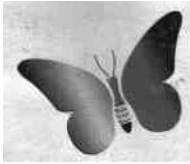


Weight Watchers

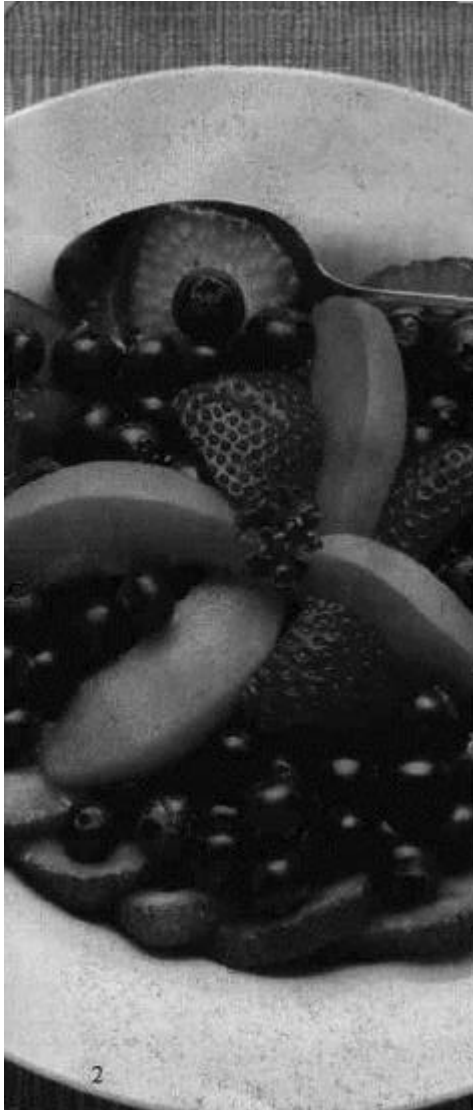


Points

Plan

1 POWER
START





Inhalt

Der Weight Watchers Points Plan	S. 3
Essen und Trinken mit Points	S. 4
Was sind meine Points „wert“?	S. 6
Praktische Tipps für den Start.....	S. 8
Werkzeuge zum Erfolg	S.10
Erfolgreiche Zielformulierung	S.11
Das tägliche Power-Start-Fitness-Programm.....	S. 12
Mahlzeitenvorschläge	S. 13
Power-Start Lebensmittel-Liste.....	S. 19

Der Weight Watchers Points Plan

Weight Watchers hat alle Elemente des gesunden und erfolgreichen Abnehmens in einem neuen einzigartigen Konzept vereint: dem Weight Watchers Points Plan. Deshalb ist der Points Plan ganz einfach zu verstehen und leicht einzuhalten.

Kein Abwiegen von Lebensmitteln oder kompliziertes Rechnen mit Kalorien - all das hat Weight Watchers schon für Sie übernommen.

Es gibt *keine verbotenen Lebensmittel*. Die Points zeigen Ihnen den Weg - auch zu Ihren Liebesspeisen.

Restaurantbesuch, Einladungen, besondere Anlässe, Essen am Arbeitsplatz und mit der Familie - passen Sie den Points Plan an Ihren Lebensstil an.

In dieser Broschüre finden Sie alle Informationen, die Ihnen zu einem kraftvollen Start (Power-Start) in die Abnahme verhelfen!



Essen & Trinken mit Points

3 ganz einfache Schritte für

Jeden Tag haben Sie je nach Körpergewicht eine bestimmte Anzahl von Points zu Ihrer Verfügung:*

bis zu 70	kg:	18 Points
71-80	kg:	20 Points
81-90	kg:	22 Points
91-100	kg:	24 Points
mehr als 100	kg:	26 Points

Alles, was Sie essen oder trinken, ist eine bestimmte Anzahl Points wert.

In dieser Woche zeigt Ihnen die Power-Start-Liste im hinteren Umschlag dieser Broschüre, wie viele Points ein Lebensmittel enthält. Dort haben wir für Sie bereits fettarme Lebensmittel mit wenig Points für Ihren schnellen Start in den Points Plan aufgelistet. In der nächsten Woche erhalten Sie zusätzlich eine Points-Lebensmittel-Liste mit über 700 Lebensmitteln, die Ihnen noch mehr Möglichkeiten zur Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten bietet.

