

Dein genussvoller **Start** mit WW

+ Alles, was du
wissen musst



Das WW PersonalPoints™ Programm

Das ist neu und unterstützt deine Abnahme:

- **wirklich individuelle Pläne**

für Ernährung und Aktivität, einschließlich einer maßgeschneiderten ZeroPoint® Lebensmittelliste, die auf deinen Lieblingslebensmitteln basiert;

- **unser neuer Punkte-Algorithmus,**

der die wichtigsten Nährwerte eines Lebensmittels in einer einzigen Zahl zusammenfasst;

- **eine Formel,**

die es ermöglicht, Punkte für gesunde Gewohnheiten zu erhalten.



WW MITGLIED SARAH G.

Schon gewusst?

Wie du isst, denkst, schläfst und dich bewegst – all das hat Einfluss auf deine Abnahme und dein Wohlbefinden. Mit WW kannst du nicht nur abnehmen, sondern auch lernen, deinen Körper für all die fantastischen Dinge wertzuschätzen, die er jeden Tag leistet.



Noch mehr Infos zu unserem Programm findest du [hier](#). ▶

Die Basis

Die PersonalPoints™ bewerten **jedes Lebensmittel ganzheitlich**. Sie unterstützen dich dabei, bewusster auszuwählen und automatisch gesünder zu essen.

Jedes Lebensmittel hat einen PersonalPoints Wert.



Faktoren, die den Wert erhöhen

- Zugesetzter Zucker
- Kalorien
- Gesättigte Fettsäuren



Faktoren, die den Wert verringern

- Ballaststoffe
- Ungesättigte Fettsäuren
- Eiweiß

[Hier](#) **mehr erfahren**

Das PersonalPoints Budget

Dein Budget besteht aus täglichen und wöchentlichen PersonalPoints – eine individuell festgelegte Anzahl, basierend auf Alter, Gewicht, Größe und Geschlecht –, die du für alle Lebensmittel einsetzen kannst.

Und du kannst dein Budget aufstocken!

Erhalte PersonalPoints durch das Essen von Gemüse, Trinken von Wasser und Bewegung! So bleibst du maximal flexibel und entwickelst fast nebenbei neue gesunde Gewohnheiten!

ZeroPoint® Lebensmittel – jetzt noch individueller

ZeroPoint Lebensmittel haben 0 Punkte. Warum? Weil sie die Basis einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sind und wir wollen, dass du regelmäßig zugreifst!

[Mehr](#) **zu den ZeroPoint Lebensmitteln**



Die WW App

Tracken hilft, eine **neue Gewohnheit** zu entwickeln. Jedes Mal, wenn du etwas trackst, machst du dir bewusst, dass du gerade etwas für deine Gesundheit tust.

- ➔ Tracke deine Mahlzeiten und behalte dein Budget im Auge.
- ➔ Nutze den Barcode-Scanner, um Lebensmittel zu scannen und einzutragen.
- ➔ Erfasse deine Gemüse- und Trinkmenge sowie Aktivitäten und erhalte so neue PersonalPoints™.



Rezepte und mehr

Entdecke über **12.000 Rezepte**, erstelle **deine eigenen Rezepte** oder nutze unseren **Mahlzeitenplaner**.



Bewegung

Werde aktiv mit unseren **zahlreichen Workouts**: Yoga, HIIT, Stretching, Walking und mehr.



Mindset

Mach den Kopf frei mit **Meditationstechniken** sowie hilfreichen **Audio-Coachings**.



Erholsamer schlafen

Mithilfe des **Schlafrackers** und zahlreicher Tipps kannst du deine Schlafgewohnheiten beobachten und anpassen.



WellnessWins™

Entdecke unser **exklusives Belohnungsprogramm**, feiere deine Erfolge und tu dir selbst etwas Gutes!



Du bist jetzt schon überzeugt?

Starte jetzt **hier** ▶ mit WW!

So können 3 Tage mit WW aussehen

TAG 1

MORGENS

Kinder Country-Bowl

MITTAGS

Blitzpizza Thunfisch

ABENDS

Blumenkohl-Spinat-Curry



SNACKS

Knäckesnack



TAG 2



MORGENS

Schnelles
Champignon-Rührei

MITTAGS

Gyros mit Salat

ABENDS

Bratnudeln mit
Frühlingsgemüse



SNACKS

Healthy Magnum
Nicecream

TAG 3

MORGENS

Mini-Pancake-Bowl

MITTAGS

Frischkäsebagel mit
Spiegelei



ABENDS

Lasagnesuppe

SNACKS

Erdbeer-Schoko-Quark



Das WW Programm ist individueller denn je.

Die für dich passenden PersonalPoints™ der Rezepte findest du in der WW App.





