

WeightWatchers®

Was erwartet Sie  
in der nächsten Zeit?

Freuen Sie sich auf...

- wöchentlich ein Points-Tagebuch.
- die Broschüre „Die wichtigen zehn Prozent“, wenn Sie zehn Prozent Ihres Gewichtes verloren haben.
- „Erfolgreich bleiben 1-6“, wenn Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben.
- und vieles mehr!

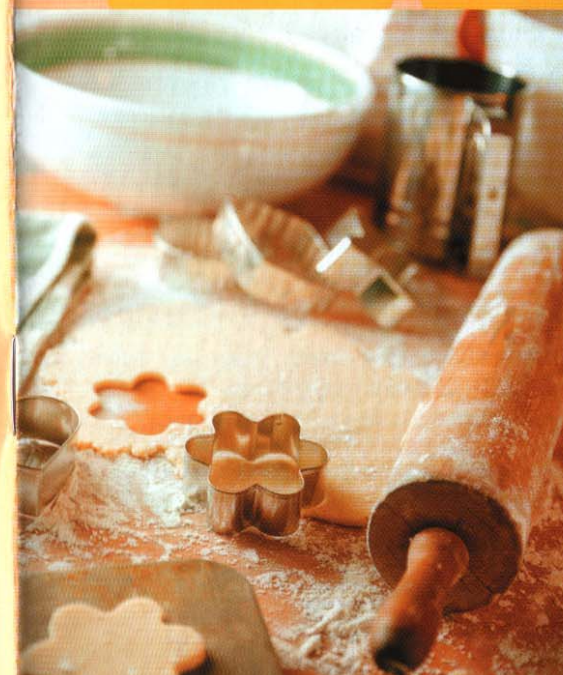
WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH  
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf  
Telefon 0211. 96 86-0  
Fax 0211. 96 86-240  
[www.weightwatchers.de](http://www.weightwatchers.de)

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA  
Ch. des Plantaz 36 - Postfach 553  
1260 Nyon 1  
Telefon 022. 9 94 04 50  
Fax 022. 9 94 04 60  
[www.weightwatchers.ch](http://www.weightwatchers.ch)

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten.  
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene  
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und  
werden unter Lizenz genutzt. 331201(362)62

WeightWatchers®

# 12



Plus  
Points

Kilo  
kick

Nostalgie



## Inhalt

Nostalgie – Magische Momente . . . . . 3

◆ Kilo Kick:

Werfen Sie einen Blick zurück! . . . . . 5

Genießen Sie die  
pointsfreundliche Variante! . . . . . 6

Salat-Träume werden wahr . . . . . 7

Deftig, sättigend und wärmend . . . . . 8

Saftige Braten & Co. . . . . 9

Traditionell und immer lecker... . . . . 10

Süße Erinnerungen . . . . . 11

Was erwartet Sie in der nächsten Zeit? . 12

Impressum . . . . . 12

## Herzlich willkommen!

In dieser Broschüre dürfen Sie träumen!

Holen Sie sich nostalgische Erinnerungen aus der Vergangenheit in die Gegenwart. Sie erinnern sich gern an liebgewonnene, traditionelle Speisen? Blättern Sie auf die Rezeptseiten! Wir verraten Ihnen, wie man traditionelle Rezepte ganz einfach in pointsfreundliche Varianten verwandeln kann.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, nostalgische Woche!

Ihr Weight Watchers Team

## Nostalgie – Magische Momente

Nicht nur ein Blick in Ihre schlanke Zukunft kann Sie beim Abnehmen motivieren, auch ein Blick zurück kann Ihnen helfen, Pfunde zu verlieren. Unsere heutige Gesellschaft ist schnell, technisiert und ruhelos. Werfen Sie einen Blick zurück, besinnen Sie sich auf die Vergangenheit – holen Sie sich ein Stück vergangenes Glück in die Gegenwart.

### Schöne Erlebnisse geben Kraft für die Zukunft

Lassen Sie die Gedanken an Essen in den Hintergrund treten, besinnen Sie sich auf die magischen Momente der Nostalgie.

