

Veronika Pichl

# Einfach kochen MIT DEN ZEROS

70 genussvolle Gerichte mit 0-Punkte-Lebensmitteln  
nach den Weight-Watchers®-Methoden

© 2021 des Titels »Einfach kochen mit den Zeros« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1677-6) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-vg.de](http://www.mv-vg.de)

riva

Unabhängig  
recherchiert,  
nicht von den  
Markeninhabern  
beeinflusst.

# WEIGHT WATCHERS®: LECKER ABNEHMEN NACH PUNKTEN

Weight Watchers® hilft seit vielen Jahren mit seinem ganz eigenen Punktesystem beim Abnehmen. Dabei geht es nicht um »verbotene« und »erlaubte« Lebensmittel. Vielmehr hilft das Punktesystem dabei, gesündere Lebensgewohnheiten zu entwickeln.

Dank des Weight Watchers®-Punktesystems kann auf Kalorienzählen verzichtet werden. Bei Weight Watchers® sind alle Lebensmittel mit einem Punktewert versehen. Außerdem erhalten die Teilnehmer eine bestimmte Anzahl an Punkten, die sie täglich ganz nach Wunsch für Lebensmittel einsetzen können.



# DIE PLÄNE IM ÜBERBLICK

Insgesamt sollte pro Tag je nach Plan nur eine bestimmte Punkteanzahl für Lebensmittel »ausgegeben« werden. Es gibt drei Pläne, um mit Weight Watchers® abzunehmen. Anhand eines Fragebogens ermittelt Weight Watchers® individuell nach Essgewohnheiten, Aktivitätslevel und Körperdaten wie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht einen Planvorschlag für den Teilnehmer. Die Pläne unterscheiden sich in der Höhe des täglichen Punktbudgets und der Anzahl der Null-Punkte-Lebensmittel. Ein Wechsel in einen anderen Plan ist jederzeit problemlos möglich.

**Grün:** Mindestens 30 tägliche Punkte und mehr als 100 Null-Punkte-Lebensmittel (Obst und Gemüse)

**Blau:** Mindestens 23 tägliche Punkte und mehr als 200 Null-Punkte-Lebensmittel (Obst, Gemüse und eiweißreiche Lebensmittel wie Eier, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Quark oder Tofu)

**Lila:** Mindestens 16 tägliche Punkte und mehr als 300 Null-Punkte-Lebensmittel (Obst, Gemüse und eiweißreiche Lebensmittel sowie Kartoffeln und ausgewählte Vollkornprodukte)

## Wöchentliche Punkte und Fitness-Punkte

Außer den Punkten für Lebensmittel stehen wöchentlich noch weitere Punkte zur Verfügung. Sie können anhand der individuellen Daten des Teilnehmers berechnet werden. Auch die Fitness-Punkte für Sport und Bewegung werden im Punktbudget berücksichtigt.

## Punkte sparen

Grundsätzlich muss man die täglichen Punkte nicht komplett verbrauchen, wenn man bereits mit den Mahlzeiten satt und zufrieden ist. Neben dem allgemeinen Übriglassen von Punkten besteht auch die Möglichkeit, bis zu vier ungenutzte Punkte pro Tag auf das wöchentliche Punktekonto zu übertragen.

Durch die Sparoption und zusätzlichen Wochenpunkte ist man flexibel und kann diese Punkte als Puffer für Tage mit einem höheren Punkteverbrauch verwenden, zum Beispiel am Wochenende bei einer Geburtstagsfeier, einem üppigen Essen auswärts oder einem Glas Wein in netter Runde.

Das folgende Rechenbeispiel zeigt, wie eine Woche nach dem Punktesystem von Weight Watchers® aussehen könnte.