Kinder Country-Bowl

Zubereitungszeit 5 Min. | 1 Person

250 g Skyr, Natur, bis 0,2% Fett
1 TL Honig
20 g gepuffter Dinkel
2 TL Schokoladensauce
(Fertigsauce)

1. Skyr in eine Schale füllen und mit Honig cremig rühren.

2. Dinkelpops dazugeben und mit Schokoladensauce beträufeln.



Vegetarisch



Vegan



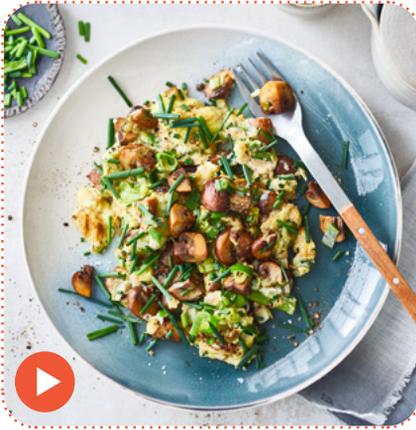
Glutenfrei



Laktosefrei



Nussfrei



Schnelles Champignon-Rührei



Zubereitungszeit 5 Min. |
Garzeit 5 Min. | 1 Person

100g Champignons
1 Frühlingszwiebel
1 TL Rapsöl
2 Eier
2 EL Mineralwasser
2 EL Schnittlauchringe
Jodsalz, Pfeffer

1. Champignons vierteln. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons und Frühlingszwiebel darin andünsten. Eier mit Mineralwasser und 1 EL Schnittlauchringen verquirlen, salzen und pfeffern.

2. Eimasse zum Gemüse gießen und auf mittlerer Stufe unter Rühren ca. 5 Minuten stocken lassen. Mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren.



Mini-Pancake-Bowl



Zubereitungszeit 5 Min. |
Garzeit 10 Min. | 1 Person

160g Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett
1 TL Zitronensaft
1 Ei
1 TL Vanillezucker
40g Dinkelmehl
½ TL Backpulver
1 TL Rapsöl
150g Kirschen
2 TL Schokoladensauce (Fertigsauce)

- 1.** 60g Joghurt mit Zitronensaft, Ei und Vanillezucker verquirlen. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren.
- 2.** Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 16 kleine Pancakes von jeder Seite 2–3 Minuten abbacken.
- 3.** Restlichen Joghurt in eine Schüssel geben, Mini-Pancakes und Kirschen darauf im Bowl-Style anrichten, mit Schokoladensauce beträufeln. Lecker!



Tipp: schmeckt auch mit Beeren, Granatapfelkernen oder Physalis.



Blitzpizza Thunfisch

Zubereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

1 WW Protein Wrap
 1 EL Tomatenmark
 2 EL Wasser
 ½ TL Oregano
 Jodsalz, Pfeffer
 100g Champignons
 1 kleine rote Zwiebel
 ½ Konserve Thunfisch im eigenen Saft
 2 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.
 1 EL gehackter Basilikum

1. Backofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen. WW Protein Wrap auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

2. Tomatenmark mit Wasser verrühren, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und Wrap damit bestreichen.

3. Champignons in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden und beides mit dem Thunfisch auf dem Wrap verteilen. Mit Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Blitzpizza mit Basilikum bestreut servieren.





Gyros mit Salat

Zubereitungszeit 35 Min. |
Garzeit 5 Min. | 1 Person

200 g Hähnchenbrustfilet

2 TL Olivenöl

1 TL Gyrosgewürz

½ Kopfsalat

1 kleine rote Paprika

¼ Salatgurke

1 kleine, rote Zwiebel

2 EL Essig

Jodsalz, Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Knoblauchzehe

100 g Magermilchjoghurt, Natur,
bis 0,5% Fett

1. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, mit 1 TL Öl und Gyrosgewürz in einen Gefrierbeutel geben, gut verkneten und im Kühlschrank ca. 15 Minuten marinieren.

2. Salat in mundgerechte Stücke zerteilen. Paprika in Stifte und Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

3. Restliches Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und alle Salatzutaten damit vermengen.

4. Hähnchenbrustfilet fettfrei in einer Pfanne ca. 5 Minuten rundherum braten. Knoblauch pressen und mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Gyros mit Dip und Salat servieren.



Frischkäsebagel mit Spiegelei

Zubereitungszeit 10 Min. |
Garzeit 5 Min. | 1 Person

1 Mehrkornbagel

1 TL Olivenöl

1 Ei

Jodsalz, Pfeffer

1 vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)

2 EL Hüttenkäse, bis 0,5% Fett absolut

1 TL Tafelmeerrettich

1 Handvoll Salatblätter

½ Beet Kresse

1. Bagel halbieren und beide Hälften im Toaster rösten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ei vorsichtig hineingleiten lassen und bis zur gewünschten Konsistenz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden.

