



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.

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.



Veganes Zucchini-Tofu-Rührei

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

3



1 kleine Zwiebel
1 kleine Zucchini
1 TL Olivenöl
100 g Tofu
½ TL Curry
½ TL Paprikapulver
1 Msp. Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer
1 EL Sojajoghurt, Natur,
bis 3 g Zucker/100 g
1 TL Sojasauce
1 Scheibe Vollkornbrot
½ TL vegane Halbfett-
margarine

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel ca. 1 Minute darin anbraten.
2. Tofu trocken tupfen, zerbröseln und mit den Zucchini-
stücken in die Pfanne geben. Mit Curry, Paprika- und
Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen und ca. 7 Mi-
nuten braten. Sojajoghurt und Sojasauce einrühren.
Brot mit Margarine bestreichen und mit dem Zucchini-
Tofu-Rührei servieren.

Pro Portion: 332 kcal, 22 g EW, 24 g KH, 15 g F, 7 g BST

INFO Es muss nicht immer Ei sein – der Geschmack dieser veganen Rührei-Variante kommt dem Original erstaunlich nahe! Ein starkes Ei-Aroma bewirkst du mit „Kala Namak Salz“, erhältlich in gut sortierten Drogerie- und Supermärkten. Es passt gut zu Tofu- und Gemüsegerichten.





Spaghetti mit Fenchel und Parmesan

Zubereitungszeit **10 Min.**
Garzeit **15 Min.**
Für **1 Person**

10



1 Fenchelknolle
1 rote Zwiebel
1 EL Pinienkerne
**50 g trockene Vollkorn-
spaghetti**
Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl
1 TL Honig
2 EL Orangensaft
1 EL geriebener Parmesan

1. Fenchel waschen, halbieren und Strunk entfernen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken und beiseitestellen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne ca. 2 Minuten rösten. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Fenchel mit Zwiebelringen ca. 5 Minuten darin anbraten. Honig dazugeben und ca. 2 Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangensaft ablöschen.
3. Nudeln mit dem Fenchelgemüse vermengen. Mit Parmesan, Pinienkernen und Fenchelgrün garnieren.

Pro Portion: 423 kcal, 15 g EW, 52 g KH, 15 g F, 12 g BST

INFO Fenchel ist mit seinem feinen, anisartigen Geschmack vielseitig einsetzbar – ob roh, gebraten oder gekocht. Er passt nicht nur zu Fleisch und Fisch, sondern auch zu vegetarischen Gerichten, am besten zusammen mit dem Aroma von Zitrusfrüchten.

Pak-Choi-Tatar-Pfanne mit Reis

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

10



50 g trockener Naturreis

Salz, Pfeffer

1 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Karotte

5 Champignons

1 kleiner Pak Choi
(ca. 200 g)

1 TL Rapsöl

100 g Tatar

1 Msp. Chiliflocken

100 ml Gemüsebrühe
(½ TL Instantpulver)

1 EL Teriyakisauce

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons trocken abreiben und vierteln. Pak Choi waschen und in Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Tatar darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Frühlingszwiebel und Knoblauch dazugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Karottenscheiben, Champignons und Chiliflocken hinzufügen und ca. 5 Minuten mitgaren. Mit Brühe ablöschen.
3. Pak Choi zugeben und ca. 7 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Die Pak-Choi-Tatar-Pfanne mit Teriyakisauce verfeinern und mit Reis servieren.

Pro Portion: 426 kcal, 34 g EW, 51 g KH, 10 g F, 8 g BST

TIPP Anstelle des Tatars kannst du auch 100 g Veggie-Hack verwenden, der Points® Wert erhöht sich dadurch auf 11.





Kürbisstampf mit Roter Bete und Pekannüssen

Zubereitungszeit **15 Min.**
Garzeit **10 Min.**
Für **1 Person**



¼ Lollo bianco
50 g vorgegarte Rote Bete
(vakuumiert)
10 g Pekannüsse
20 g Schafskäse/Feta,
25 % Fett i. Tr.
1 TL Olivenöl
1 EL Essig (z. B. Apfelessig)
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
200 g Kürbiswürfel (TK)
4 EL Wasser
4 EL Linsen (Konserven)

1. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Rote Bete in Scheiben schneiden. Pekannüsse fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten rösten, dann grob hacken. Schafskäse würfeln. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kürbiswürfel mit Wasser in einem tiefen Teller in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 7 Minuten erwärmen. Mithilfe einer Gabel grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen abspülen, abtropfen lassen und mit Salat, Roter Bete und Schafskäse auf den Kürbisstampf geben. Mit Dressing beträufeln und mit Pekannüssen garnieren. Guten Appetit!

Pro Portion: 333 kcal, 16 g EW, 31 g KH, 15 g F, 9 g BST

TIPP Natürlich kannst du den Stampf auch mit frischen, ca. 20 Minuten in wenig Wasser gekochten und darin zerstampften Kürbiswürfeln zubereiten.

HINWEIS Die Reste von Salat, Schafskäse, Kürbis und Linsen kommen im Lauf der Woche noch zum Einsatz.



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.



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



9 783833 892578

www.gu.de