### Nostalgische Ruhe

Wann haben Sie das letzte Mal vollkommene Ruhe genossen? Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit, entweder sehr früh morgens oder spät abends. Lassen Sie Ihre Familie, Ihre Arbeit, Ihre Routine hinter sich.

Gehen Sie in einen Park, Ihren Garten oder den Wald, atmen Sie ein und aus, genießen Sie die Ruhe. Tanken Sie mit jedem Atemzug frische Energie. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Genießen Sie den Augenblick.



### Nostalgische Schönheit

Um Cäsar zu gefallen, badete Cleopatra in Eselsmilch und cremte sich mit Honig ein. Natur pur – haben wir auch für Sie zusammengestellt. Unsere natürlichen Schönheitsrezepte für Haut und Haar sind einfach anzuwenden, vielfach erprobt und werden auch Sie überzeugen.

Tun Sie sich etwas Gutes, genießen Sie die Zeit, die Sie in Ihre Schönheit und Ihr Wohlbefinden investieren.

#### Sahne-Apfel-Maske für gestresste Haut

*Wirkt erfrischend und glättend*

Einen Apfel schälen und reiben, mit 1 EL süßer Sahne verrühren. Maske im Gesicht verteilen und 15 Minuten wirken lassen, danach abspülen.

#### Joghurt-Ei-Packung für jeden Haartyp

*Für kräftiges, glänzendes Haar*

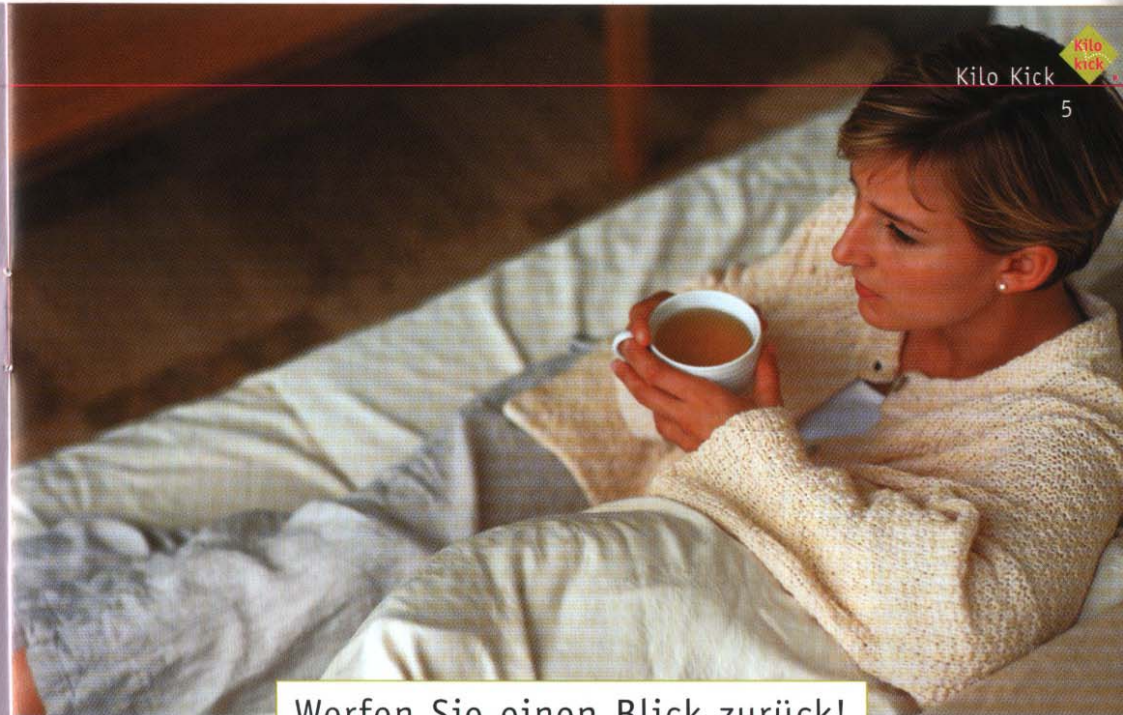
6 EL Joghurt mit 1 Ei verrühren. Packung vier Minuten ins frisch gewaschene Haar einmassieren. Unter einem vorgewärmten Handtuch 10 Minuten wirken lassen. Anschließend mit warmem Wasser spülen.