Sie können bis zu 4 Points pro Tag aufsparen.

Diese angesparten Points können Sie dann z.B. bei einer Einladung, im Restaurant oder zu einer anderen Gelegenheit verbrauchen (Fiesta-Points). Übertragen Sie einfach die angesparten Points in Ihrem Points-Tagebuch von einem Tag auf den nächsten, bis Sie sie verbrauchen. Verwenden Sie bitte die angesparten Points innerhalb einer Woche, denn diese Reserve ist nicht in die nächste Woche übertragbar. Wie Sie sich durch Bewegung so genannte Bonus-Points „dazu verdienen“ können, erfahren Sie in der nächsten Woche.



*Diese Empfehlungen gelten nur für weibliche Erwachsene. Männer und Jugendliche fragen bitte die Gruppenleiterin nach speziellen Informationen.

NEU•NEU•NEU

Der Weight Watchers Points Calculator
macht es Ihnen noch einfacher:

Als praktischer Einkaufsbegleiter -
vergleichen Sie die Points verschiedener
Produkte.

Als elektronisches Gedächtnis -
tägliche, verbrauchte, gesparte und
Bonus-Points werden für Sie verwaltet.



CALCULATOR

Jetzt bei Weight Watchers erhältlich!

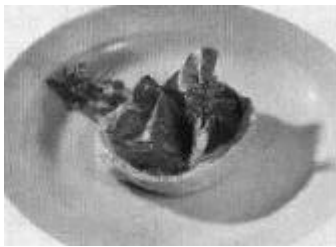
Was sind meine

Die Points werden durch den Fett- und Kaloriengehalt eines Lebensmittels oder einer Mahlzeit bestimmt. Sehen Sie selbst, wie viel mehr Sie bei fettärmeren Lebensmitteln und Zubereitungsarten für die gleiche Anzahl Points bekommen können. Sie haben die Wahl!

Frühstücke für 6 Points



oder



Leichte Mahlzeiten für 6 Points



oder



Points wert?

Hauptmahlzeiten für 6 Points



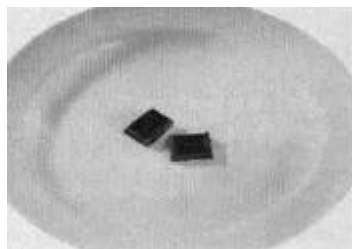
oder



Snacks für 2 Points



oder



Praktische Tipps für den Start

Planen Sie ein wenig und gehen Sie einkaufen...

Fettarme und sättigende Lebensmittel im Haus zu haben, wird Sie bei der Durchführung des Points Plans unterstützen. Die Power-Start-Liste zeigt Ihnen, welche Lebensmittel zu einem besonders erfolgreichen Start verhelfen. Wählen Sie einfach aus, was Ihnen schmeckt. Achten Sie beim Einkauf darauf, wirklich fettarme Produkte zu wählen, z.B. Schnittkäse mit 30% Fett i.Tr. statt 50% Fett i.Tr., fettarme Milch und Joghurt mit 1,5% Fett statt mit 3,5% Fett, Lachsschinken statt Salami. Kaufen Sie reichlich Gemüse ein - z.B. auch für Snacks oder die Weight Watchers Gemüsesuppe (Rezept siehe unten).

Was soll ich tun, wenn ich Hunger habe?

Gemüse hat 0 Points! Essen Sie reichlich Gemüse (roh oder gegart) oder trinken Sie Gemüsesäfte. Genießen Sie unsere Gemüsesuppe, wann immer Ihnen danach ist.

Sie besteht aus Gemüse, z.B. 1 kleinen Dose Tomaten, 2 Karotten, Zucchini oder 200 g Blumen- oder Weißkohl, 1 Zwiebel, Kräutern und 200 ml Gemüsebrühe (1-2 TL Instant).

Nach Wunsch mit Pfeffer, Chilisauce, Salz und Knoblauch würzen und das gekochte Gemüse zum Teil pürieren.

Essen Sie für 2 Points so viele Kartoffeln zu einer Mahlzeit, bis Sie satt sind.

Wählen Sie bevorzugt Vollkornprodukte, sie halten länger satt.

