



Unser Service

für dich!

Damit du auch in Zukunft unsere leckeren Gerichte aus deinen Weight Watchers Kochbüchern genießen kannst, haben wir alle Rezepte aus dem Jahr 2015 für dich in SmartPoints umgerechnet.

In der App (für iOS/Android) und online findest du die SmartPoints für alle Rezepte – also auch für die der Kochbücher aus den vorherigen Jahren. Einfach auswählen und in dein Tagebuch übertragen.

Außerdem haben wir alle Weight Watchers Produkte aus dem Treffen und dem Supermarkt in die neuen SmartPoints umgerechnet, damit du alle Produkte, die du noch zu Hause hast, weiterhin nutzen kannst.

	Seite		Seite
Backform	3	Leichte Torten	11
Best of Erfolgsrezepte	3	Sattmacher 2015	12
Brotzeit	5	Smoothies & Frozen Yogurts	13
Fast Food	6	To go	14
Geflügelküche	7	Veggie & Vegan	15
High & Low Carb	9	Produkte aus dem	
Kartoffelernte	10	• Treffen	17
Laufen	11	• Supermarkt	18

Bücher von

A-Z

1 Backform

Bananenkuchen mit Haferflocken	5	Linsenbrot mit Curry-Hähnchen	3
Brioche-Röllchen mit Schokolade und Zimt	5	Lockerer Grießkuchen mit roten Früchten	4
Geeistes Parfait	7	Polenta mit Cocktailtomaten und Basilikum	4
Karottenkuchen nach Käsekuchen-Art (salzig)	4	Provenzalische Zucchini-Lasagne	6
Kartoffelgratin mit Pilzen	4	Thunfisch-Maisbrot	3

2 Best of Erfolgsrezepte

Ananas-Hähnchen-Pfanne mit Kokosmilch	8	Bunte Zitronentagliatelle	6
Apfeltiramisu mit Aprikosenkonfitüre	8	Büsumer Krabbenfrühstück	8
Asiatischer Glasnudelsalat mit Tatar	5	Cannelloni spinaci al forno	12
Avocado-Räucherlachs-Törtchen mit Feldsalat	10	Champignonpfanne mit Hack	7
Bananen-Quark-Auflauf mit Fruchtsauce	4	Colabraten mit Mangosalat	7
Bayerische Creme	10	Cookies-Himbeereistraum	13
Bibimbap – Bunter Reis	8	Cremit-frische Joghurtbombe	11
Brunnenkresse-Papaya-Salat mit Bulgur	9	Dänische Rote Grütze	3
Bunte Kartoffel-Gemüse-Pizza	9	Fleischsalat mit Joghurt	8
		Fruchtiges Putencurry	9
		Fruchtig-süßes Schichtdessert mit Baiser	10
		Frühstückseier im Nest	8
		Frühstücksgrieß mit Äpfeln	4



Die blauen Zahlen in der Liste geben den SmartPoints Wert des Lebensmittels an. **3**

Best of Erfolgsrezepte

Gebratener Austernpilzsalat	8	Paella Marinera	8
Gefülltes Hähnchenbrustfilet mit Zucchini-couscous	9	Pasta mit Gurke und Forelle	9
Gemüse-Spaghetti-Omelette	8	Pfannkuchenwraps mit Lachs	8
Gyrosspieße mit Rucolasalat	6	Pollo tonnato mit Romanasalat	4
Hackpfannkuchen vom Blech	5	Pumpernickel mit Radieschenkäse	5
Hähnchen-Broccoli-Pfirsich-Auflauf	14	Räucherlachs-Frucht-Spieße mit Joghurtdip	4
Hähnchenbrustfilets im Speckmantel mit Rotkohl	11	Reistorte mit Tomaten-Basilikum-Sauce	5
Herzhafte Teewurstschnitte	4	Saftige Mangoldlasagne	12
Italienische Rinderrouladen mit Zuchiniasalat	11	Schichtsalat mit Tsatsiki	5
Japanische Hühnersuppe	5	Schinken-Champignon-Pizza mit Gemüseboden	4
Kakaocreme-Dessert	8	Schinken-Zwiebel-Kuchen	4
Karibische Hähnchenspieße	8	Schokoladige Erdbeer-Eistorte	10
Kasseler in Apfelsauce	10	Schweinefilet auf Tomaten	7
Knusprig-scharfer Tacosalat	7	Schweinemedallions mit Apfel-Zwiebel-Sauce	10
Königsberger Klopse in Kapernsauce	6	Spinat-Kartoffel-Soufflé	15
Lachsfilet mit Sesamkruste auf warmem Mangoldgemüse	10	Süßer Rosinen-Reissalat	9
Lamm-Tajine marokkanischer Art	8	Tomatencreme-Tiramisu mit Rucola	5
Menemen – Türkisches Frühstück	6	Tomaten-Linsen-Lasagne	12
Mexikanische Enchilada de Pollo	8	Überbackener Nudel-Gemüse-Auflauf	9
Mini-Apfelpfannekuchen	6	Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	5
Nordische Broccolicremesuppe	7	Wirsingtopf mit Walnüssen	7
Nordsetopf mit Seelachs und Krabben	3	Zander auf Kohlrabigemüse mit Knoblauchsauce	9
Nudel-Partysalat mit Joghurt	9	Zitronen-Joghurt-Mousse	15
Nussig-süßer Gourmet-Feldsalat	7		
Ofenkäse griechischer Art	8		