### Magische Augenblicke

Lassen Sie sich von nostalgischen Momenten verzaubern. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und gestalten Sie einige Stunden intensiv für sich!

Sie können einen Tag ganz einfach in ein nostalgisches Erlebnis verwandeln, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, lassen Sie sich inspirieren...

- Muschelsuche am Meer
- Rad fahren zum Erdbeerpflücken
- Ruderboot fahren
- Alte Tagebücher durchblättern
- Alte Kinderfotos bei Kerzenschein ansehen
- Briefe an liebe Freunde schreiben
- Brot und Plätzchen backen
- Brombeeren pflücken und Marmelade einkochen
- Picknick im Kornfeld
- Baumhaus bauen
- Zoobesuch



## Werfen Sie einen Blick zurück!

Ein nostalgischer Kilo Kick? Klingt ein wenig seltsam, aber es gibt ihn: „Werfen Sie einen Blick zurück!“ – ein fantastischer Kilo Kick.

Nehmen Sie sich ein paar ruhige Minuten und blättern Sie einfach einmal durch Ihre gesammelten Points Plus-Broschüren, mittlerweile haben Sie 12 Stück. Unsere Mitglieder verwenden diesen Kilo Kick, wenn sie nicht wie gewünscht abnehmen und neu motiviert werden wollen. Bestimmt

finden Sie den einen oder anderen Tipp, der Ihnen in Ihrer momentanen Situation weiterhilft, oder Sie entdecken ein leckeres Rezept, das Sie gerne einmal ausprobieren möchten.

Besonders wertvoll werden für Sie die ersten drei Broschüren sein. Darin sind alle Informationen enthalten, die Sie für eine erfolgreiche Abnahme benötigen. Unsere Mitglieder empfehlen, sich wieder für einige Tage an die Mahlzeitenpläne aus

den ersten drei Wochen zu halten. Diese Rezepte wurden speziell für einen erfolgreichen Start in die Abnahme entwickelt. Sie werden sehen, mit den Tagesplänen der ersten drei Wochen verschwinden Ihre Kilos fast wie von selbst.





Genießen Sie die pointsfreundliche Variante!

## Traditionelle Kohlrouladen

Für 2 Personen

Von 4 Wirsing- oder Weißkohlblättern die harten Stiele abschneiden, kurz mit kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. 210 g gemischtes Hackfleisch, 50 g Sauerrahm/Schmand, 1 EL Senf, z.B. von Löwensenf, 1 Ei, 2 EL Paniermehl, Salz und Pfeffer verkneten. Masse auf den Blättern verteilen, die Seiten einschlagen, aufrollen und mit Garn zusammenbinden. Mit 2 EL Pflanzenöl anbraten, 200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) angießen und ca. 30 Minuten garen. Rouladen herausnehmen, Sauce mit 1 EL Saucenbinder (Instant) binden. Dazu Salzkartoffeln bis Sie satt sind.

Pro Person: 15,5

## Schlanke Kohlrouladen à la Weight Watchers

Für 2 Personen

1 Brötchen einweichen und gut ausdrücken. Mit 210 g Tatar, 1 gehackten Zwiebel, 2 EL gehackter Petersilie, 4 EL fettarmer Milch, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer und Majoran gut vermengen. Masse auf 4 großen, blanchierten Wirsing- oder Weißkohlblättern verteilen, einschlagen, aufrollen und mit Garn zusammenbinden. Mit 2 TL Pflanzenöl anbraten, 1 Dose gestückelte Tomaten angießen, würzen und Rouladen ca. 45 Minuten darin garen lassen. Dazu Salzkartoffeln bis Sie satt sind.