Trinken Sie mehr! 1 Tasse heißer Tee oder Gemüsebrühe kann Ihnen das erste Hungergefühl nehmen.

Haben Sie wirklich Hunger oder ist es eher Appetit? Lenken Sie sich ab und überprüfen Sie Ihr Gefühl nach einer Weile noch einmal.

Wie groß sind die Mengen wirklich?

Beobachten Sie die Mengen, die Sie essen. Sie brauchen keine Waage, um die richtige Menge der Lebensmittel herauszufinden, vielmehr sollten Sie ein Gefühl für die richtige Größe Ihrer Portionen bekommen.

Hier eine einfache Möglichkeit

Ihre Faust = 1 Tasse

1 Streichholzschaufel = 30 g Käse am Stück

1 Hand voll = 30 g Salzbrezeln

Ihre Handfläche = ca. 100 g gekochtes Fleisch,

(ohne Finger) Geflügel oder Fisch

Wer genießt hat mehr davon...

Nutzen Sie Ihre Abnahme, um mal so richtig zu genießen! Essen Sie langsam und bewusst. Ob Sie eine Mahlzeit mit viel Aufwand kreativ zubereitet haben oder ein schnell belegtes Brot essen - genießen Sie, was Sie essen und trinken, in Ruhe. Setzen Sie sich zum Essen hin, und legen Sie öfter mal das Besteck aus der Hand.

Lust auf Süßes?

Versuchen Sie die Weight Watchers Micro Bon-Bons - viel Süßes für wenig Points. In verschiedenen Geschmacksrichtungen in Ihrer Gruppe erhältlich. Auch der



Weight Watchers Chocolate Crisp oder Breakfast Bar sind echte Alternativen zu kalorien- und „pointsschweren“ Schokoriegeln.

Wie fühlen Sie sich?

In Ihrem Points-Tagebuch finden Sie eine Checkliste für Stimmung, Essen und Fitness. Stellen Sie sich folgende Fragen, um sie zu beantworten:

Laune:

Wie habe ich mich heute gefühlt?

Essen:

Wie gesund habe ich heute gegessen und hat es mir geschmeckt?

Fitness:

Wie fit fühle ich mich heute?

Je nach Antwort kreuzen Sie an:



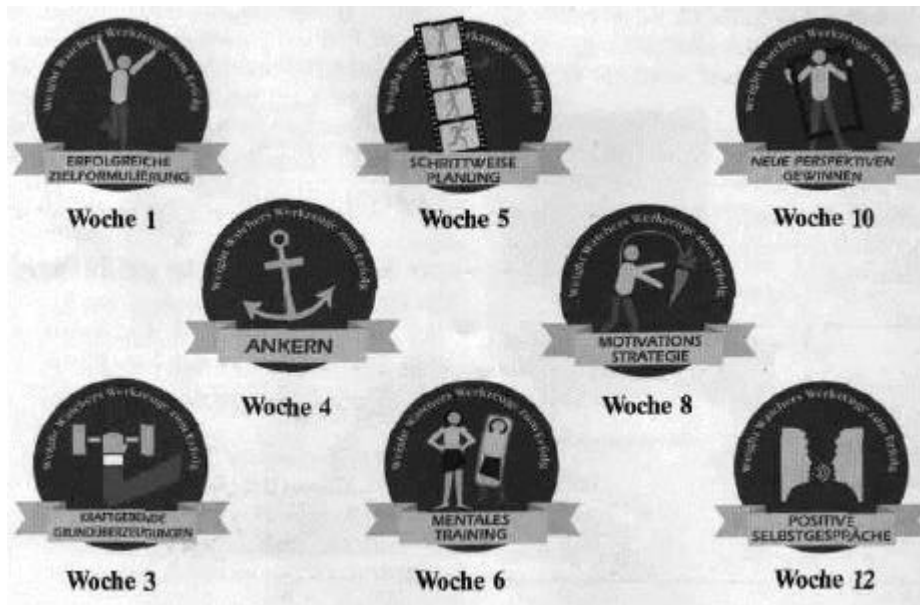
schlecht *weniger* *ziemlich* *sehr*
gut *gut* *gut*

So können Sie z.B. beobachten, wie Sie Ihre Fitness von Woche zu Woche steigern oder welche Auswirkungen Ihre Stimmung und das gesunde Essen auf Ihre Gewichtsabnahme haben.

