



# DER NEUE 4 WOCHEN POWER PLAN

Mit Genuss  
schlank werden  
und bleiben



G|U

# Inhalt

- 05** / Starte jetzt durch!
- 06** / Gesunde Ernährung und Abnehmen
- 08** / Das WeightWatchers® Punktesystem
- 09** / Die ZeroPoint® Lebensmittel
- 10** / Bewegung im Alltag
- 12** / Eine Erfolgsgeschichte: Martina
- 16** / So nutzt du den 4 Wochen Power Plan
- 18** / Frühstück & Snacks
- 40** / Mittag- & Abendessen
- 154** / Register
- 160** / Impressum

## Rezeptinfos:

**4** Points® Wert pro Person/Glas/Stück

kcal: Kilokalorien  
EW: Eiweiß  
KH: Kohlenhydrate  
F: Fett  
BST: Ballaststoffe



vegan



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei



nussfrei

Die Kennzeichnungen in den Rezepten wie gluten-, laktose- oder nussfrei bei den Rezepten sind rein informativ und nicht verbindlich. Es liegt in der persönlichen Verantwortung zu prüfen, ob die verwendeten Lebensmittel die jeweiligen Anforderungen erfüllen.

# Starte jetzt durch!



Die eigene Gesundheit zu priorisieren, ist eine echte Herausforderung. Im oft stressigen Alltag versuchen wir, Pflichten und Erwartungen zu erfüllen und stellen dabei das eigene Wohlbefinden schnell hinten an.

Dieses Buch wird dich dabei unterstützen, gesünder zu leben und deinen Abnehmzielen Schritt für Schritt näher zu kommen. Innerhalb der 4 Wochen, in denen du dich mithilfe der WeightWatchers® Rezepte ausgewogen ernährst, wirst du die ersten Veränderungen deutlich spüren!

Neben hilfreichen Informationen rund um die Themen gesunde Ernährung und Abnehmen erfährst du auch einiges über das WeightWatchers® Programm und das einzigartige Punktesystem, das dir beim Abnehmen hilft – ohne dass du auf deine Lieblingsgerichte verzichten musst!

## **Apropos Lieblingsgerichte:**

In diesem Buch warten leckere und alltags-taugliche Rezepte auf dich. Für jeden Tag sind zwei Mahlzeiten vorgeplant, die du flexibel mit den Frühstücks- und Snackideen kombinieren kannst.

Lass dich auch von Martinas Erfolgsgeschichte inspirieren. Sie konnte mithilfe des WeightWatchers® Programms insgesamt unglaubliche 27 Kilo verlieren. Martina hatte sich und ihr eigenes Wohlbefinden aus den Augen verloren. Heute schenkt sie sich selbst wieder die Wertschätzung, die sie verdient.

Ergreife auch du die Initiative und starte jetzt mit dem 4 Wochen Power Plan von WeightWatchers®, um gesünder zu leben, dich wohler zu fühlen und deinem Wunschgewicht näher zu kommen!

# Gesunde Ernährung und Abnehmen



Wer abnehmen will, sollte gesund essen? Im besten Fall: ja! Zwar können auch ungesunde Crash-Diäten zu kurzzeitigen Erfolgen führen. Aber wenn du dein Gewicht langfristig halten und den Jo-Jo-Effekt vermeiden willst, solltest du dich für eine gesunde Ernährungsweise entscheiden.

So nimmst du nicht nur nachhaltig und in einem gesunden Tempo ab, sondern stärkst auch dein allgemeines Wohlbefinden – und das sollte ja immer an erster Stelle stehen.

## Was bedeutet es, gesund zu essen?

In erster Linie bedeutet es, dem Körper die Nährstoffe zu geben, die er braucht, um optimal zu funktionieren. Über die Nahrung nehmen wir Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette) und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) auf, die Energie liefern und an verschiedenen essenziellen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt sind.

