

Unverkäufliche Leseprobe des Heyne Verlages



Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Heyne Verlag

Weitere Infos unter:
<http://www.heyne-verlag.de>

DAS NEUE GROSSE WEIGHT WATCHERS KOCHBUCH

Über 200 Rezepte und Tipps



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

HEYNE KOCHBUCH
07/4753

Umwelthinweis:

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt

Originalausgabe 9/2002

Copyright © 2002 by Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG, München

All rights reserved. Weight Watchers is the registered trademark
of Weight Watchers International, Inc. and is used under license.

<http://www.heyne.de>

Printed in Germany 2002

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagbild: ZEFA/Sucre Sale

Innenfotos: The Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel

Satz: Gramma GmbH, Germering

Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck

ISBN 3-453-17959-5

INHALT

| | |
|---|-----|
| EINFÜHRUNG | 7 |
| Abnehmen und Gewicht halten mit <i>Weight Watchers</i> | 7 |
| <i>Points Plus</i> : Das neue Ernährungsprogramm | 8 |
| Gesund abnehmen durch gesunde Ernährung .. | 10 |
| Eine Woche mit <i>Points Plus</i> | 13 |
| SUPPEN, SALATE, SNACKS | 17 |
| KARTOFFELN, NUDELN, REIS | 75 |
| GEMÜSEGERICHTE | 123 |
| PIZZA, QUICHE, PIKANTE KUCHEN | 165 |
| FISCH, GEFLÜGEL, FLEISCH | 187 |
| SÜSSSPEISEN, DESSERTS, GEBÄCK | 241 |
| REZEPTRREGISTER | 281 |

EINFÜHRUNG

Abnehmen und Gewichthalten mit *Weight Watchers*

Willkommen bei *Weight Watchers* – Ihren Experten für Abnehmen und Gewichthalten

Es war die Amerikanerin Jean Nidetch, die 1963 *Weight Watchers* ins Leben rief. Sie hatte die Erfahrung gemacht, dass Diäten schwer durchzuhalten sind und oft nur mäßigen und kurzfristigen Erfolg bescheren. So war die Idee entstanden, sich mit gleichgesinnten Bekannten und Freunden zusammenzutun und sich beim Abnehmen gegenseitig zu unterstützen. Der Erfolg dieses Gruppen-Konzepts war durchschlagend.

Von Jean Nidetchs Wohnzimmer verbreitete sich die Idee von *Weight Watchers* in die ganze Welt. Seit 1963 haben mehr als 30 Millionen Mitglieder in über 30 000 Gruppen erfolgreich abgenommen. Heute ist *Weight Watchers* Ihr Experte in Sachen Gewichtsreduzierung und Gewichtserhaltung. Das Programm wird ständig auf den neuesten Stand der Ernährungsforschung gebracht, damit gewährleistet ist, dass Sie sicher und gesund abnehmen.

Die erste Stufe zum Erfolg – die wichtigen 10 Prozent

Langjährige Erfahrungen haben gezeigt, dass es besser ist, in mehreren Stufen abzunehmen. Das Ziel der ersten Stufe besteht darin, 10% des Körpergewichts zu verlieren, denn das kann medizinischen Forschungsergebnissen zufolge dafür sorgen, das Risiko für das Auftreten bestimmter Krankheiten zu senken. So kann diese Gewichtsreduktion u. a. zu einer Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels führen und die Gelenke entlasten.

Das Erreichen des 10%-Ziels ist bereits ein großartiger Meilenstein auf dem Weg zu Ihrem Zielgewicht!

Das Zielgewicht erreichen

Der nächste Schritt führt Sie zum Zielgewicht, das mit Hilfe des Body Mass Index (BMI) errechnet wird. Der BMI wird von Ärzten zur gesundheitlichen Beurteilung des Körpergewichts herangezogen. Wenn Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben, erhalten Sie bei *Weight Watchers* einen speziellen 6-Wochen-Plan, der Ihnen helfen soll, dieses Gewicht dauerhaft zu halten.