Pro Person: 6

## Omas Kartoffelsalat mit Kassler

2 Karotten in Würfeln dünsten. 200 g gegarte Kartoffeln in Scheiben schneiden, 1 Schalotte und 60 g Kassleraufschnitt würfeln. Alles mit 50 g Erbsen (TK), 75 ml Gemüsebrühe (1 Messerspitze Instant), 60 g fettarmem Joghurt, 1 TL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, ½ TL Senf, 1 EL Essig, 2 TL Mayonnaise, 20% Fett, und 1 EL gehackter Petersilie vermengen.

0  
2  
0  
2  
0,5  
0  
0,5  
1  
0  
0,5  
0  
6,5

## Deftiger Käse-Wurst-Salat

60 g Bierschinken oder 120 g gekochten Schinken, ohne Fett, und 45 g Käse, 30% Fett i.Tr., in Streifen schneiden. 1 Zwiebel und 4 Gewürzgurken würfeln. Mit 1 EL Essig, Süßstoff, Salz, Pfeffer und 1 TL Pflanzenöl vermischen.

3  
3  
0  
0  
0  
1  
7

## Nudelsalat mit Schinken

1 Zwiebel, 1 Paprika (Gemüsepeperoni), 2 Gewürzgurken und 2 Scheiben gekochten Schinken, ohne Fett, würfeln. Mit 1 Tasse gegarten Nudeln, 50 g Erbsen (TK), 1 TL Ketchup, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer und 2 TL Mayonnaise, 20% Fett, vermischen.

0  
2  
2  
0,5  
0  
0,5  
5

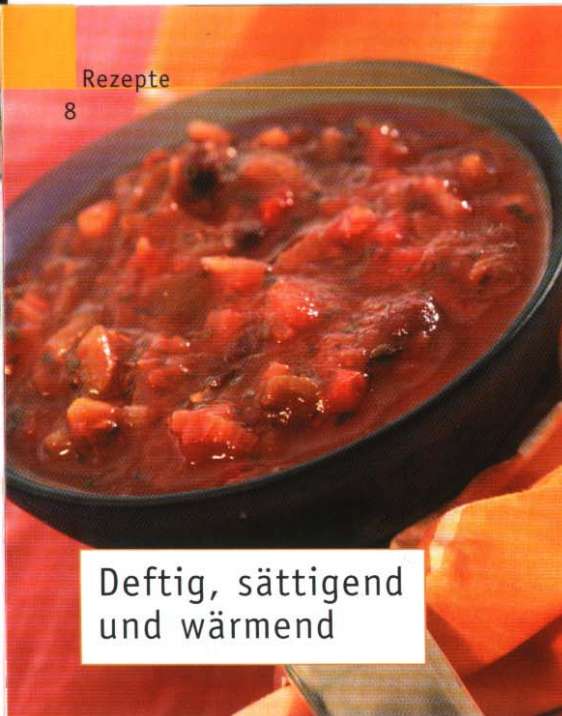
## Salat-Träume werden wahr

## Fruchtiger Reis-Salat

100 g mageres, gegartes Rindfleisch (oder 150 g Geflügelfilet) und je ½ rote und grüne Paprika (Gemüsepeperoni) würfeln. Mit 4 EL gegartem Reis, 100 g Ananas (Konserven ohne Zucker), 100 ml Ananassaft ohne Zucker, 100 g gewürfelten Champignons, 100 g Silberzwiebeln, 1 TL Pflanzenöl und 2 EL Chilisauce mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.

3  
0  
2  
0,5  
0  
0  
1  
7,5





Deftig, sättigend  
und wärmend

## Kartoffelsuppe mit Würstchen

3 Kartoffeln, 1 Bund Suppengrün,  
1 Hand voll Pilze, 1 Knoblauchzehe  
würfeln. Mit 300 ml Gemüsebrühe  
(2 TL Instant) gar kochen. Die Suppe  
pürieren und mit Salz, Pfeffer, Majoran  
und Thymian würzen. 1 kalorien-  
reduziertes Geflügelwürstchen (100 g)  
darin erwärmen.