Plan Grün: Täglich 30 Punkte, zusätzlich wöchentlich 28 Punkte

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Punkte pro Tag verbraucht	30	28	35	27	37	30	40
Differenz zum vorge-schlagenen Punktbudget	0	-2	+5	-3	+7	0	+10

Fazit:

Die Punkteempfehlung für Plan Grün wurde in dieser Woche sehr gut eingehalten. Durch das Sparen von Punkten oder auch mal einem höheren Punkte-

verbrauch sind nur 17 der wöchentlich zur Verfügung stehenden Punkte verbraucht worden.

## DIE »ZEROS« – 0-PUNKTE-LEBENSMITTEL ZUM SATTESSEN

Es gibt sogar Lebensmittel, bei denen Weight-Watchers®-Teilnehmer öfter zugreifen dürfen: Die »Zeros«. Sie müssen nicht aufgeschrieben werden, denn sie haben mit ihren 0 Punkten keinen Effekt auf das Punktbudget. Mit diesen Lebensmitteln kann man sich satt essen, auch wenn das Punktekonto schon ausgeschöpft ist.

im blauen Plan bis maximal 4 Punkte und im grünen Plan bis maximal 6 Punkte.

So werden Sie satt und nehmen mit Genuss ab.

Viel Erfolg und gutes Gelingen!

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie die »Zeros« geschickt mit anderen Lebensmitteln kombinieren können, damit leckere Mahlzeiten mit wenigen Punkten entstehen. Die nachfolgenden Rezepte haben allesamt niedrige Punkte-werte. Im lila Plan bis maximal 3 Punkte,




# ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH


Zu den Rezepten finden Sie Tipps sowie die Angabe der Nährwerte:

- kcal steht für Kilokalorien,
- P für Protein,
- KH für Kohlenhydrate,
- F für Fett.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort erkennen können, welches Gericht mit Fisch, Fleisch, vegetarisch, vegan oder glutenfrei ist. Mit den folgenden Symbolen sind sie übersichtlich gekennzeichnet:

 vegetarisch

 vegan

 glutenfrei

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Kakaopulver, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

# Smoothies und Shakes

© 2021 des Titels »Einfach kochen mit den Zepos« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1677-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)



# WASSERMELONEN-ERDBEER-SLUSHIE



2 PORTIONEN

PRO PORTION: PUNKTE: 0 0 0 | 90 KCAL / 15,7G KH / 1,4G P / 1,3G F

## ZUTATEN:

300 g Wassermelone  
100 g frische oder  
TK-Erdbeeren  
1 Limette  
1–2 TL Erythrit

1. Vorarbeiten: Fruchtfleisch der Wassermelone in Stücke schneiden und einfrieren. Erdbeeren waschen, abtrocknen, Grün entfernen, bei Bedarf kleiner schneiden und ebenfalls einfrieren.
2. Zum Verzehr die Limette auspressen und den Saft zusammen mit den gefrorenen Wassermelonen- und Erdbeerstücken und Erythrit mit einem leistungsstarken Mixer zerkleinern.

Vorbereitungsarbeiten und  
Gefrierzeit beachten!



## WHIPPED COFFEE



2 PORTIONEN

PRO PORTION: PUNKTE: ③ ③ ③ | 33 KCAL / 3,6 G KH / 0,6 G P / 1,6 G F

### ZUTATEN:

4 EL heißes Wasser  
4 EL Instant-  
Kaffeepulver  
4 EL Erythrit  
300 ml Mandelmilch

1. Heißes Wasser, Instant-Kaffeepulver und Erythrit in ein hohes Rührgefäß geben. Mit dem Handmixer in ca. 5–8 Min. luftig und cremig aufschlagen.
2. Mandelmilch auf 2 Gläser verteilen und jeweils eine cremige Kaffeehaube daraufsetzen.

**Tipp:** Mit etwas Backkakaopulver bestreuen. Man kann den Whipped Coffee mit kalter Milch anstatt Mandelmilch und zum Beispiel einigen Eiswürfeln genießen oder die Milch erwärmen und dann die Kaffeecreme aufsetzen.