2. Beide Bagelhälften mit Hüttenkäse und Meerrettich bestreichen, auf der unteren Hälfte die Salatblätter und Rote-Bete-Scheiben verteilen. Das Spiegelei daraufsetzen und mit Kresse bestreuen. Mit der oberen Bagelhälfte abdecken.



Tip: Dieses Rezept ist für 4 Personen und eignet sich daher perfekt, wenn du Freunde zu Besuch hast. Oder du hast gleich etwas für den nächsten Tag.

▶ Blumenkohl-Spinat-Curry

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min. | 4 Personen

200 g trockener Naturreis
Jodsalz
1 kleine Zwiebel
1 Stückchen Ingwer
1 Blumenkohl
4 kleine Karotten
1 TL Rapsöl
Pfeffer
200 g passierte Tomaten
1 Packung WW Curry Sauce
200 ml Wasser
100 ml fettreduzierte
Kokosmilch
100 g Blattspinat
1 EL gehackter Koriander

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel würfeln, Ingwer fein hacken. Blumenkohl in Röschen teilen und Karotten in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Blumenkohl, Karotten, Ingwer und Zwiebelwürfel darin ca. 5 Minuten anbraten.

2. Gemüse salzen, pfeffern und mit passierten Tomaten ablöschen. WW Curry Sauce mit Wasser und Kokosmilch anrühren und in die Pfanne geben. Curry ca. 15 Minuten köcheln lassen. Blattspinat in Streifen schneiden, in die Sauce geben. Blumenkohl-Spinat-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Naturreis und mit Koriander bestreut servieren.

Die WW Curry Sauce erhältst du im WW Workshop oder im [WW Online-Shop](#).



Bratnudeln mit Frühlingsgemüse



Zubereitungszeit 15 Min. |
Garzeit 15 Min. | 1 Person

50 g trockene Vollkornspaghetti
Jodsalz, Pfeffer
1 Ei
3 EL Sojasauce
2 TL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Stückchen Ingwer
1 Frühlingszwiebel
50 g Zuckerschoten
200 g Spitzkohl
1 kleine Karotte
¼ TL Sambal Oelek
2 Zweige Koriander

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Ei mit 1 EL Sojasauce verquirlen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Ei darin stocken lassen, in kleine Stücke zerteilen.
2. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Frühlingszwiebel und Zuckerschoten in schräge Stücke, Spitzkohl in Streifen, Karotte in feine Stifte schneiden. Restliches Öl erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten.
3. Restliche Sojasauce und Sambal Oelek verrühren. Mit Spaghetti und Eierstückchen zum gebratenen Gemüse geben, vermengen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Korianderblättchen darüberstreuen.



Lasagnesuppe



Zubereitungszeit 5 Min. |
Garzeit 25 Min. | 1 Person

1 TL Rapsöl
150 g Tatar
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Jodsalz, Pfeffer
2 TL italienische Kräuter
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instantpulver)
1 TL Tomatenmark
1 kleine Konserve stückige Tomaten
2 trockene Lasagneblätter
1 EL saure Sahne
1 EL geriebener Parmesan
1 TL gehackter Basilikum

1. Öl in einem Topf erhitzen und Tatar darin krümelig anbraten. Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Beides zum Tatar geben und glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
2. Gemüsebrühe, Tomatenmark und Tomaten hinzufügen und bei geringer Hitze und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Lasagneblätter in mundgerechte Stücke brechen und dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen, abschmecken und mit saurer Sahne, Parmesan und Basilikum verfeinern.



Knäckesnack

Zubereitungszeit 5 Min. | 1 Person

- 1 Tomate
- ¼ Salatgurke
- 2 Scheiben FINN CRISP Original Roggenknäckebrot
- 2 EL Hüttenkäse, bis 0,5% Fett absolut Jodsalz
- 1 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.
- ¼ TL Kräuter der Provence

1. Tomate und Gurke in dünne Scheiben schneiden.
2. Knäcke mit Hüttenkäse bestreichen und salzen. Gurken- und Tomatenscheiben darauflegen und mit Käse und Kräutern bestreuen.