Grundsätzlich gilt: Es gibt kein Lebensmittel, das alle Nährstoffe enthält. Daher empfiehlt sich eine vielseitige Ernährung, bei der folgende Punkte berücksichtigt werden:

- reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- magere Eiweißquellen (z. B. Magermilchjoghurt, Tofu oder Hähnchenbrustfilet) und gesunde Fette (z. B. Olivenöl, Nüsse oder Avocado)
- eine ausreichende Trinkmenge von 1,5–2 Litern Wasser pro Tag
- wenig verarbeitete Lebensmittel, Salz, gesättigte Fettsäuren und zugesetzter Zucker

Neben der Auswahl der richtigen Lebensmittel ist es genauso wichtig, regelmäßig zu

essen. Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und genieße sie bewusst.

Mit den Rezepten in diesem Buch bekommst du die richtigen Ideen an die Hand und musst nicht länger darüber nachgrübeln, was auf den Tisch kommt. Die Gerichte sind schnell und einfach zubereitet und damit auch im oft stressigen Alltag ideal.

### **Welche Rolle spielen Kalorien beim Abnehmen?**

In Bezug aufs Abnehmen spielen Kalorien eine wichtige Rolle. Sie sind die Einheit, mit der die Menge an Energie gemessen wird, die in den Lebensmitteln steckt. Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette (Makronährstoffe) sind die Energielieferanten. Ausschlaggebend fürs Abnehmen ist die Energiebilanz. Wird mehr Energie verbraucht, als durch das Essen und Trinken aufgenommen wird, nimmt man ab. Das Kaloriendefizit sorgt also für die Abnahme.

Wird beim Abnehmen ausschließlich auf die Kalorien geachtet, wird außer Acht gelassen, welche Nährstoffe die Lebensmittel noch liefern. Oder anders gesagt: wie gesund diese Lebensmittel eigentlich sind. Beispielsweise liefert ein Glas Cola ähnlich viel Energie wie eine Scheibe Vollkornbrot. Im Brot stecken jedoch auch reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und daher ist es natürlich die bessere Wahl für eine gesunde Ernährung.

Es ist demnach entscheidend, Lebensmittel ganzheitlich zu betrachten. Allerdings findet man im Alltag nicht immer Zeit und Muße, um sich detailliert mit sämtlichen Angaben zu einem Lebensmittel auseinanderzusetzen – und genau hier hilft das Punktesystem von WeightWatchers® weiter.

*Besonders wichtig beim Abnehmen sind Vielfalt und Abwechslung auf dem Teller.*



# Das WeightWatchers® Punktesystem



Das WeightWatchers Points® System vereinfacht das Zusammenspiel von Abnehmen und Ernährungswissenschaft. Zur Berechnung der Punkte werden die Nährwertangaben eines Lebensmittels – wie Kalorien, zugesetzter Zucker, Ballaststoffe, Eiweiß sowie gesättigte und ungesättigte Fettsäuren – berücksichtigt. Alle Angaben werden zu einer einfachen Zahl zusammengefasst: den Points®.

## **Wie unterstützen die Points® beim Abnehmen?**

Jedes WeightWatchers® Mitglied erhält ein individuelles Punkte-Budget, das auf Basis des Alters, der Größe, des Gewichts und des biologischen Geschlechts berechnet wird. Es kann für Lebensmittel aller Art „ausgegeben“ werden. Denn, ganz wichtig: Grundsätzlich sind keine Lebensmittel bei WeightWatchers® verboten. Das Punkte-Budget unterstützt dich dabei, gesündere Lebensmittel und passende Portionsgrößen zu wählen, ohne dass du auf Genuss verzichten musst.

## **Wie helfen die Punkte, wenn du kein WeightWatchers® Mitglied bist?**

Wenn du dein individuelles Punkte-Budget nicht kennst, weil du noch kein Mitglied von WeightWatchers® bist, ist das für die Nutzung des Buchs überhaupt kein Problem. Die Rezepte wurden so entwickelt und zusammengestellt, dass das Programm in den vier Wochen funktioniert. Für jeden Tag sind zwei Mahlzeiten vorgeplant, die du mit einem Frühstück und einem Snack deiner Wahl kombinieren kannst. Sollte dir eines der Tagesgerichte nicht gefallen, helfen dir die Punkte. Ersetze das Gericht einfach durch ein anderes mit ähnlichem Points® Wert.

