





Inhalt

- 6 Frühstück**
Für einen gesunden Start in den Tag – Müslis, Sandwiches & Co.
- 34 Hauptmahlzeiten**
Power-Mahlzeiten für leere Energiespeicher – mit Vollkorn, Hülsenfrüchten & Co.
- 76 Abendessen**
Unbeschwert in den Abend – mit viel Salat, Gemüse & Co.
- 108 Auf einen Blick**
Hier findest du alle Rezepte – übersichtlich von A–Z sortiert.
- 110 Lust auf ...**
Du hast heute Appetit auf Geflügel oder Salat? In dieser Übersicht findest du je nach Lust und Laune das richtige Rezept für dich.
- 112 Impressum**



QR-Code scannen und Einkaufslisten entdecken

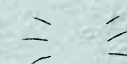
Rezeptinfos



SmartPoints Wert und zusätzlich kcal/KJ pro Person/Glas/Stück



Dieses Symbol zeigt dir, wie du das Rezept variieren kannst.



Gut zu wissen – Tipps und Tricks sowie hilfreiche Warenkunde erkennst du an diesem Symbol.

Extra für dich: Auf den Rezeptseiten erfährst du direkt neben dem SmartPoints Wert, ob ein Rezept gluten- oder laktosefrei, vegan oder vegetarisch ist. Die Kennzeichnung ist rein informativ und nicht verbindlich. Es liegt in der persönlichen Verantwortung zu prüfen, ob die verwendeten Lebensmittel die Anforderungen erfüllen. Zusätzlich findest du auch eine Info, wenn sich ein Gericht gut zum Einfrieren eignet.

Fertig in: Hier sind alle Vorbereitungsschritte, Marinier-, Gar- und Backzeiten eingerechnet.

Davon aktiv: Diese Zeitangabe sagt dir, wie lange du wirklich mit Schnippeln und Rühren beschäftigt bist.

Genießen

Andreas
-17 kg

Svenja
-27 kg

Mit Weight Watchers

8x mehr

abnehmen

als allein!¹

& trotzdem abnehmen

Willkommen in der Weight Watchers Welt.

Weight Watchers bietet dir ein modernes, ganzheitliches Programm, das auf jeden Teilnehmer individuell zugeschnitten wird und ausgewogene Ernährung, Bewegung und Motivation kombiniert – so, wie du es brauchst. Dabei steht Abnehmen natürlich weiter klar im Mittelpunkt, doch unsere Philosophie geht weit darüber hinaus.

Wir möchten zu einem guten Lebensgefühl beitragen. Zu besserer, ausgewogener Ernährung. Zu attraktiverem Aussehen und positiver Ausstrahlung.

Treffen

Mit einer starken Community und der persönlichen Unterstützung unserer Coaches zum Wunschgewicht.



Motivation, Inspiration und hilfreiche Ratschläge unserer Coaches.



Gemeinsamer Austausch, Hilfestellung und Motivation in der Community.



Neueste Erkenntnisse zum Thema Ernährung, von Experten gebündelt.

Online

Ob unterwegs, in der Bahn oder zu Hause aus dem Wohnzimmer – mit Weight Watchers Online und der passenden App bist du always on.



Wähle aus über 6.000 Rezepten und 60.000 Lebensmitteln aus unserer Datenbank.



Barcode-Scanner für sofortigen SmartPoints Check im Supermarkt.



Tausche dich über die App mit deiner Community aus und lass dich jeden Tag aufs Neue motivieren.



Alle Infos zu unserem Programm gibt es unter www.weightwatchers.de

¹Gewichtsabnahme wurde mit Weight Watchers Meeting und Online-Tools erreicht.

Frühstück



Grünes Sandwich

7
SmartPoints
Wert

fertig in: 10 Minuten | davon aktiv: 10 Minuten
vegetarisch
239 kcal | 1001 kJ

Für die Creme Basilikum waschen, trocken schütteln und mit Frischkäse, Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren. Gurke waschen und mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Avocadofruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Salat waschen und trocken schütteln.

Toast rösten und mit Creme bestreichen. Eine Scheibe mit Salat, Gurkenstreifen und Avocadospalten belegen und mit restlicher Toastscheibe abdecken. Grünes Sandwich diagonal halbieren und servieren.

Für 1 Person:

- 3 Stängel Basilikum
- 2 EL Frischkäse,
bis 1 % Fett absolut
- 1/2 TL Tafelmeerrettich
- einige Tropfen Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1/4 Salatgurke
- 30 g Avocadofruchtfleisch
- 2 Blätter Kopfsalat
- 2 kleine Scheiben Vollkorntoast

Damit die Avocadospalten nicht
braun werden, beträufle sie mit
etwas Zitronensaft.

Frühstück





Gebackenes Apfel-Zimt-Porridge



fertig in: 35 Minuten | davon aktiv: 15 Minuten
vegetarisch
277 kcal | 1160 kJ

Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. 1 Apfel in dünne Spalten, restlichen Apfel in kleine Würfel schneiden.

Milch in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen. Haferflocken, Zimt und Apfelwürfel hinzufügen, verrühren und mit Süßstoff verfeinern.

Haferflockenmasse in 4 ofenfeste Förmchen (Ø 10 cm) füllen, mit Apfelspalten belegen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Gebackenes Apfel-Zimt-Porridge servieren.

Für 4 Personen:

- 2 süßliche rotschalige Äpfel (z. B. Jonagold)
- 500 ml entrahmte Milch
- 200 g kernige Haferflocken
- 1 TL Zimt
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Moringa Bowl mit Beeren

8
SmartPoints
Wert

fertig in: 10 Minuten | davon aktiv: 10 Minuten
vegetarisch
355 kcal | 1486 kJ

Joghurt mit Moringapulver und Honig verrühren und in eine Schüssel füllen. Beeren waschen und trocken tupfen. Mangofruchtfleisch in Spalten schneiden.

Beeren mit Mangospalten und Getreideflocken auf dem Joghurt anrichten und Moringa Bowl servieren.

Für 1 Person:

- 200 g Magermilchjoghurt
- 1 TL Moringapulver
- 1 TL Honig
- 100 g gemischte Beeren
(z. B. Himbeeren und Heidelbeeren)
- 100 g Mangofruchtfleisch
- 4 EL 5-Korn-Flocken

Moringapulver wird aus den Blättern des Meerrettichbaumes (*Moringa oleifera*) gewonnen. Es ist besonders reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Du bekommst es z. B. im Bioladen.

Frühstück