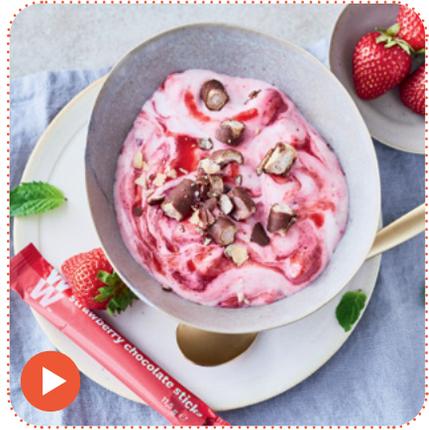
Healthy Magnum Nicecream



Zubereitungszeit 10 Min. |
Gefrierzeit 2 Std., 40 Min. | 1 Person

1 Banane
½ kleine Mango
1 TL Kokosraspel
2 Stückchen weiße Schokolade

1. Banane in kleine Stücke schneiden und für 2 Stunden einfrieren.
2. Mango klein schneiden. Bananen- und Mangostücke in einen Mixbehälter geben, ca. 45 Sekunden mixen und direkt in ein Glas (ca. 220 ml) umfüllen. Für 10 Minuten in das Tiefkühlfach stellen.
3. Kokosraspel ohne Fett in einer Pfanne rösten. Schokolade langsam in der Mikrowelle erwärmen.
4. Die Schokolade auf dem Eis verteilen und glatt streichen. Kokosraspel auf die Schokolade geben. Das Eis für 30 Minuten in die Tiefkühltruhe stellen – die Schokolade wird fest und es bildet sich eine tolle Knackschicht.



Erdbeer-Schoko-Quark



Zubereitungszeit 10 Min. | 1 Person

150 g Magerquark, Natur,
bis 0,5% Fett absolut
2 EL kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
200 g Erdbeeren (frisch oder TK)
1 WW Strawberry Chocolate Stick

1. Quark mit Mineralwasser cremig rühren. 100 g Erdbeeren pürieren, restliche Erdbeeren würfeln.
2. Erdbeerwürfel mit Quark verrühren und Erdbeerpüree unterziehen. WW Strawberry Chocolate Stick in kleine Stücke brechen und darüberstreuen.

Tip: Statt mit WW Strawberry Chocolate Sticks kannst du den Quark auch mit 2 TL Schokoladensauce verfeinern.




Tiramisu-Torte mit Quarkcreme


Zubereitungszeit 25 Min. | Garzeit 15 Min. | Kühlzeit 3 Std. | 12 Stücke

2 Eier
 80 g Zucker
 2 EL Wasser
 50 g Weizenmehl
 ½ TL Backpulver
 8 Löffelbiskuits
 50 ml Kaffee, ungesüßert
 1 Vanilleschote
 500 g Magerquark, Natur,
 bis 0,5% Fett absolut
 300 g Crème légère
 3 Blätter Gelatine
 1 TL Kakaopulver, ungesüßert
 1 TL Espresso (Instantpulver)

1. Backofen auf 180°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160°C) vorheizen. Eier trennen und Eiklar steif schlagen. Eigelb mit 40 g Zucker und Wasser schaumig schlagen. Mehl und Backpulver dazugeben und mit Eischnee vorsichtig unterheben.

2. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) geben, im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen und ca. 30 Minuten auskühlen lassen.

3. Löffelbiskuits in Stücke schneiden und mit Kaffee beträufeln. Für die Creme Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit Quark, restlichem Zucker und Crème légère verrühren.

4. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen und auflösen. 5 EL Creme nach und nach unter die Gelatine rühren und mit restlicher Creme verrühren. Löffelbiskuitstücke unter die Creme heben, Creme auf dem Boden verstreichen und ca. 3 Stunden kalt stellen. Kakaopulver mit Essensopulver vermischen. Tiramisu-Torte mit Espresso-Kakao-Mischung bestäuben und sofort servieren.



So startest du mit WW durch!

- 1. Wähle zunächst die Mitgliedschaft, die am besten zu dir passt,** und melde dich **hier** ▶ bei WW an.
- 2. Führe deine persönliche PersonalPoints™ Analyse durch** und erhalte deinen personalisierten Ernährungs- und Bewegungsplan sowie dein PersonalPoints Budget.
- 3. Erhalte PersonalPoints für gesunde Gewohnheiten** und stocke dein Budget auf, wenn du deinem Körper etwas Gutes tust.
- 4. Erlebe, wie PersonalPoints den Fokus auf deine Gesundheit und deinen Erfolg legen.**



WW MITGLIED CARLOS R.

Bleib mit uns in Kontakt

Ob bei Facebook, Instagram oder bei unserem Podcast WW Helden – erhalte regelmäßig Neuigkeiten, Tipps, Rezepte, Mantras und Videos, damit du erfolgreich bist!

 [WW Deutschland](#)

 [ww.deutschland](#)

 [WW Deutschland](#)

 [WW Helden Podcast](#)

[**www.com/de**](https://www.com/de)

WW, Weight Watchers, PersonalPoints, Points und ZeroPoints sind eingetragene Marken von WW International, Inc. Diese Marken werden unter Lizenz von WW (Deutschland) GmbH benutzt.

© 2021 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



WW MITGLIED MONIKA M.