3 Brotzeit

4-Beeren-Konfitüre	1	Lauch-Schafskäse-Creme	2
Ananaskonfitüre	0	Matjes-Apfel-Salat	3
Antipastisalat	3	Mokkacreme mit Ricotta	3
Apfel-Mango-Fruchtaufstrich	2	Obatzda mit Harzer Käse	1
Bananen-Schoko-Creme	2	Oliven-Hummus	2
Birnenschmaus	4	Paprika-Mandel-Creme	2
Bohnen-Fenchel-Mus	3	Paprika-Quark-Creme	1
Bohnen-Tomaten-Salat	4	Pastinakenaufstrich mit Sellerie	0
Brombeer-Aprikosen-Creme	2	Pflaumenaufstrich	3
Bunter Weizensalat	2	Pilzbutter	4
Cole Slaw (Weißkohl-Karottensalat)	2	Quitten-Gewürz-Gelee	2
Curry-Senf-Creme	1	Radieschen-Avocado-Quark	3
Dattel-Hüttenkäse	6	Ratatouilleaufstrich	0
Eiersalat mit Kapern	3	Rohkostplatte mit Salsa Verde	1
Exotic-Obstsalat	1	Rote-Bete-Frischkäse	0
Fleischsalat	2	Rote-Linsen-Aufstrich	1
Forellensalat mit Wasabi	3	Rucola-Basilikum-Aufstrich	2
Geflügel-Curry-Salat	2	Schafskäse-Gemüse-Aufstrich	2
Grünkern-Apfel-Aufstrich	2	Schinken-Gurken-Tatar	1
Gurken-Senf-Raita	1	Schoko-Orangen-Creme	4
Himbeertraum	2	Spinatcreme mit Frischkäse	2
Joghurt-Sanddorn-Aufstrich	3	Süßkartoffel-Chili-Creme	2
Karottenaufstrich mit Sesam	1	Tataraufstrich mit Cornichons	1
Kartoffelcreme mit Rosmarin	2	Tofu-Shiitake-Aufstrich	2
Käsesalat mit Radicchio	2	Tomatenaufstrich mit Salbei	2
Kiwi-Kokos-Creme	5	Tomaten-Bulgur-Aufstrich	2
Krabbensalat mit Melone	1	Tunfischaufstrich	1
Lachs-Aufstrich mit Limette	3	Wurst-Lauch-Salat	2
		Ziegenkäse-Feigen-Aufstrich	2
		Zucchini-aufstrich	1



4 Fast Food

Asiadip	1	Hummus mit Gemüsesticks	8
Backfisch mit Remoulade	8	Jägerschnitzel mit Reis	13
Bauernsalat mit Schafskäse	6	Kartoffelsalat mit Frikadellen	11
Beefburger	9	Krabbenbrötchen	
Bifteki mit Zaziki	8	mit Cocktailsauce	9
Bihunsuppe	10	Krautsalat	1
Börek mit Hackfleisch	2	Lammsouvlaki mit Paprikadip	6
Burritos mit Bohnen	6	Leichte Aioli	1
Champignons mit Kräuterdip	6	Nachos mit Salsa	10
Chefsalat mit Ei	10	Nasi Goreng mit Garnelen	9
Chicken Nuggets		Nigiri Sushi	
mit Barbecuedip	5	mit Tunfisch und Lachs	8
Chicken Wings		Ofenkartoffel mit Räucherlachs	7
mit Mangochutney	9	Panini mit Putenbrust	9
Chickenburger	7	Peruanische Kartoffeln	
Chinesische Bratnudeln		mit Hackfüllung	7
mit Gemüse	10	Pfannkuchenwraps	
Currysauce	0	mit Kressecreme	11
Dim Sum	1	Portobellopilz-Burger	7
Falafel im Fladenbrot	10	Potato Wedges mit Sour Cream	12
Fish and Chips	12	Quesadillas mit Bohnencreme	9
Fitness-Sandwich mit Aubergine	8	Reibekuchen mit Kompott	7
Focaccia mit Oliven	10	Rühreibagel mit Tomaten	12
Frikandel Spezial	5	Salat mit scharfem	
Fruchtiger Blattsalat		Paprikahähnchen	3
mit Mangodressing	0	Salatwraps mit Pute	2
Geflügelcurrywurst	12	Sandwich mit Tunfischsalat	8
Gemüseflammkuchen mit Spinat	8	Schaschlikspieße	
Guacamole mit Fladenbrot	6	mit Paprikasauce	9
Hähnchen-Döner	8	Schinkencrêpe mit Paprika	10