## MILCHSHAKES



### Bananen-Milchshake

1 PORTION

PRO PORTION: PUNKTE: ③ ③ ③ | 208 KCAL / 37,4 G KH / 6,5 G P / 2,6 G F

#### ZUTATEN:

1 Banane  
1 Msp. Vanillepulver  
150 ml Milch,  
1,5 % Fett, oder  
ungesüßte  
Mandelmilch

Alle Zutaten pürieren.

### Erdbeer-Milchshake

1 PORTION

PRO PORTION: PUNKTE: ③ ③ ③ | 101 KCAL / 12,8 G KH / 5,8 G P / 2,7 G F

#### ZUTATEN:

100 g frische oder  
TK-Erdbeeren  
150 ml Milch,  
1,5 % Fett, oder  
ungesüßte  
Mandelmilch

Alle Zutaten pürieren.

## Schoko-Bananen-Milchshake

1 PORTION

PRO PORTION: PUNKTE: ③ ③ ③ | 226 KCAL / 37,8 G KH / 7,5 G P / 3,6 G F

### ZUTATEN:

- 1 Banane
- 1 TL Kakaopulver,  
ungesüßt
- 150 ml Milch, 1,5 % Fett,  
oder ungesüßte  
Mandelmilch

Alle Zutaten pürieren.





# BANANEN-HAFERFLOCKEN-SMOOTHIE



1 PORTION

PRO PORTION: PUNKTE: ④ ④ ③ | 222 KCAL / 40,8 G KH / 6,2 G P / 2,5 G F

## ZUTATEN:

1 Banane  
150 ml Milch,  
1,5 % Fett, oder  
ungesüßte  
Mandelmilch  
1 EL Haferflocken  
Zimt

1. Banane schälen und in grobe Stücke brechen. Einige Scheiben für das Topping zurücklegen. Dann mit Milch pürieren.
2. Haferflocken hinzufügen und nach Belieben vermischen oder pürieren.
3. Mit Bananenscheiben und Zimt toppen.

**Tipp:** Mit Haferflocken oder Mandelblättchen bestreuen.

# HEIDELBEER-TRINKJOGHURT



2 PORTIONEN

PRO PORTION: PUNKTE: ② ① ① | 124 KCAL / 11,9G KH / 16G P / 0,9G F

## ZUTATEN:

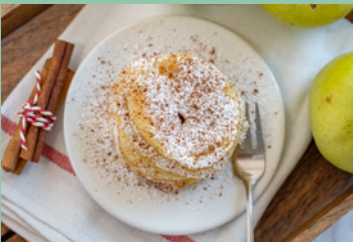
200 g Heidelbeeren  
300 Griechischer Joghurt  
(bis 0,2 % Fett), Natur  
1 Msp. Vanillepulver  
½ TL Erythrit (optional)

1. Heidelbeeren verlesen und waschen, nach Belieben einige Heidelbeeren für die Deko zurücklegen.
2. Alle Zutaten pürieren und auf 2 Gläser verteilen.



# Frühstück

© 2021 des Titels »Einfach kochen mit den Zepos« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1677-6) byriva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)



## OBSTSALAT



2 PORTIONEN

PRO PORTION: PUNKTE: 0 0 0 | 235 KCAL / 45,2 G KH / 2,9 G P / 1,3 G F

### ZUTATEN:

2 Kiwis  
2 Mandarinen  
1 Apfel, z. B. Elstar  
1 Banane  
1 Zitrone  
2 EL Granatapfelkerne  
1 TL Erythrit oder  
Süßungsmittel nach  
Belieben

1. Kiwis schälen und in Stücke schneiden.
2. Mandarinen schälen und in Schnitze zerteilen.
3. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.
4. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
5. Zitrone auspressen.
6. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Mindestens 5 Min. ziehen lassen.

© 2021 des Titels »Einfach kochen mit den Zeiss« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1677-6) byrivia Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-vg.de](http://www.mv-vg.de)