Du hältst dich an die Rezepte und dennoch kommt hier und da der kleine Hunger durch? Kein Problem – dann helfen die ZeroPoint® Lebensmittel!

## Die ZeroPoint® Lebensmittel

ZeroPoint® Lebensmittel haben – du hast es vielleicht schon erraten – 0 Points®, da sie einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Sie sind besonders nährstoffreich und daher auch Hauptbestandteil der WeightWatchers® Rezepte. Bei den ZeroPoint® Lebensmitteln handelt es sich um eine Auswahl von über 200 Lebensmitteln\* aus den folgenden Kategorien:

- Eier
- Fisch und Meeresfrüchte
- Gemüse
- Geflügel und Geflügelprodukte

- Hülsenfrüchte
- Milchprodukte und vegane Alternativen
- Mais und Popcorn
- Obst
- Tofu und Tempeh

Nutze sie als Basis für alle deine Mahlzeiten und Snacks. Auch dann, wenn du schon alle Mahlzeiten gegessen hast, aber noch hungrig bist.

\*Menschen, die den diabetesspezifischen Ernährungsplan befolgen, erhalten eine andere ZeroPoint® Lebensmittelliste. Mehr dazu erfährst du, wenn du dich für das WeightWatchers® Programm anmeldest.

*Über 200 verschiedene Lebensmittel haben im WeightWatchers® Programm 0 Punkte.*



# So nutzt du den 4 Wochen Power Plan



Für jeden Tag sind 2 Mahlzeiten vorgeplant, die du flexibel mit den Frühstücks- und Snackideen aus diesem Buch kombinieren kannst. Die Rezepte wurden so entwickelt und zusammengestellt, dass du nach 4 Wochen die ersten Veränderungen feststellen kannst, ohne zusätzlich sportlich aktiv werden zu müssen.

## Verschafe dir einen ersten Überblick

Starte mit der Woche 1 und schau dir die Rezeptauswahl an. Gefallen dir alle Rezepte oder möchtest du das eine oder andere austauschen? Kein Problem! Achte beim Austauschen nur darauf, dass das neue Rezept einen vergleichbaren Points® Wert hat. Du kannst dafür auch Rezepte aus den anderen Wochen wählen.

Wirf auch schon mal einen Blick ins Kapitel Frühstück und Snacks. Wähle pro Tag ein Frühstück und einen Snack aus, welche die zwei Tagesmahlzeiten komplettieren.

Für einen besseren Überblick kannst du dir einen Wochenplan herunterladen, ausdrucken und mit deiner Rezeptauswahl befüllen.



**Meine Woche** vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snacks							

Abnehmen mit Genuss 

## Plane deinen Einkauf

Wenn du ein bisschen Zeit in Planung und Strategie deines Einkaufs investierst und das zu deiner wöchentlichen Gewohnheit machst, kannst du Zeit und Points® sparen. Und: Wenn du deine Küche mit ZeroPoint® Lebensmitteln, Basislebensmitteln und deinen Lieblingszutaten bevorratest, fällt es dir leichter, gesunde Entscheidungen zu treffen und auf dem richtigen Weg zu bleiben.

## Checke deinen Vorrat

Viele der Gewürze und Basislebensmittel hast du vermutlich schon im Vorrat. Gleiche kurz ab, was du schon zu Hause hast und streiche diese Lebensmittel von deiner Einkaufsliste.

## Bereite dich aufs Kochen vor

Lies das Rezept kurz durch, bevor du loslegst und stelle dir die Zutaten zusammen. Wiege die Lebensmittel gegebenenfalls vorher ab, dann kannst du dem Zubereitungstext einfach schrittweise folgen.

## Werde selbst in der Küche kreativ

Nicht immer lässt sich ein Plan zu 100 Prozent einhalten. Wenn du eigene Rezeptideen in der Küche umsetzen möchtest, verwende viele ZeroPoint® Lebensmittel und gehe eher sparsam mit besonders fetthaltigen und kohlenhydratreichen Lebensmitteln um. Generell kannst du dich bei den Portionsgrößen

der Zutaten gut an den Mengenangaben in den Rezepten aus diesem Buch orientieren.