Schweinefleisch süßsauer	8	Tomatenketchup	1
Spanische Tortilla mit Chorizo	3	Türkische Pizza	12
Spinattaschen	3	Türkischer Gurkensalat	1
Summer Rolls		Wildlachsburger	13
mit Koriander-Limetten-Sauce	1	Zweierlei Minipizzen	
Taboulé	7	mit Paprika und Schinken	7
Tacos mit Chili	7	Zwiebelsteakbrötchen	10
Tofu-Gemüse-Burger	8		

5 Geflügelküche

Asiatische Geflügelpfanne	9	Französischer Hühnertopf	7
Balsamico-Hähnchen-Pfanne	10	Frikadellen	
Blumenkohlpfanne mit Hähnchen	11	mit Kartoffel-Endivien-Salat	7
Broccolisuppe		Fruchtiger Hähnchen-Reis-Salat	8
mit Hähnchenwürfeln	5	Fruchtig-pikante Putenrouladen	8
Chicken Sandwich	7	Geflügel-Borschtsch	4
Chicken Wings mit Barbecuedip	9	Gefüllte Hähnchenbrust	
Chinakohlroulade		mit Gemüsecouscous	8
mit Hähnchenfüllung	10	Gefüllte Hähnchenbrust	
Coq au Vin	9	mit Zucchinireis	9
Ente im Bratschlauch	8	Geschmorte Hähnchenschenkel	11
Ente in Tomaten-Trauben-Sauce	11	Gratinierter Bulgur-Hack-Auflauf	10
Ente mit		Griechischer Hähnchenschmortopf	8
Kartoffel-Rosenkohl-Plätzchen	11	Gyros mit Ofenpommes und Zaziki	9
Entenbrust süß-sauer	9	Hähnchen in	
Entenbrustpfanne mit Mie-Nudeln	9	Broccoli-Spargel-Sauce	8
Entenragout mit Bandnudeln	10	Hähnchen in Honig-Senf-Sauce	10
Feldsalat mit Entenbrust	6	Hähnchenbrust	
Feuertopf mit Mais und Bohnen	8	auf Erbsen-Sellerie-Püree	10



Geflügelküche

Hähnchen-Bulgur-Salat	8	Putenbrust	
Hähnchen-Garnelen-Topf	7	mit Apfel-Meerrettich-Sauce	7
Hähnchen-Oliven-Topf	9	Puten-Cordon bleu	
Hähnchenragout		mit Tomatensalat	7
mit gemischten Pilzen	8	Putencurry mit Mango	8
Hähnchenschenkel		Putengeschnetzeltes	
in Paprika-Aprikosen-Gemüse	10	mit Champignons	10
Hähnchenschenkel		Putengulasch	
mit Rosmarinwedges	10	mit Karotten und Pilzen	8
Hähnchen-Spinat-Pizza	5	Puten-Piccata	
Hähnchen-Tomaten-Tarte	5	mit Tomaten-Rucola-Spaghetti	12
Hühnerfrikassee mit Erbsen	7	Putenrouladen aus dem Ofen	11
Hühnersuppe mit Grießklößchen	6	Putenschaschlik mit Kurkumareis	9
Ingwerhähnchen		Putenschmorbraten in Senfkohl	7
mit Glasnudelsalat	11	Putenspieße mit Auberginencreme	7
Involtini		Putensteaks mit Pfeffersauce	8
mit Tomaten-Nuss-Füllung	9	Romanesco-Geflügel-Topf	9
Karibische Kokos-Putenbrust	11	Rotkohlsalat mit Gänsetranchen	9
Kohlrabisuppe mit Pute		Salbeirisotto mit Hähnchen	
und Basilikumtopping	5	im Schinkenmantel	12
Kokoshähnchen		Saté-Spieße mit zartem Gemüse	9
mit Chili-Mango-Sauce	14	Schnelle Geflügel-Nudel-Suppe	8
Linsen-Dal mit Hähnchen	11	Spargel-Artischocken-Curry	
Marokkanischer		mit Hähnchen	8
Hähnchen-Gemüse-Topf	11	Spitzkohl-Puten-Kasserolle	7
Mediterranes Ofenhähnchen	10	Straußenspieße mit Apfelchutney	6
Nudelsalat		Straußensteaks	
mit scharfen Putenstreifen	9	in Limetten-Honig-Marinade	5
Orecchiette mit Walnusspesto		Straußensteaks mit Nusshaube	10
und Hähnchen	10	Süßkartoffeleintopf	
Paprikaragout mit Geflügelbällchen	7	mit Geflügelhack	9
Pestohähnchen mit Rucolasalat	8	Tex-Mex-Tortillas	7
Provenzalischer Zwiebelkuchen		Thai-Suppe mit Ente	9
mit Entenbrust	5	Weißer-Bohnen-Eintopf	
Putenbraten		mit Entenbrust	9
mit Karotten-Lauch-Gemüse	9	Zitronenhähnchen mit Bandnudeln	12