2  
0  
0  
0  
0  
5  
7

## Bohnen-Eintopf mit Kassler

1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün,  
1 mittelgroße Kartoffel würfeln und  
mit 300 ml Gemüsebrühe (1½ TL  
Instant) gar kochen. 1 kleines Stück  
gewürfeltes Kassler (125 g) und  
4 EL weiße Bohnen (Konserve) zufügen.  
Mit Pfeffer, Bohnenkraut, Worcester-  
sauce und Majoran abschmecken.

0  
1  
0  
4  
2  
0  
0  
7

## Linsensuppe

1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün,  
1 mittelgroße Kartoffel und  
60 g rohen Schinken, ohne Fett,  
würfeln. Mit 300 ml Gemüsebrühe  
(2 TL Instant) gar kochen.  
6 EL Linsen (Konserve) zugeben und  
mit Sojasauce, Pfeffer, Paprikapulver  
und Essig abschmecken.

0  
1  
1,5  
0  
3  
0  
0  
5,5

## Feurige Gulaschsuppe

125 g mageres Rindfleisch in Würfel  
schneiden und in 1 TL Pflanzenöl  
anbraten. 1 Zwiebel, 2 Karotten,  
1 Stück Sellerie, 2 Paprika (Gemüse-  
peperoni), 3 Kartoffeln würfeln und  
zufügen. 400 ml Gemüsebrühe (2 TL  
Instant) angießen und ca. 1 Stunde  
garen lassen. Mit 1 EL Tomatenmark,  
1 EL Saurer Sahne, Cayennepfeffer,  
Tabasco und Salz abschmecken.

3  
1  
0  
0  
2  
0  
0  
0  
0,5  
0  
6,5



## Rindsroulade mit Senfgurke

1 kleine Rindsroulade (160 g) salzen  
und pfeffern. Mit 1 Scheibe rohem  
Schinken, ohne Fett, 1 Senfgurke in  
Streifen belegen, aufrollen und mit  
Garn zusammenbinden.  
In 1 TL Pflanzenöl mit 1 gehackten  
Zwiebel anbraten. 150 ml Gemüse-  
brühe (1 TL Instant) zufügen und  
garen. Sauce mit 1 EL Tomatenmark  
und 2 EL Saurer Sahne binden.  
Dazu 4 EL Kartoffelpüree/-stock und  
Rotkohl ohne Fett (Konserve).

4  
0,5  
0  
1  
0  
0  
1  
1  
0  
7,5

## Zwiebel-Kassler

Für 6 Personen

Je 400 g weiße und rote Zwiebeln  
vierteln, 3 Knoblauchzehen zerdrücken  
und 500 g Karotten würfeln.  
1 kg magerer Kassler-Lummerbraten  
(ohne Knochen) in 2 EL Pflanzenöl  
anbraten, mit Salz, Pfeffer und Pa-  
prikapulver würzen. Gemüse zufügen,  
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)  
angießen und abgedeckt im Back-  
ofen bei 200 Grad 45-55 Minuten  
garen. Fleisch warm stellen und  
6 EL Sauerrahm/Schmand zu der  
Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Papri-  
ka- und Ingwerpulver abschmecken  
und mit Kerbelblättern garnieren.  
Dazu 320 g verzehrfertiges Kartoffel-  
püree/-stock.

Pro Person:

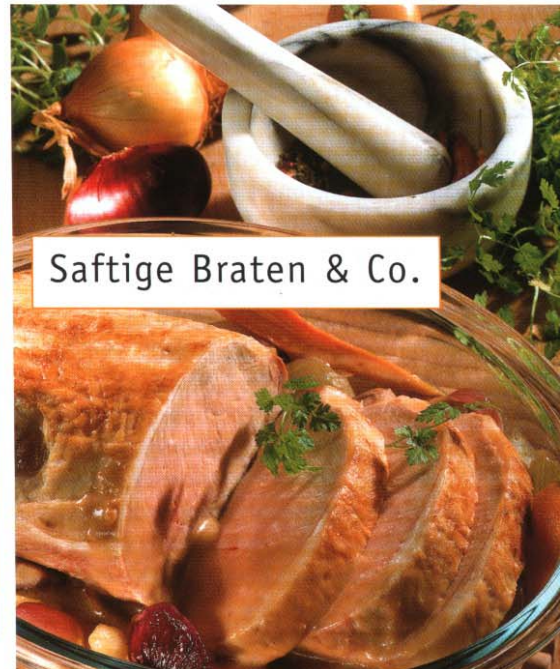
0  
0  
0  
32  
6  
0  
0  
6  
0  
0  
0  
4  
8