Denke auch daran, dass du bei den ZeroPoint® Lebensmitteln immer zugreifen kannst, wenn du zwischendurch Hunger bekommst.

## Bringe etwas Bewegung in den Alltag

Für den Erfolg des Power Plans ist zusätzliche Bewegung nicht erforderlich, aber du wirst merken, wie gut es dir tut, aktiver zu sein. Beginne mit kleinen Veränderungen im Alltag und probiere Aktivitäten aus, die dir wirklich Spaß machen.







# Frühstück & Snacks

Egal, ob süß oder herzhaft, schnell oder overnight – so startest du gut in den Tag und stillst den Hunger zwischendurch.

# Spiegelei-Burger mit Kräutercreme

Zubereitungszeit **10 Min.**  
Garzeit **5 Min.**  
Für **1 Person**

6



**1 Salatblatt**

(z. B. Lollo rosso)

**1 kleine Tomate**

**1 Frühlingszwiebel**

**1 TL Senf**

**1 EL Salatcreme,  
bis 10 % Fett absolut**

**1 TL gemischte Kräuter (TK)**

**1 TL Rapsöl**

**1 Ei**

**Salz, Pfeffer**

**1 Mehrkorn-Toastbrötchen**

**1 Scheibe Kochschinken**

1. Salat, Tomate und Frühlingszwiebel waschen. Tomate in Scheiben, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Für die Kräutercreme Senf, Salatcreme und Kräuter verrühren.
2. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Ei darin bis zur gewünschten Konsistenz zum Spiegelei braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Toastbrötchen rösten und beide Hälften mit der Kräutercreme bestreichen. Die untere Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Schinken und Spiegelei belegen. Mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Pro Portion: 342 kcal, 19 g EW, 29 g KH, 16 g F, 5 g BST

**TIPP** Alternativ schneidest du ein hart gekochtes Ei in Scheiben. Und wenn du es morgens ganz eilig hast, kochst du das Ei schon am Vortag.





## Ofenpfannkuchen mit Tomate

Zubereitungszeit **5 Min.**

Backzeit **30 Min.**

Für **8 Stücke**

4



**1 Handvoll Cocktailtomaten**

**200 g Mehl**

**½ TL Backpulver**

**3 Eier**

**450 ml entrahmte Milch**

**½ TL Salz**

**¼ TL Pfeffer**

**1 EL getrocknete italienische**

**Kräuter**

**5 EL geriebener Mozzarella,**

**45 % Fett i. Tr.**

1. Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Mehl mit Backpulver, Eiern, Milch, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren.
2. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit hohem Rand gießen, Tomaten, Kräuter und Mozzarella darauf verteilen. Den Ofenpfannkuchen im Backofen auf mittlerer Schiene 25–30 Minuten backen.

Pro Portion: 166 kcal, 9 g EW, 21 g KH, 5 g F, 1 g BST

### HINWEIS

Im Rahmen des Power Plans passt 1 Stück Ofenpfannkuchen als Snack. Darüber kannst du Rucola oder Basilikum streuen – der Points® Wert ändert sich dadurch nicht.

# Oat-Bars

## mit Kirschen und Mandeln

Zubereitungszeit **15 Min.**  
 Backzeit **25 Min.**  
 Für **12 Stück**

5



**100 g Weizenvollkornmehl**  
**50 g zarte Haferflocken**  
**40 g gehobelte Mandeln**  
**1 TL Zimt**  
**1 TL Backpulver**  
**1 Prise Salz**  
**60 g brauner Zucker**  
**40 ml Olivenöl**  
**2 Eiklar**  
**40 g Mandelmus**  
**1 TL Vanillepaste**  
**120 g entsteinte Kirschen**  
 (frisch oder TK)

1. Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. In einer großen Schüssel Mehl, Haferflocken, Mandeln, Zimt, Backpulver und Salz vermengen. In einer weiteren Schüssel Zucker, Öl, Eiklar, Mandelmus und Vanillepaste verrühren. Zur Mehlmischung geben und alles gut vermischen.
2. Teig mit Kirschen in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (ca. 20 × 20 cm) geben und fest andrücken. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Danach mit dem Backpapier aus der Form heben, gut auskühlen lassen und in 12 Bars schneiden.