6 High & Low Carb

Arabische Bulgurbällchen		Kartoffelpuffer mit Gurkencreme	11
mit Petersiliensalat	11	Kartoffel-Steckrüben-Stampf	
Backkartoffeln		mit Schnitzeln	10
mit fruchtigem Krautsalat	9	Lammfilet auf Fenchelgemüse	7
Bauernfrühstück mit Gemüse	10	Lauwarmer Spargelsalat	
Bohnenopf mit Rindfleisch	6	mit Garnelen	4
Bratkartoffelsalat mit Nürnbergern	10	Mediterraner Kartoffelsalat	10
Bunter Eiersalat	7	Mediterraner Putenbraten	4
Chinakohl-Reis-Salat		Minischnitzel mit Rucolapesto	9
mit Sesamdressing	9	Nudeln	
Eier in Gemüse-Curry-Ragout	11	mit Karotten-Schinken-Sauce	9
Farfalle mit Broccolisauce	9	Omelette	
Frikadellenspieße mit Gurkensalat	9	mit Lachs-Paprika-Gemüse	13
Fruchtmüсли mit Nüssen	9	Orientalischer Frühstücksbrei	8
Frühstücksquark mit Papaya	6	Penne mit	
Gemischter Blattsalat		Tomaten-Auberginen-Sauce	10
mit Frischkäsenocken	6	Polentaschnitten mit Rotkohl	
Gemüsebandnudeln		und Preiselbeerdipl	14
mit Petersilienpesto	11	Putengeschnetzeltes	
Gemüsepilaw		mit Roquefort	12
mit Zitronenschmand	11	Putenschnitzel	
Gemüsewaffeln mit Lauchsauce	10	mit Kohlrabipommes	7
Geschichteter Couscoussalat	9	Reis-Wirsing-Pfanne mit Tatar	9
Gnocchi-Grünkohl-Pfanne	11	Rindersteak auf süßsaurem Spinat	9
Gurken-Avocado-Smoothie	4	Rindersteaks mit Auberginenmus	7
Hähnchen		Rucola-Birnen-Salat	
mit Kräuter-Paprika-Quark	7	mit Putenstreifen	6
Kabeljau		Schwarzbrot mit Tomatencarpaccio	8
mit Mangold-Orangen-Gemüse	8	Schweinefilet mit Kräuterhaube	8



High & Low Carb

Schweinefiletmedaillons mit Pflaumenchutney	7	Tafelspitz mit Meerrettichsauce	8
Seelachs in Senfsauce	11	Tatarauflauf mit Broccoli	10
Spaghetti Carbonara	11	Tatar-Kichererbsen-Bällchen mit Zucchini Salat	7
Spätzlepfanne mit Spitzkohl	9	Thailändischer Kartoffel-Curry-Eintopf	14
Spinatspätzle mit Champignonsauce	12	Toast mit Gurkensalsa	8
Süßkartoffelgemüse mit Rote-Bete-Dip	10	Tunfischtortilla mit Tomaten	9
		Zartweizen-Gemüse-Pfanne	11
		Zucchini-Nudel-Salat	9