Nach Abschluss dieser Wochen werden Sie übrigens ein *Weight Watchers* Gold-Mitglied, das heißt, Sie können kostenlos die Gruppentreffen besuchen, solange Sie Ihr Zielgewicht um nicht mehr als 2 Kilo überschreiten.

Was passiert in den Weight Watchers Gruppen?

Die wöchentlichen Gruppentreffen sind der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen und zur Gewichtserhaltung. Teilnehmer können jederzeit starten, denn die Gruppen sind »offene« Gruppen. Ein Treffen dauert ca. eine 3/4 Stunde. Eine von *Weight Watchers* ausgebildete Gruppenleiterin vermittelt im Dialog mit der Gruppe das nötige Wissen und die Techniken, mit denen man erfolgreich abnimmt. In den Gruppen erhalten die Teilnehmer außerdem weiterführende Broschüren, Rezepte und Ernährungstipps.

Das Fernprogramm: Bequem abnehmen von zu Hause

Wenn Ihr Terminkalender aus allen Nähten platzt und Sie nicht wissen, wo Sie die Zeit für die Gruppentreffen hernehmen sollen – warum nicht einfach von zu Hause aus abnehmen? Das Zuhause-Paket versorgt Sie mit dem gesamten Material. Und Ihre Fragen werden von Ernährungsberaterinnen per Telefon beantwortet.

Points Plus: Das neue Ernährungsprogramm

Points, Points, Points

Den Rezepten dieses Buches liegt das neueste und erfolgreichste *Weight Watchers* Programm zugrunde: *Points Plus*. Bei diesem System wird allem, was Sie essen und trinken, eine gewisse Points-Zahl zugeordnet, die

sich aus dem Kalorien- und Fettgehalt eines Lebensmittels errechnet. Hier ein paar Beispiele:

Für die meisten Früchte und Gemüse müssen Sie sich gar keine Points anrechnen, eine unbegrenzte Menge an Kartoffeln pro Mahlzeit zählt lediglich 2 Points, ein Rosinenbrötchen oder eine Scheibe Brot haben 2 Points, ein Hamburger dagegen 5 Points.

Je nach Körpergewicht und Geschlecht, also entsprechend Ihrem Grundumsatz, steht Ihnen täglich eine gewisse Anzahl von Points zur Verfügung. Wenn Sie also z. B. eine Frau sind und 80 kg wiegen, haben Sie 20 Points pro Tag zur Verfügung.

Zu welcher Tageszeit und in welcher Form Sie die Points zu sich nehmen, entscheiden Sie selbst. Flexibel wie nie, ohne Abwiegen und Abmessen, passt sich *Points Plus* Ihren Lebensumständen an.

Extrapoints sammeln durch Bewegung

Bewegung beschleunigt das Abnehmen, strafft die Haut und macht fit.

Außerdem können Sie durch Bewegung zusätzliche Points sammeln. Dazu müssen Sie nicht täglich stundenlang im Fitnessstudio schwitzen. Es reichen schon 15 Minuten Gartenarbeit, Staubsaugen, schnelles Gehen, Heimwerken oder Spielen mit Kindern aus.

| Tätigkeit | 15 Minuten | 30 Minuten |
|---------------------------|-------------------|-------------------|
| Aerobic | 1,5 | 3 |
| Badminton | 1,5 | 3 |
| Gartenarbeit | 1 | 2 |
| Gymnastik | 1 | 2 |
| Hausarbeit (Putzen) | 0,5 | 1 |
| Joggen | 2 | 4 |
| Rad fahren (langsam) | 1 | 2 |
| Schwimmen | 2 | 4 |
| Spazieren gehen | 1 | 2 |
| Walking (schnelles Gehen) | 2 | 4 |

Die Energie, die Sie dadurch verbrauchen, können Sie sich als Bonus-Points gutschreiben und zusätzlich zu sich nehmen, z. B. wenn Sie eingeladen sind oder einer Süßigkeit nicht widerstehen können.

