken	7	4	11	V
Morgen-Müsli, großes	5	3	12	V
Mousse au Chocolat	5	7	11	V
Multivitamin-Bombe mit Pfirsich	1,5	10	11	V
<b>N</b>				
Nachos mit Guacamole, überbackene	8	9	6	V
Nasi-Goreng	6	9	6	
Nudelaufguss, heißgeliebter	7	8	8	
Nudeln mit Hackfleisch-Zucchini-Sauce	5,5	8	9	
Nudelsalat mit Rucola	6	1	16	
Nudelsalat mit Schinken	5	12	7	
Nudelsalat mit Tunfisch	6	8	11	
Nudelsauce	0	10	10	V
<b>O</b>				
Obatzda, erleichtert	2	4	9	V
Obstkuchen ohne Fett, schneller	6	3	20	V
<b>P</b>				
Panino Galbani	6	3	16	V
Panzanella (Brotsalat)	6	3	10	
Paprikasuppe mit Grieß-Nocken	6	2	19	V
Pasta mit Krabbensauce, italienische	8	9	6	
Pausen-Schnitte	2	3	16	V
Pfirsich Melba				
Sahne-Traum	6	3	14	V
Pflaumenbrot, süßes	5	2	18	V
Pflaumen-Traum	3,5	7	11	V
Pizza-Blech	4,5	8	9	
Pizza-Suppe, cremige	7	3	16	V
Polenta mit Pilzen	7,5	9	7	
Pommes frites, scharfe	4,5	8	10	V
Portofino-Pepperpot	7	2	16	
<b>R</b>				
Reibekuchen	4	12	10	V
Reis-Salat, fruchtiger	7,5	12	7	
Rindsroulade mit Senfgurke	7,5	12	9	
Rote Grütze, große	1	7	10	V

	P	W	S	V
<b>S</b>				
Salat mit Mais, fixer	6	1	22	V
Sandwich-Traum	5	2	20	
Sattmacher-Salat, schneller	4	6	6	
Sauerbraten, rheinischer	8	12	9	
Scampis mit weißen Bohnen	7	5	14	
Schafkäse-Brötchen	5	2	10	V
Schafkäse-Dip	2	4	9	V
Schinken-Käse-Brötchen, kerniges	5	3	14	
Schlemmer-Pfanne	7	3	20	
Schlemmer-Tatar-Topf	7	1	20	
Schoko-Brötchen	5	2	12	V
Schoko-Cappuccino	2	1	22	V
Schokoriegel	2	3	8	V
Sesamknäckebrötchen mit Lachsschinken	5	1	12	
Snack, fruchtiger	2	3	10	V
Spaghetti mit Geflügelgeschmeiztem	7	1	10	
Spaghettioleett	7	8	9	V
Spätzlepfanne, schwäbische	7	2	12	
Spinat-Champignon-Auflauf	7	3	8	
Suppe, asiatische	0	2	9	V
<b>T</b>				
Tagliatelle „Funghi“	7	2	14	V
Tatar-Topf mit Mais	7	3	14	
Tiramisu, leichtes	4	7	11	V
Tomaten-Rührei	5	2	14	V
Tomatensalat				
„Imker Art“	5,5	6	6	V
Tortellini-Salat	5	8	11	V
Tunfisch-Mousse	2,5	4	9	
Tunfisch-Muffins	1,5	4	11	
Tunfisch-Pizzen, kleine	6	1	20	
Tunfischsalat	6	3	8	
Tunfischsalat, bunter	6	5	15	
<b>W</b>				
Weinschaumcreme mit Beeren	3	4	8	V
<b>Z</b>				
Zwiebel-Kassler	8	12	9	
Zwiebelsuppe, französische	4	6	7	V



	P	W	S	V
Kaiserpfanne für Eilige	3	6	6	V
Karibik-Obst-Mix	2	2	20	V
Karotten-Orangen-Salat	2	2	12	V
Kartoffel-Chili „Avanti“	4	6	6	V
Kartoffeln mit Mozzarella, überbackene	7	1	14	V
Kartoffelsalat, „Düsseldorfer“	6	1	11	V
Kartoffelsalat mit Kassler, Omas	6,5	12	7	
Kartoffelsuppe mit Würstchen	7	12	8	
Kassler-Sandwich mit Krautsalat	6	2	10	
Keks-Pause	2	1	14	V
Kiwi-Vanille-Creme	2	3	18	V
Kohlrouladen à la Weight Watchers, schlanke	6	12	6	
Kohlrouladen, traditionelle	15,5	12	6	
Kohluppe, deftige	0	2	9	V
Kokos-Creme	2	3	12	V
Kokos-Garnelen-Suppe	5	5	14	
Krabben-Cocktail	6	2	20	
Kräuterquark-Brot mit Radieschen	5	3	8	V
<b>L</b>				
Lachsaufguss mit Blattspinat	8	5	14	
Lachs-Dip	2	4	9	
Lachs-Toast, edler	5	2	22	
Lasagne „Classico“	8,5	4	8	
Lasagne mit buntem Gemüse	4	8	8	V
Lauchsalat mit Mango	5	11	11	V
Lieblings-Reissalat	6	1	12	
Linsensuppe	5,5	12	8	
<b>M</b>				
Malzbier-Rollbraten	7	3	18	
Mandarinen-Milchreis	2	2	10	V
Mangold-Rollen mit Kartoffelpuffern	6,5	11	10	V
Meerrettich-Dip	2	1	18	V
Meine Party	2	1	20	
Melonen-Geflügel-Salat, scharfer	6	2	12	