7 Kartoffelernte

Bauernomelette mit Kartoffeln	9	Kartoffel-Kürbis-Quiche	5
Bratkartoffelpfanne mit Spitzkohl	6	Kartoffelplätzchen mit Zuchinisauce	9
Gefüllte Kartoffeln mit Gurkensalat	8	Kartoffel-Rucola-Suppe	4
Gnocchi mit Salbeisauce	11	Kartoffel-Tomaten-Auflauf	11
Gyros-Kartoffel-Pfanne	8	Kartoffelwedges mit Currywurst	13
Kanarische Kartoffeln	4	Knuspriges Kartoffelbrot	4
Kartoffelcreme mit Rohkost	2	Lila Kartoffelsalat mit Hähnchenspießen	8
Kartoffel-Fenchel-Gratin mit Steak	11	Pfannnrösti mit Schinken	11
Kartoffel-Gemüse-Frittata	15	Puten-Kartoffel-Pfanne mit Pesto	12
Kartoffel-Kürbis-Curry	6	Süßkartoffelpfanne mit Steak	13

8 Laufen

A-C-E-Start	10	Käse-Trauben-Salat	9
Beeriges Frischkäsebrötchen	6	Lila-Laune-Shake	10
Fruchtiges Powermüsli	8	Roastbeef-Knusperschnitte	3
Herzhafte Hähnchenbrust-Schnitte	5	Süßer Orangenreis	5
		Tropendrink	11

9 Leichte Torten

Eierlikörtorte mit Cantuccini	8	Kokos-Mango-Torte	10
Erdbeer-Pistazien-Schnitten	5	Kuppel-Eistorte mit Amarettini	7
Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Baiser	8	Pfirsich-Schoko-Torte	6
Erdbeertorte mit Marzipan	6	Puddingschnitten mit Mango	7
Frischkäsetorte mit Kirschen	6	Rhabarbertorte mit Schoko-Amaranth	10
Heidelbeer-Limetten-Torte	6	Spiegeleitorde	7
Himbeer-Schoko-Rolle	7	Vegane Heidelbeertorte	6
Hugo-Biskuit-Rolle	4	Waffeltorte mit Waldbeercreme	9
Johannisbeer-Käse-Torte	6	Waldmeisterortete mit Mandarinen	8
Karotten-Orangen-Torte	7	Zitronentorte mit weißer Schokolade	7
Ki-Ba-Torte	4		



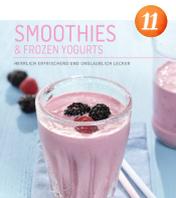
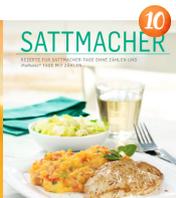
10 Sattmacher 2015

Asiatische Hackbällchenpfanne	10	Kartoffelgratin	
Auberginen-Hackbällchen-Spieße		mit Schweinemedallions	10
aus dem Ofen	10	Kohlrabi-Schinken-Auflauf	8
Auberginenröllchen		Kohlrisuppe	
auf Tomatensauce	10	mit Garnelenspießen	5
Bananenmüli	7	Kräuterhähnchen	
Bandnudeln mit Zucchini-		mit buntem Salat	10
Limetten-Sauce	10	Kürbislasagne mit Tatar	9
Bauernomelette mit Lauch	13	Lamm im Kräutermantel	
Blumenkohltopf mit Hähnchen	8	mit Rahmsellerie	7
Burger mit Käse-Senf-Sauce	10	Lammfilets mit Gemüsebulgur	11
Couscous-Trauben-Snack	4	Linsen-Graupen-Eintopf	8
Djuvec-Reis mit Čevapčići	11	Maistaler mit Schnittlauchdip	13
Erbsen-Karotten-Risotto		Mangoporrige	9
mit Schweineschnitzeln	11	Mediterranes Rührei	10
Exotischer Kartoffelsalat	8	Nudel-Paprika-Auflauf mit Steak	11
Garnelen-Chinakohl-Pfanne mit		Ofenfleisch mit Spätzle	11
Papaya	8	Paprika mit	
Gefüllte Champignons mit Tatar	9	Zartweizen-Hähnchen-Füllung	7
Gefüllte Hähnchenbrust		Pfifferling-Bohnen-Pfanne	9
mit Tomatennudeln	9	Pumpernickel-Canapés	
Gefüllte Tomaten mit Tunfisch	5	mit Tunfischcreme	1
Gemüsehirse mit Rindersteaks	11	Puten-Spinat-Röllchen	
Gemüsesuppe		mit Pilzrisotto	9
mit Kräuter-Eierstich	5	Roggenbrot	
Glasnudelsuppe mit Filetstreifen	6	mit pikanter Tofucreme	8
Harzer-Käse-Rettich-Carpaccio	6	Rosenkohl-Spätzle-Auflauf	12
Kalbsschnitzel		Röstpaprikapüree	
mit Bouillonkartoffeln	9	mit Putenschnitzeln	10