Vor dem Beginn eines intensiven Bewegungstrainings ist es allerdings ratsam, einen Arzt um Rat zu fragen.

Gesund abnehmen durch gesunde Ernährung

Das wichtigste Anliegen von *Weight Watchers* ist es, dass Sie auf gesunde Weise abnehmen. Wenn Sie nach den Rezepten in diesem Buch kochen, werden Sie automatisch weniger Kalorien und Fett zu sich nehmen. Wenn Sie sich außerdem noch an folgende generelle Leitlinien halten, können Sie sicher sein, dass Sie sich gesund und ausgewogen ernähren.

Die Abwechslung macht's!

Auch beim Abnehmen ist es wichtig, dass Sie alle lebenswichtigen Nährstoffe zu sich nehmen. Indem Sie sich abwechslungsreich ernähren, bekommt Ihr Körper die Vitamine und Mineralstoffe, die er braucht.

Kalzium für kräftige Knochen

Kalzium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im Körper. Es ist der Baustein für Zähne und Knochen und kräftigt sie auch noch, wenn man nicht mehr wächst. Kalziummangel kann zu Knochenentkalkung (med. Osteoporose) führen. Kalzium hilft auch bei der Blutgerinnung sowie der Muskelkontraktion und ist gut für die Nerven.

Milchprodukte, besonders Milch und Joghurt, ebenso bestimmte Käsesorten (Emmentaler, Bergkäse, Parmesan), sind sehr kalziumreich. Aber auch andere Lebensmittel wie zum Beispiel Broccoli, Grünkohl oder manche Mineralwasser enthalten Kalzium.

Fünfmal Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind so gut wie fettfrei und enthalten Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe – letztere kurbeln die Verdauung an und helfen so beim Abnehmen. Experten in aller Welt empfehlen deshalb fünf Portionen Obst und/oder Gemüse pro Tag. Essen Sie insgesamt täglich mindestens 300 g Gemüse und 200 g Obst. Variieren Sie die Sorten, das stellt die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sicher. Und wenn mal wenig Zeit ist, trinken Sie Obst- oder Gemüsesaft.

In Maßen erlaubt: Alkohol und Süßigkeiten

Gönnen Sie sich dann und wann mal ein Glas Wein oder süße Leckereien, bevor Sie der Heißhunger überwältigt. Aber denken Sie daran: Alkohol und Süßigkeiten enthalten Kalorien, aber kaum Nährstoffe. Genießen Sie also Süßes und »Süffiges« in kleinen Mengen, dafür aber ganz bewusst und ohne Reue.

Trinken Sie sich fit

Ihr Körper benötigt Flüssigkeit, während des Abnehmens noch mehr als sonst. Ob Wasser, Kräuter- oder Früchtetee – diese Getränke helfen, die beim Fettabbau entstehenden Stoffe aus dem Körper zu spülen. Mit 1,5 bis zwei Liter (ca. acht Gläser) sind Sie täglich gut versorgt.

Vorsicht Fett-Falle!

Gesünder essen bedeutet meist auch, weniger Fett zu essen, vor allem weniger versteckte gesättigte Fette, wie sie z. B. in Wurst, Käse oder Fleisch enthalten sind. Mit *Points Plus* ernähren Sie sich fettarm. Trotzdem ist der völlige Verzicht auf Fett nicht ratsam, denn Fett ist nicht gleich Fett! Ihr Körper braucht bestimmte Fettsäuren.

Die meisten pflanzlichen Fette enthalten viele ungesättigte Fettsäuren. Sie sind die Basis für den Aufbau und die Reparatur der Zellen und enthalten außerdem das fettlösliche Vitamin E, das eine wichtige Schutzfunktion im Körper ausübt. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette wie z. B. Sonnenblumen- oder Keimöle zum Salat oder hochwertige Pflanzenmargarine als Brotaufstrich.