Pro Portion: 143 kcal, 4 g EW, 15 g KH, 7 g F, 2 g BST

**INFO** Die Konsistenz der Bars ähnelt der von Müsliriegeln. Zum Aufbewahren nicht luftdicht verschließen, sondern einfach ins Backpapier einschlagen.

**HINWEIS** Im Rahmen des Power Plans ist 1 Riegel/Bar als Snack vorgesehen. Alternativ den Riegel als Frühstück in 200 g Magermilchjoghurt bröseln: Der Points® Wert bleibt bei 5.







# 2

## Mittag- & Abendessen

Schnelle und einfache Ideen für leckere und gesunde Mittag- und Abendessen.

Lass es dir schmecken!

# Buntes Thai-Gemüse mit Hähnchen

Zubereitungszeit **10 Min.**  
Garzeit **20 Min.**  
Für **1 Person**

5



**150 g Hähnchenbrustfilet**  
**2 EL süße Asia-Chilisauce**  
**150 g Brokkoliröschen**  
**1 kleine rote Paprika**  
**100 g Zuckerschoten**  
**2 TL Rapsöl**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 TL Fischsauce**  
**1 TL Limettensaft**

1. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit 1 EL Chilisauce in einer Schüssel gut vermengen. Brokkoli, Paprika und Zuckerschoten waschen. Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden.
2. 1 TL Öl in einem Wok oder einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Hähnchen darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten, dann herausnehmen.
3. Restliches Öl im Bratensatz auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Knoblauch dazupressen und kurz andünsten. Brokkoli und Paprika dazugeben und ca. 6 Minuten anbraten. Zuckerschoten dazugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.
4. Hähnchen zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1 Minute erwärmen und mit Fischsauce, Limettensaft und restlicher Chilisauce verfeinern.

Pro Portion: 438 kcal, 46 g EW, 35 g KH, 12 g F, 15 g BST

**INFO** Fischsauce würzt mit ihrem intensiven und wohlschmeckenden Umami-Aroma asiatische Suppen, Saucen, Salate, Currys und Bowls. Auch vielen europäischen Fleisch-, Fisch-, Pasta- und Gemüsegerichten kann sie das gewisse Etwas verleihen – ausprobieren lohnt sich!



# Blumenkohlreis-Bowl mit Garnelen

Zubereitungszeit **15 Min.**  
Garzeit **5 Min.**  
Für **1 Person**

7



**150 g Blumenkohlröschen**

**½ Mango**

**¼ Avocado**

**(ca. 50 g Fruchtfleisch)**

**4 Salatblätter**

**(z. B. Lollo bianco)**

**5 Cocktailtomaten**

**100 g küchenfertige**

**rohe Garnelen**

**Salz, Pfeffer**

**2 TL Olivenöl**

**1 TL Senf**

**1 TL Ahornsirup**

**1 TL Limettensaft**

**1 TL Kräuter (TK)**

1. Blumenkohlröschen waschen und fein hacken. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Avocado in Stücke schneiden. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Garnelen abspülen und trocken tupfen.
2. Blumenkohlreis 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 4 Minuten rundherum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für das Dressing restliches Öl, Senf, Ahornsirup, Limettensaft und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten in einer Schale anrichten und mit Dressing beträufeln.

Pro Portion: 403 kcal, 25 g EW, 23 g KH, 24 g F, 10 g BST

**TIPP** Alternativ den Blumenkohl mit einem Gemüsehobel, einem Blitzhacker oder in einer Küchenmaschine auf Reiskorngröße zerkleinern.



# Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Veggie-Hack

Zubereitungszeit **10 Min.**  
Garzeit **25 Min.**  
Für **1 Person**

11



**150 g Kartoffeln**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Stange Lauch**  
**½ Knoblauchzehe**  
**1 TL Rapsöl**  
**100 g Veggie-Hack**  
**(Kühltheke)**  
**1 TL Halbfettmargarine**  
**1 TL Mehl**  
**100 ml Gemüsebrühe**  
**(½ TL Instantpulver)**  
**50 ml fettarme Milch**  
**1 EL Schmand**  
**1 Prise geriebene**  
**Muskatnuss**  
**1 TL gehackte Petersilie**

1. Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch pressen.
2. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Veggie-Hack mit Knoblauch und Lauchringen darin krümelig braten.
3. Margarine in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, mit Mehl bestäuben und verrühren. Brühe und Milch mit einem Schneebesen unterrühren und die Sauce unter Rühren kurz aufkochen lassen. Schmand dazugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Kartoffeln abgießen und mit der Hack-Lauch-Mischung in eine kleine Auflaufform (ca. 15 × 20 cm) geben. Die Sauce darübergießen und den Auflauf im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Den Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 425 kcal, 26 g EW, 38 g KH, 17 g F, 11 g BST



# Glasnudeln mit Gemüse und Cashewsauce

Zubereitungszeit **15 Min.**  
Garzeit **15 Min.**  
Für **1 Person**

12



**50 g trockene Glasnudeln**

**Salz, Pfeffer**

**1 Karotte**

**1 gelbe Paprika**

**50 g Zuckerschoten**

**50 g Mungobohnen-  
sprossen**

**3 EL fettreduzierte  
Kokosmilch**

**2 TL Cashewmus**

**2 EL Sojasauce**

**150 ml Wasser**

**50 g Edamame (TK)**

**4 Cashewnüsse**

**1 Frühlingszwiebel**

**1 Msp. Chiliflocken**

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und quer halbieren. Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen.
2. Für die Sauce Kokosmilch mit Cashewmus, 1 EL Sojasauce und Wasser in einem Topf verrühren und kurz aufkochen lassen. Karotte, Paprika, Zuckerschoten, Mungobohnensprossen und Edamame dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe 7-10 Minuten mit Deckel garen.
3. Cashewnüsse grob hacken und fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2-3 Minuten rösten. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Glasnudeln unter das Gemüse heben, mit Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit der restlichen Sojasauce verfeinern. Mit Frühlingszwiebeln und Cashewnüssen bestreut servieren.

Pro Portion: 494 kcal, 17 g EW, 71 g KH, 16 g F, 14 g BST

**HINWEIS** Zuckerschoten und Mungobohnensprossen kommen als würziger Gemüse mix auch auf den Scharfen Chickenburger (S. 132).

**TIPP** Edamame sind in deinem Supermarkt nicht zu finden? Ersetze sie in diesem Gericht einfach durch Erbsen.



# Mediterrane Gemüsefrittata

Zubereitungszeit **15 Min.**  
Garzeit **35 Min.**  
Für **1 Person**

4



**1 mittelgroße Kartoffel**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 kleine Zucchini**  
**1 kleine Aubergine**  
**1 kleine Zwiebel**  
**1 kleine rote Paprika**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 TL Olivenöl**  
**1 TL Kräuter der Provence**  
**2 Eier**  
**2 EL fettarme Milch**

1. Kartoffel schälen, in Scheiben schneiden und 10–15 Minuten in Salzwasser vorgaren. Zucchini und Aubergine waschen, Zwiebel schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch pressen.
2. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel mit Knoblauch kurz darin andünsten. Kartoffel, Zucchini, Aubergine und Paprika dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern kräftig würzen.
3. Eier mit Milch verquirlen, salzen, pfeffern und darübergießen. Die Gemüsefrittata auf niedriger Stufe 5–10 Minuten mit Deckel stocken lassen und servieren.

Pro Portion: 393 kcal, 23 g EW, 31 g KH, 19 g F, 9 g BST

**TIPP** Eine Frittata ist ein wunderbares Reste-Essen: Auch viele andere Gemüse wie Brokkoli, Karotten, Erbsen, Spinat, Mangold, Spargel oder Pilze kannst du darin je nach Vorräten und Saison verwenden.