Rotbarsch in Tomatensugo	9	Szegediner Putengulasch	9
Rotkohlpfanne mit Tatar	9	Tatar-Reis-Pfanne	
Rucolanudeln mit Garnelen	9	mit Romanesco	10
Schwarzwurzelragout mit Zander	8	Thailändisches Pfannengemüse	
Spätzlesalat		mit Tofu	12
mit Schinkendressing	9	Tunfischsalat mit Ei	12
Spitzkohlaufauf mit Krabben	9	Weißkohl-Kartoffel-Pfanne	7
Steakpfanne mit Mangold	10	Zitronen-Frischkäse-Creme	
Süße Pfirsichschnitten	4	mit Physalis	3
Süßer Frühstücksquark	4	Zucchini-Nudel-Puffer	
		mit Tomatensalsa	13
		Zuckererbseauflauf	

11 Smoothies & Frozen Yogurts

Apfel-Karotten-Drink	11	Heidelbeer-Frozen-Yogurt	4
Avocado-Kefir-Smoothie	5	Himbeer-Mango-Smoothie	6
Beeren Power	6	Karibik-Smoothie	14
Beeren-Pops mit Vanille	3	Kiwi-Ananas-Smoothie	7
Erdbeer-Minz-Cocktail	4	Melonen-Pfirsich-Smoothie	9
Erdbeer-Rhabarber-Traum	7	Rote-Bete-Smoothie mit Spinat	7
Frozen Yogurt mit Mandelcrunch	6	Spicy Frozen-Mango-Yogurt	3
Frozen-Ananas-Grenadine-Yogurt	9	Tomaten-Tabasco-Granita	3
Frozen-Erdbeer-Keks-Yogurt	6	Triple Gemüse Power	3
Gurken-Radieschen-Cocktail	4	Weißer Smoothie	4
Guten-Morgen-Smoothie	11		



12 To go

Apfel-Lachs-Nudelsalat	11	Lamm-Reis-Pfanne mit Kürbis	10
Apfelquark mit Zimtmandeln	7	Laugenbrötchen mit Leberkäse	9
Artischocken-Frischkäse-Suppe	7	Linguine	
Asiageschnitzeltes mit Reis	9	mit Walnuss-Karotten-Pesto	12
Avocado-Putenbrust-Bagel	11	Linsen-Lauch-Salat	
Blumenkohlsalat mit Krabben	7	mit Schinkenwürfeln	9
Bunter Salat mit Schafskäse	7	Maki mit Putenbrust und Gurke	8
Caesar's Salad	10	Mangold-Schnitzel-Pfanne	
Ciabatta mit Lachs und Mango	6	mit Bulgur	10
Curry-Hähnchen-Pfanne	11	Milchshake mit Brombeeren	9
Erdbeer-Pumpernickel-Quarkseise	4	Orientalische Auberginenpfanne	10
Farfalle		Paprika-Käse-Suppe	
mit Tomaten-Ricotta-Sauce	10	mit Hackbällchen	9
Fruchtiges Camembertbrot	11	Putenfrikadellen mit Spinatsalat	8
Gefüllte Pizzabrötchen mit Salami	4	Quarkmilchreis mit Nektarine	10
Gefülltes Fladenbrot		Reissalat mit Steakstreifen	11
mit Schafskäse	7	Roastbeefsandwich	
Gemüse-Joghurt-Suppe mit Pute	7	mit Hüttenkäse	5
Gemüse-Pitatasche	9	Roggenbrötchen	
Gemügesticks mit Avocadodip	7	mit Eier-Schinken-Salat	8
Grüner Powersmoothie	8	Rote-Linsen-Karotten-Suppe	6
Gyros-Weißkohl-Pfanne	5	Schafskäsemuffins	
Hühner-Nudel-Suppe	5	mit Röstzwiebeln	3
Joghurtmüsli mit Trauben	6	Schinken-Radieschen-Sandwich	8
Kartoffel-Ajvar-Dip	5	Spaghettisalat mit Tomatenpaprika	9
Käse-Apfel-Salat	9	Teigtaschen mit Tatar	4
Kichererbsentopf mit Geflügelhack	7	Teriyakispieße	
Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne	10	mit Gemüse Couscous	10
		Thailändischer Tofu-Gemüse-Salat	5