Vermeiden Sie beim Abnehmen »Fettnäpfchen«! Große Mengen an Fett lauern oft da, wo man es nicht unbedingt vermutet:

- in Butter-, Sahne-, Braten- und Salatsoßen
- in Chips und Nüssen
- in Croissants und Blätterteigbackwaren
- in fetten Wurst- und Käsesorten
- in Mayonnaise und Remoulade
- in panierten Schnitzeln und frittierten Kroketten
- in Pizza und Pommes
- in Schokolade und Cremetorten
- in Vollmilch oder Sahne im Kaffee oder Tee

Lebensmittel mit einem hohen Anteil versteckter Fett haben auch viele Points. Fett sparen heißt also auch Points sparen. Sie haben die Wahl:

| Fetteiche Lebensmittel | Fettarme Alternative |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Aal, geräuchert | Forelle, geräuchert |
| Apfelkuchen mit Mürbeteig | Hefeteilchen mit Äpfeln |
| Chips | Salzstangen |
| Cocktail-Dressing | Vinaigrette |
| Crème fraîche | saure Sahne |
| Doppelrahmfrischkäse | Magerquark |
| Mayonnaise, 80% Fett | Mayonnaise, 20% Fett |
| Pommes frites | Salzkartoffeln in beliebiger Menge |
| Salami | Lachsschinken |
| Schweinebratwurst | Geflügelwürstchen |
| Schweinehackfleisch | Tatar |
| Vollmilch (3,5% Fett) | Fettarme Milch (1,5% Fett) |

Folgende Tipps helfen Ihnen, beim Einkaufen und Kochen Fett zu sparen:

- Fragen Sie Ihren Metzger nach fettarmen Fleisch- und Wurstwaren und lassen Sie sichtbares Fett entfernen.
- Fettarme Milchprodukte und Käsesorten gibt es in reicher Auswahl im Kühlregal oder an der Käsetheke.
- Bei Geflügel sitzt das meiste Fett unter der Haut - deshalb die Haut möglichst vor der Zubereitung entfernen!
- Mit einer beschichteten Pfanne oder Bratfolie können Sie ganz ohne Fett braten. Außerdem sparen Sie Öl, indem Sie es mit einem Pinsel oder etwas Küchenkrepp verreiben.
- Nutzen Sie den Gartengrill, die Grillfunktion des Backofens oder der Mikrowelle, um Fleisch und Gemüse ganz ohne Fett zuzubereiten.
- Pfannenrühren im Wok ist eine Fett sparende Zubereitungsart, und das so zubereitete Gemüse bleibt knackig und vitaminreich.
- Saucen können Sie statt mit Sahne ebenso gut mit fettarmem Joghurt, Buttermilch, fettarmer Kondensmilch oder saurer Sahne binden. Nehmen Sie auch Instantprodukte zum Binden, sie sind weniger fettreich als klassische Mehlschwitzen.

Der heiße Draht zu den *Weight Watchers*

Wollen Sie mehr wissen? Dann rufen Sie uns an – wir informieren Sie über Gruppen in Ihrer Nähe, *Weight Watchers* ZUHAUSE und unsere Angebote.

Deutschland:

01802 23 45 64 (0,06 € pro Gespräch) oder www.weightwatchers.de

Schweiz:

0900 57 05 06 (36 Rappen pro Minute) oder www.weightwatchers.ch

Eine Woche mit *Points Plus*

Damit Sie unser neues Ernährungsprogramm testen können, haben wir für Sie eine Woche mit *Points Plus* zusammengestellt. An jedem Tag nehmen Sie insgesamt 20 Points zu sich: ein Frühstück, zwei Snacks, eine leichte Mahlzeit und eine Hauptmahlzeit, deren Abfolge Sie frei wählen können – je nach Ihrem individuellen Tagesablauf. Alle Rezepte zu den Mahlzeiten finden Sie in diesem Kochbuch. Natürlich können Sie jedes Gericht auch durch ein anderes mit der gleichen Points-Zahl ersetzen.