**LIEBE LESERINNEN  
UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

**KONTAKT ZUM  
LESERSERVICE**

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Grillparzerstraße 12  
81675 München  
www.gu.de



## Impressum

© 2023 GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, Postfach 860366,  
81630 München



© 2023 GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH für Gestaltung,  
Fotografie und Layout.  
GU ist eine eingetragene Marke  
der GRÄFE UND UNZER VERLAG  
GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9257-8  
1. Auflage 2023

© 2023 WW (Deutschland)  
GmbH für Rezepte und Texte  
(oder Inhalte)  
Weight Watchers ist eine einge-  
tragene Marke von WW Internati-  
onal, Inc. Diese Marke wird unter  
Lizenz genutzt.  
© 2023 WW International, Inc.  
Alle Rechte vorbehalten.

Alle Rechte vorbehalten. Nach-  
druck, auch auszugsweise, sowie  
Verbreitung durch Bild, Funk,  
Fernsehen und Internet, durch  
fotomechanische Wiedergabe,  
Tonträger und Datenverarbei-  
tungssysteme jeder Art nur mit  
schriftlicher Genehmigung des  
Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner  
Redaktion: Linda Schulte, Julia  
Smedema, Maren Wiemann  
Lektorat: Julia Genazino  
Umschlaggestaltung und Layout:  
ki36 Editorial Design, München,  
Sabine Krohberger  
Herstellung: Petra Roth  
Satz: Longo AG, Bozen  
Reproduktion: Longo AG, Bozen  
Druck und Bindung: F+W Druck-  
und Mediacenter, Kienberg

Umwelthinweis:  
Nachhaltigkeit ist uns sehr  
wichtig. Der Rohstoff Papier ist  
in der Buchproduktion hierfür  
von entscheidender Bedeutung.  
Daher ist dieses Buch auf PEFC-  
zertifiziertem Papier gedruckt.  
PEFC garantiert, dass ökologische,  
soziale und ökonomische Aspekte  
in der Verarbeitungskette unab-  
hängig überwacht werden und  
lückenlos nachvollziehbar sind.

Die GU-Homepage finden Sie  
unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

Bildnachweis:  
Katrin Winner: alle Rezeptbilder  
außer S. 136; Nick Wolff: S. 4  
und Umschlagklappe hinten  
außen; Janne Peters: S. 9, S. 136  
(Covergericht); Tania Walck: S. 10,  
11, 17.; Ian Harrison: S. 13, 15, U2  
und U3

Wichtiger Hinweis  
Die Gedanken, Methoden und An-  
regungen in diesem Buch stellen  
die Meinung bzw. Erfahrung der  
Verfasserinnen dar. Sie wurden  
nach bestem Wissen erstellt  
und mit größtmöglicher Sorg-  
falt geprüft. Sie bieten jedoch  
keinen Ersatz für persönlichen  
kompetenten medizinischen Rat.  
Jede Leserin, jeder Leser ist für  
das eigene Tun und Lassen auch  
weiterhin selbst verantwortlich.  
Weder Verfasser noch Verlag  
können für eventuelle Nachteile  
oder Schäden, die aus den im  
Buch gegebenen praktischen Hin-  
weisen resultieren, eine Haftung  
übernehmen.



Ein Unternehmen der  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



# ABNEHMEN MIT GENUSS

**Starte mit dem neuen 4 Wochen Power Plan  
in ein schlankeres Leben!**

Jeder Tag bietet zwei gesunde Rezepte, die satt machen und zugleich die Pfunde purzeln lassen – bis zu 1 Kilo pro Woche. Diese kannst du mit den Frühstücks- und Snackideen im Buch kombinieren. So kommst du ganz ohne Verzicht Schritt für Schritt deinem Wunschgewicht näher.

Vorneweg lernst du die Grundlagen des WeightWatchers Erfolgskonzepts kennen und erhältst zahlreiche Tipps für einen gesunden Lebensstil und zum Durchhalten.



Durch die  
Beschaffung von  
PEFC-zertifiziertem  
Papier fördern wir  
weltweit nachhaltige  
Waldbewirtschaftung.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 456 Schlanke Küche  
ISBN 978-3-8338-9257-8



9 783833 892578

[www.gu.de](http://www.gu.de)