## Rheinischer Sauerbraten

Für 2 Personen

¼ l Rotwein, ½ l Wasser, 6 Pfeffer-  
körner, 1 Lorbeerblatt und 5 Wacholder-  
beeren aufkochen und erkalten lassen.  
360 g mageres Rindfleisch zwei Tage  
in der Marinade einlegen. Fleisch  
trocken tupfen, in 2 TL Pflanzenöl  
mit 1 gehackten Zwiebel anbraten.  
Marinade absieben, wieder angießen,  
2 EL Rosinen dazugeben und alles  
1 Stunde schmoren lassen. Fleisch  
herausnehmen, Sauce mit 1 EL Mehl  
binden und mit 1 TL Gemüsebrühe  
(Instant), Salz, Pfeffer und Süßstoff  
abschmecken. Dazu Rotkohl ohne Fett  
(Konserve) und pro Person 1 mittel-  
große, gegarte Kartoffel. Pro Person:

2,5  
0  
8,5  
2  
0  
0,5  
0,5  
0  
0  
0  
2  
8



Saftige Braten & Co.



## Traditionell und immer lecker...

### Reibekuchen

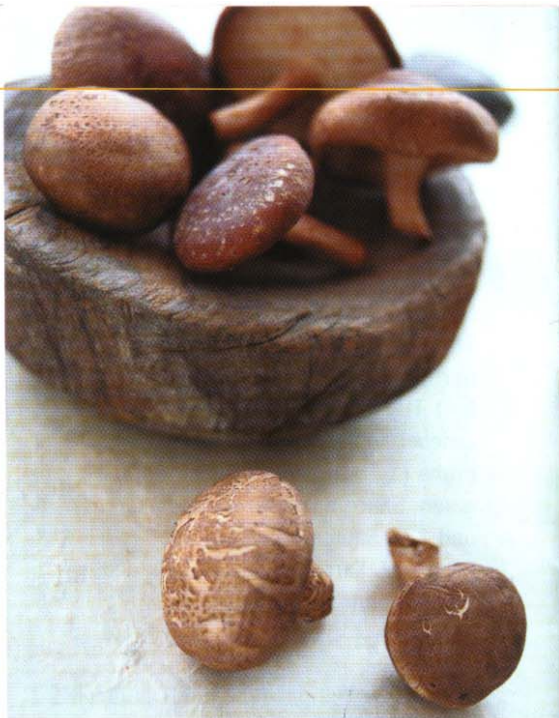
1 Zucchini, 1 Zwiebel und 3 Kartoffeln fein reiben, 1 Knoblauchzehe pressen. Alles mit 1 Ei, Salz und Pfeffer vermengen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und kleine Reibekuchen ausbacken.

0  
2  
2  
0  
4

### Hühnerfrikassee mit Pilzen

1 Bund Suppengrün zerkleinern und in 250 ml Hühnerbrühe (1 TL Instant) ca. 30 Minuten kochen. 120 g Geflügel-filet darin garen und in Würfel schneiden. Geflügel mit 250 g Pilzen in Scheiben mit 1 TL Pflanzenmargarine anbraten, 1 EL Saure Sahne und die Brühe ohne das Gemüse einrühren. 200 g Spargel (Konserve), 2 TL Weißwein und 1 TL Kapern zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Curry abschmecken und mit 1 TL Stärkemehl andicken. Dazu 4 EL gegarten Reis.