Möchten Sie zwischendurch noch weitere Snacks, dann knabbern Sie rohes, gekochtes oder sauer eingelegtes Gemüse, essen Sie Obst (z. B. Ananas, Apfel, Birne, Beeren, Kiwi, Melone, Orange) oder trinken Sie Gemüsesäfte. Das alles schlägt mit 0 Points zu Buche.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen und guten Appetit!

Ihr *Weight Watchers* Team

1. Tag

Frühstück: Bananen-Schinken-Toast (S. 60)

Leichte Mahlzeit: Bunter Salat mit Käse (S. 50) und 1 Brötchen (jede Sorte)

Hauptmahlzeit: Nudel-Zucchini-Auflauf (S. 114)

Snack 1: Feiner Walnusskuchen (1 Stück) (S. 274)

Snack 2: 2 Hand voll Weintrauben und 1 Glas Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz)

Trinken Sie sich fit! 1,5–2 Liter täglich (Wasser, Früchte- oder Kräutertee)

► **TIPP** Sie möchten sich heute ein Glas Wein gönnen? Dann ersetzen Sie den Apfelsaft durch 1 kleines Glas trockenen Rotwein.

2. Tag

Frühstück: Birnen-Camembert-Snack (S. 54)

Leichte Mahlzeit: Feldsalat mit Champignon-Dressing (S. 47) und 2 Toast

Hauptmahlzeit: Lachsfilet mit Fruchtsauce (S. 196)

1. Snack: Obstsalat »Fitness« (S. 259)

2. Snack: 250 g Fruchtojoghurt, extra leicht (jede Sorte)

Trinken Sie sich fit! 1,5–2 Liter täglich (Wasser, Früchte- oder Kräutertee)

► **TIPP** Als Menü für Gäste eignet sich der Feldsalat als Vorspeise, das Lachsfilet als Hauptspeise und eine frische Melone als Nachspeise.

3. Tag

Frühstück: 1 Brötchen, 2 TL Halbfettmargarine, 2 Scheiben Geflügelwurstaufschnitt und 1 Kiwi

Leichte Mahlzeit: Feine Tomatensuppe (S. 28) und 1 Scheibe Brot (jede Sorte)

Hauptmahlzeit: Ofengemüse mit Käse-Sauce (S. 136)

1. Snack: Italienischer Brotaufstrich (S. 71 und 1 Brötchen)

2. Snack: Orangen-Crêpes (S. 253)

Trinken Sie sich fit! 1,5–2 Liter täglich (Wasser, Früchte- oder Kräutertee)

► **TIPP** Statt Geflügelwurstaufschnitt können Sie auch 1 Scheibe Käse (30% Fett i.Tr.), 4 Scheiben Kassleraufschnitt oder 2 dünne Scheiben gekochten Schinken ohne Fett nehmen.

4. Tag

Frühstück: Roastbeef-Sandwich (S. 61) und 1 Banane

Leichte Mahlzeit: Orientalischer Bulgur-Salat (S. 48) und 1 Glas Buttermilch

Hauptmahlzeit: Scharfes Wokgemüse mit Lamm (S. 238)

1. Snack: Lachstoast »Kopenhagen« (S. 70)

2. Snack: Himbeer-Shake aus 250 ml fettarmer Milch, 100 g Himbeeren (TK oder frisch) und 2 TL Honig

Trinken Sie sich fit! 1,5–2 Liter täglich (Wasser, Früchte- oder Kräutertee)

► **TIPP** Der Bulgur-Salat eignet sich sehr gut zum Mitnehmen ins Büro oder für den Familienausflug.