Tomatensuppe		Zucchini-Suppe mit Croûtons	4
mit scharfen Garnelen	6	Zuckererbsensalat	
Tramezzini mit Tunfischaustrich	3	mit gebratenem Rotbarsch	6
Würstchengulasch mit Nudeln	10	Zweierlei Wrappchen	3
Zucchini-Kartoffel-Salat	9	Zwiebelquiche mit Schinken	5

13 Veggie & Vegan

Asiapfannkuchen		Glasierte Ofenkarotten	
mit scharfen Sprossen	11	mit Schnittlauchquark	7
Avocado-Birnen-Toast	9	Gnocchipfanne mit Kürbis	8
Bandnudeln mit Paprika-Mandel-Sauce	9	Graupensalat	
mit Mie-Nudeln	10	mit Chicoréeschiffchen	8
Buntes Kartoffelcurry	11	Hirse-Kokos-Creme mit Aprikosen	6
Burrito mit Avocadosalat	11	Kartoffel-Mangold-Auflauf	10
Buttermilchscones		Kichererbsensalat mit Karotten	7
mit Himbeerfrischkäse	6	Kohlrabifrittata	
Cannelloni mit Gemüsefüllung	7	mit Tomatensalsa	10
Couscous-Gemüse-Cupcakes	2	Kräuterpolenta	
Endivien-Trauben-Salat		mit gebratenem Rosenkohl	14
mit Halloumi	7	Lauchtopf mit Linsen	8
Erbsencremesuppe mit Eicroûtons	10	Marinierte Tofuspieße	
Filoteigröllchen mit Tofu	2	mit Apfelgemüse	12
Friséesalat		Melonensalat mit Schafskäse	6
mit Rote-Bete-Dressing	5	Nudel-Bohnen-Salat	
Gemüsekuchen mit Pinienkernen	6	mit Ofentomaten	10
Gemüeschmarrn		Ofengemüse mit Artischockendip	12
mit Basilikumdip	10	Ofenkartoffeln	
		mit Himbeer-Feldsalat	10



Veggie & Vegan

Ofenspargel mit Pellkartoffeln	11	Spinattaler mit Radieschensalat	9
Paprikaragout mit gebratenem Tofu	13	Spitzkohl-Spätzle-Auflauf mit Nusskruste	12
Pilzsalat mit gebratenem Seitan	5	Süßkartoffel-Orangen-Suppe	10
Pilzspieße mit Chinakohlsalat	6	Tofuburger mit Erdnusscreme	10
Pizzawaffeln mit Mozzarellasalat	12	Tofu-Mango-Pfanne	12
Quinoa-Hawaii-Burger	14	Tomaten-Brot-Salat mit pochierem Ei	11
Rote-Bete-Nudeln	9	Vollkornpancakes mit Aprikosen-Ahorn-Kompott	10
Rucola-Nudel-Salat mit Tomatendressing	10	Wildreispfanne mit Fenchel	10
Salbeipenne mit weißen Bohnen	13	Zitronenrisotto mit Romanesco	12
Sauerkrautpuffer mit pikantem Apfelquark	10	Zucchini mit Couscousfüllung	14
Schwarzwurzelcremesuppe	5	Zucchiniomelette mit Paprikatopping	9
Serviettenknödel mit Rotkohl	10		
Spinat-Bulgur-Pfanne mit Tofu	12		
Spinatravioli in Champignonsauce	14		

Produkte aus dem **Treffen**

Apple Chips , 1 Packung	3	Milk Chocolate Biscuit , 1 Stück	2
Berry Kisses , 1 Packung	2	Milky Ice Dream , 1 Portion	4
Biscuits Custard Cream , 1 Stück	2	Panna Cotta , 1 Portion	6
Black Forest Riegel , 1 Stück	4	Penne Bolognese , 1 Packung	8
Bread Snack Sour Cream & Onions , 1 Packung	3	Potato Mix , 1 Packung	
Bread Snack Tomato , 1 Packung	2	• Broccoli & Creme Fraiche	4
Caramel Candies , 1 Packung	3	• Carrot	4
Chili con Carne , 1 Packung	8	• Spinach	4
Chocolate Cake in a Cup , 1 Portionspackung	6	Potato Snack Vegetables , 1 Packung	4
Chocolate Caramel Riegel , 1 Stück	4	Rahmsauce , 1 Portion	2
Chocolate Crisp Riegel , 1 Stück	4	Sauce Béchamel , 1 Portion	1
Chocolate Honeycomb Riegel , 1 Stück	4	Sauce Bolognese , 1 Portion	3
Chocolate Toffees , 2 Stück	2	Sauce Carbonara , 1 Portion	3
Fajita Stir in Sauce , 1 Portionspackung	1	Sauce Hollandaise , 1 Portion	3
Fruit Bears , 1 Packung	2	Soya- & Wheat Honey & Mustard , 1 Packung	2
Mango Swirl Candies , 1 Packung	3	Soya & Wheat BBQ , 1 Packung	2
Marshmallow Wafers , 1 Stück	2	Soya & Wheat Cheese & Onion , 1 Packung	3
		Whole Grain Bread (Roggenvollkornbrot), 1 Portion (= 2 Scheiben), 50 g	3
		Wraps , 1 Stück	3