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



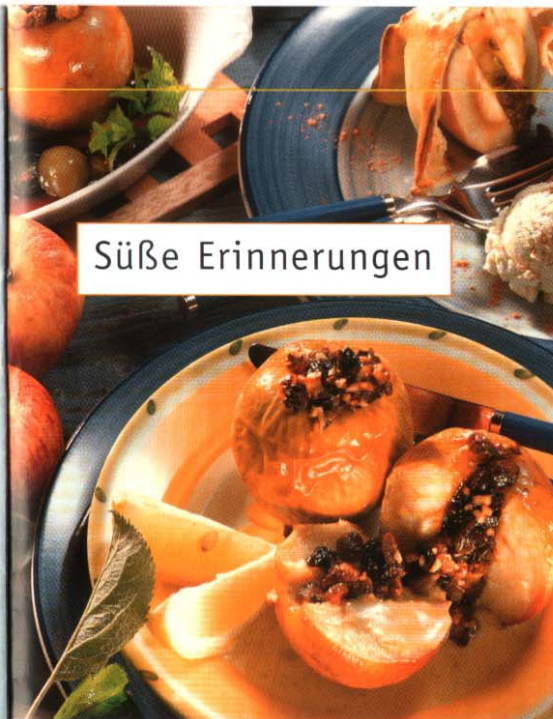
### Frikadellen mit Gemüse

Für 2 Personen

50 g Lauch und 1 Zwiebel fein würfeln, ¼ Bund Petersilie hacken. Alles mit 210 g Tatar, 35 g Magerquark, 1 TL Senf, 1 TL Tomatenmark verkneten und mit Muskat, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und in einer Pfanne mit etwas Gemüsebrühe garen. 500 g gedünstete Kohlrabi und Karotten mit 4 EL Kräuterfrischkäse, 30% Fett i.Tr., und 3 EL Gemüsebrühe (1 Messerspitze Instant) verrühren. Gemüse zu den Frikadellen servieren, dazu Salzkartoffeln bis Sie satt sind. Pro Person:

0  
0  
3,5  
0,5  
0  
0  
0  
0  
0  
2  
0  
4  
5

### Süße Erinnerungen



### Köstliche Bratäpfel

Aus 2 kleinen Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen. 10 g Ingwerwurzel und 2 EL Rosinen zerkleinern, 20 g getrocknete Pflaumen und 40 g getrocknete Aprikosen würfeln. Alles mit 2 TL gehackten Haselnüssen, 2 TL Honig, ½ TL Zimt und 1 EL Zitronensaft vermischen. Äpfel in eine beschichtete Form setzen, mit der Masse füllen und im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

0  
0  
0,5  
0,5  
1  
2  
0,5  
0  
4,5



### Käsekuchen „Kaffeeduft“

Für 8 Stück

**Für den Boden** aus 120 g Mehl, 1 Prise Salz, ½ TL Backpulver, 2 EL Streusüße, 1 Ei und 4 TL Halbfettmargarine einen Teig herstellen. Eine Springform (24 cm Durchmesser) mit Backfolie auslegen, Teig hineindrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf der mittleren Schiene bei 175 Grad 10 Minuten hellgelb backen.

6  
2  
2  
2

**Für die Füllung** 3 Eier trennen. Eigelb, Schale einer unbehandelten Zitrone, 10 Spritzer Süßstoff und 4 Tropfen Vanillearoma verrühren. 300 g Magerquark, 500 g fettarmen Joghurt und 20 g Vanillepuddingpulver zugeben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Creme auf den Boden geben und bei 175 Grad 55-60 Minuten backen.

6  
0  
0  
4  
4  
0,5

Pro Stück: 3,5

### Apfel-Waffeln mit Zimt

Für 3 Stück

1 Ei trennen. Eigelb mit 2 TL Halbfettmargarine, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, einigen Tropfen Süßstoff, ½ TL Backpulver, 1 Prise Vanillepulver, 60 g Mehl und 60 ml fettarmer Milch verrühren. Eiweiß steif schlagen und mit 1 geraspelten Apfel unterheben. Waffeln im Waffeleisen fettfrei ausbacken und mit 1 EL Puderzucker bestäuben.

2  
1  
0  
0  
3  
0,5  
0  
1

Pro Stück: 2,5