	P	W	S	V
Minipizza mit Artischocken	7	4	11	V
Morgen-Müsli, großes	5	3	12	V
Mousse au Chocolat	5	7	11	V
Multivitamin-Bombe mit Pfirsich	1,5	10	11	V
<b>N</b>				
Nachos mit Guacamole, überbackene	8	9	6	V
Nasi-Goreng	6	9	6	
Nudelaufguss, heißgeliebter	7	8	8	
Nudeln mit Hackfleisch-Zucchini-Sauce	5,5	8	9	
Nudelsalat mit Rucola	6	1	16	
Nudelsalat mit Schinken	5	12	7	
Nudelsalat mit Tunfisch	6	8	11	
Nudelsauce	0	10	10	V
<b>O</b>				
Obatzda, erleichterter	2	4	9	V
Obstkuchen ohne Fett, schneller	6	3	20	V
<b>P</b>				
Panino Galbani	6	3	16	V
Panzanella (Brotsalat)	6	3	10	
Paprikasuppe mit Grieß-Nocken	6	2	19	V
Pasta mit Krabbensauce, italienische	8	9	6	
Pausen-Schnitte	2	3	16	V
Pfirsich Melba				
Sahne-Traum	6	3	14	V
Pflaumenbrot, süßes	5	2	18	V
Pflaumen-Traum	3,5	7	11	V
Pizza-Blech	4,5	8	9	
Pizza-Suppe, cremige	7	3	16	V
Polenta mit Pilzen	7,5	9	7	
Pommes frites, scharfe	4,5	8	10	V
Portofino-Pepperpot	7	2	16	
<b>R</b>				
Reibekuchen	4	12	10	V
Reis-Salat, fruchtiger	7,5	12	7	
Rindsroulade mit Senfgruke	7,5	12	9	
Rote Grütze, große	1	7	10	V

	P	W	S	V
<b>S</b>				
Salat mit Mais, fixer	6	1	22	V
Sandwich-Traum	5	2	20	
Sattmacher-Salat, schneller	4	6	6	
Sauerbraten, rheinischer	8	12	9	
Scampis mit weißen Bohnen	7	5	14	
Schafkäse-Brötchen	5	2	10	V
Schafkäse-Dip	2	4	9	V
Schinken-Käse-Brötchen, kerniges	5	3	14	
Schlemmer-Pfanne	7	3	20	
Schlemmer-Tatar-Topf	7	1	20	
Schoko-Brötchen	5	2	12	V
Schoko-Cappuccino	2	1	22	V
Schokoriegel	2	3	8	V
Sesamknäckebrötchen mit Lachsschinken	5	1	12	
Snack, fruchtiger	2	3	10	V
Spaghetti mit Geflügelgeschmeiztem	7	1	10	
Spaghettioleett	7	8	9	V
Spätzlepfanne, schwäbische	7	2	12	
Spinat-Champignon-Auflauf	7	3	8	
Suppe, asiatische	0	2	9	V
<b>T</b>				
Tagliatelle „Funghi“	7	2	14	V
Tatar-Topf mit Mais	7	3	14	
Tiramisu, leichtes	4	7	11	V
Tomaten-Rührei	5	2	14	V
Tomatensalat				
„Imker Art“	5,5	6	6	V
Tortellini-Salat	5	8	11	V
Tunfisch-Mousse	2,5	4	9	
Tunfisch-Muffins	1,5	4	11	
Tunfisch-Pizzen, kleine	6	1	20	
Tunfischsalat	6	3	8	
Tunfischsalat, bunter	6	5	15	
<b>W</b>				
Weinschaumcreme mit Beeren	3	4	8	V
<b>Z</b>				
Zwiebel-Kassler	8	12	9	
Zwiebelsuppe, französische	4	6	7	V