Supermarkt

AUF EINEN STREICH

Brotaufstrich mit feinem Buttergeschmack, 30g	1
Körniger Frischkäse Chili Paprika , 30g	1
Körniger Frischkäse Tomate , 30g	1
Leberwurst , 20g	1

GUT AUFGELEGT

Feine Schinkenwurst , 2 Scheiben	1
Junger Gouda , 1 Scheibe	2
Maasdamer , 1 Scheibe	1
Mittleralter Gouda , 1 Scheibe	2
Premium Salami , 20g	1
Putenbrustfilet , 8 Scheiben	1

GUT AUFGETISCHT

Asia Putenbrust , süß-sauer, 400g	10
Chop Suey , 400g	10
Gemüse Lasagne , 400g	9
Grünkohl mit Mettwurst (saisonal), 350g	6
Hühnerfrikassee , 400g	9
Jägerschnitzel , 400g	8
Karibische Reispfanne mit Shrimps, 350g	10
Kohlroulade , 400g	7
Königsberger Klopse , 400g	11
Lasagne Bolognese , 350g	8
Linguine al Limone , 350g	8
Linguine in Champignon-Sahne-sauce, 400g	11
Linseneintopf mit Putenwürstchen, 400g	8
Mediterranes Hähnchenbrustfilet , 350g	8
Penne Schinken Auflauf , 400g	11
Ricotta Spinat Tortelloni , 350g	12
Spaghetti Bolognese , 350g	8
Thai Green Curry , 350g	13
Ungarisches Gulasch , 400g	9

LECKER GEFÜLLT

Tortellini Arrabbiata , 400g	9
Käse Gemüse Ravioli , 400g	7
Ravioli , 400g	9

LECKER DRAUF/LECKER DABEI

Eier Salat , 50g	2
Fleisch Salat , 50g	4
Geflügelsalat , 50g	3
Kartoffelsalat , 150g	6
Nudelsalat , 150g	10
Roter Heringssalat , 50g	3

MACHT AN

Frisches American Dressing , 75g	3
Frisches Balsamico Dressing , 75g	2
Frisches French Dressing , 75g	2
Frisches Joghurt Dressing , 75g	3

VERSÜSST DEN TAG

Cranberry-Orangen Cookies , 2 Kekse	3
Hafer Kekse , 2 Kekse	3
Ingwer-Zitronen Cookies , 2 Kekse	3
Karamell-Schoko Waffeln , 1 Waffel	3
Schoko Cookies , 2 Kekse	3

Schoko Creme , 20g	2
Schoko-Keks Riegel , 1 Riegel	4
Schoko-Nuss-Creme , 15g	1

ZUM ANBEISSEN

Mini Frikadellen , 4 Stück	2
-----------------------------------	---

ZUM AUFGABELN

Bulgur Salat Orient , 250g	11
Nudelsalat Asia , 250g	9
Nudelsalat Italia , 250g	8

ZUM AUSLÖFFELN

Asiatische Gemüsesuppe , 395g	4
Feinwürzige Linsensuppe , 400g	7
Hochzeitsuppe , 395g	3
Hühner Nudelsuppe , 400g	3
Italienische Gemüsesuppe , 400g	5
Kartoffel Cremesuppe , 395g	6
Mediterrane Tomatensuppe , 400g	6
Ungarische Gulaschsuppe , 400g	5



© 2015 Weight Watchers International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Das SmartPoints System und diese Programmmaterialien unterliegen dem Urheberrecht von Weight Watchers International, Inc., und sind für die Teilnehmer von Weight Watchers ausschließlich zur persönlichen Nutzung bei der Gewichtsabnahme und -kontrolle lizenziert. Jegliche andere Nutzung einschließlich – jedoch nicht hierauf beschränkt – Vervielfältigung oder Verbreitung in irgendeiner Form oder Weise ist streng untersagt. NICHT ZUM WIEDERVERKAUF.

WEIGHT WATCHERS ist die eingetragene Marke von Weight Watchers International, Inc. SmartPoints und das SmartPoints Zeichen sind Marken von Weight Watchers International, Inc.