5. Tag

Frühstück: 1 Brötchen, 2 TL Halbfettmargarine, 1 gekochtes Ei, 1 TL Marmelade

Leichte Mahlzeit: Bunte Bratkartoffeln mit Salat (S. 80)

Hauptmahlzeit: Käse-Wirsing-Makkaroni (S. 104)

1. Snack: Mini-Quiches (S. 172)

2. Snack: Festlicher Obstsalat (S. 247)

Trinken Sie sich fit! 1,5–2 Liter täglich (Wasser, Früchte- oder Kräutertee)

► **TIPP** Die Mini-Quiches sind garantiert Ihr nächster Party-Hit.

6. Tag

Frühstück: 1 Scheibe Brot, 2 TL Halbfettmargarine, 40 g Camembert, 30 % Fett i.Tr., 1 Orange

Leichte Mahlzeit: Tortellini-Salat (S. 57)

Hauptmahlzeit: Schweinefilet in Curry-Aprikosen-Sauce (S. 229)

1. Snack: Birnen-Carpaccio mit Käse und Nüssen (S. 68)

2. Snack: 1 Muffin (S. 269)

Trinken Sie sich fit! 1,5–2 Liter täglich (Wasser, Früchte- oder Kräutertee)

► **TIPP** Sie können den Muffin auch durch 3 Butterkekse ersetzen.

7. Tag

Frühstück: Milchreis-Kirsch-Auflauf (S. 242)

Leichte Mahlzeit: Afrikanische Gemüsesuppe (S. 24) und 250 g Fruchtjoghurt, extra leicht

Hauptmahlzeit: Coq au vin (S. 205)

1. Snack: Mango-Sprossen-Salat (S. 34)

2. Snack: 1 Toast, 1 TL Halbfettmargarine, 1 TL Honig

Trinken Sie sich fit! 1,5–2 Liter täglich (Wasser, Früchte- oder Kräutertee)

► **TIPP** Kochen Sie eine größere Menge Afrikanische Gemüsesuppe und frieren Sie sie portionsweise ein.

Legende



Kreatives
Kochen



Preiswert



Für die Familie



Schnell und
einfach

CURRY-SUPPE MIT ÄPFELN



Für 4 Personen:

4 Äpfel
3 TL Butter
Currypulver
Salz
800 ml Geflügelfond (Glas)
(ersatzweise
800 ml Gemüsebrühe,
3 TL Instant)
150 g Magermilch-Joghurt
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff

1. Äpfel würfeln, einige Spalten zurückhalten und die Apfelwürfel in Butter schmoren. Mit Currypulver und 1 Prise Salz würzen. Geflügelfond zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. 3 Esslöffel Joghurt in die Suppe einrühren und mit Süßstoff abschmecken. Restlichen Joghurt mit Currypulver vermengen. Curry-Suppe mit Apfelspalten und einem Curry-Joghurt-Klecks servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten



Pro Person:  1 Point

NUDEL-PAPRIKA-SUPPE

1. Zwiebeln und Paprikaschoten würfeln, mit Öl in einem Topf anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Suppennudeln zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

2. Suppe nochmals pikant mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten



Für 4 Personen:

3 Zwiebeln
je 3 rote und grüne
Paprikaschoten
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
1000 ml Gemüsebrühe
(3 TL Instant)
140 g Suppennudeln, trocken



Pro Person:  **2 Points**



Das neue große Weight Watchers Kochbuch über 200 Rezepte und Tipps

Taschenbuch, 288 Seiten, 12,5 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-17959-2

Heyne

Erscheinungstermin: September 2002

Gesund und genussvoll abnehmen - mit dem neuen Ernährungsprogramm der «Weight Watchers» ist das einfacher als je zuvor. Denn der Speiseplan lässt sich problemlos dem persönlichen Lebensstil anpassen.

Nach dem Riesenerfolg der beiden Vorgänger endlich ein neues «Weight Watchers»-Kochbuch mit über 200 Rezepten und Tipps für alle Gelegenheiten!

 [Der Titel im Katalog](#)