Werkzeuge zum Erfolg

Keine Frage - um erfolgreich abzunehmen, sind Veränderungen nötig - nicht nur Ihr Verhalten müssen Sie ändern, sondern auch Ihr Denken und Fühlen. Der Grund liegt nahe: Es gibt ein „Inneres“ und ein „Äußeres“ bei der Gewichtskontrolle - was Sie im Inneren über Ihre Fähigkeit, Gewicht zu verlieren, glauben, steht in enger Verbindung zu dem, was Sie äußerlich tun.

Weight Watchers „Werkzeuge zum Erfolg“ ist ein kraftvolles Set mit Techniken, die sich mit dem „Inneren“ der Gewichtskontrolle beschäftigen - den Gedanken und Gefühlen, die Ihre Abnahme erfolgreich beeinflussen. In den folgenden Wochen werden Sie verschiedene Werkzeuge kennen lernen. Außerdem erhalten Sie viele praktische Tipps, die Ihnen helfen, die „äußerlichen“ Veränderungen vorzunehmen.



Erfolgreiche Zielformulierung



Um Ihre Ziele in Bezug auf Ihr Gewicht zu erreichen, müssen Sie erst einmal wissen, wie diese aussehen. Das Werkzeug „Erfolgreiche Zielformulierung“ hilft Ihnen exakt herauszufinden, was Sie mit Weight Watchers erreichen möchten.

Eine erfolgreiche Zielformulierung ist:

Antwort auf die Frage:

- positiv —> Was **will** ich?
- konkret —> **Wie** will ich das Ziel erreichen?
- etwas, was Sie beeinflussen können —> Was werde **ich** tun, um das Ziel zu erreichen?
- etwas, was zu Ihrem Leben passt —> Wie wird es mein Leben beeinflussen - will ich das?

Zum Beispiel: "Ich will mit Weight Watchers gesund schlank werden und dabei aktiv am Familienleben teilnehmen", ist eine erfolgreiche Zielformulierung.

Erfolgreiche Zielformulierungen können kurzfristig oder langfristig sein. Möchten Sie Ihr liebstes Kleidungsstück tragen oder für eine Feier einfach toll aussehen? Das sind kurzfristige Ziele. Sie möchten Ihre Gesundheit fördern und sich selbstbewusster fühlen? Das sind langfristige Ziele.

Formulieren Sie Ihre Ziele, wenn Sie starten. Im Verlauf Ihrer Abnahme sollten Sie Ihre Ziele dann und wann Revue passieren lassen, um zu sehen, ob sie sich verändert haben.

Schreiben Sie Ihr Ziel auf. Es wird Ihnen bei den Veränderungen helfen und Ihre Abnahme vorantreiben.

Mein Ziel ist:

Das tägliche Power-Start-Fitness-Programm

Kennen Sie das gute Gefühl nach einem langen Spaziergang oder einer Fahrradtour, wenn man entspannt und zufrieden in den Sessel sinkt?

Genießen Sie es, jeden Tag ein wenig aktiv zu sein. Beginnen Sie mit kleineren Aktivitäten, die Ihre Beweglichkeit steigern. In Ihrer ersten Woche mit dem Power-Start haben wir spezielle Aktivitäten für Sie zusammengestellt. Wenn Sie jeden Tag eine der nachfolgenden Aktivitäten durchführen, werden Sie merken, wie gut Sie sich schon nach einer Woche fühlen werden. Kreuzen Sie einfach die entsprechenden Aktivitäten an (X), die Sie durchführen konnten:

Tag 1	Recken und strecken Sie sich morgens ausgiebig. Machen Sie ein paar einfache Bewegungen, die Ihnen gut tun. Klopfen Sie Ihren Körper von den Füßen bis zum Kopf mit Ihren Händen ob.	<input type="checkbox"/>
Tag 2	Steigen Sie eine Station eher aus dem Bus oder der Bahn aus oder parken Sie Ihr Auto etwas weiter von Ihrem Zielort entfernt. Gehen Sie den Rest zu Fuß und nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr.	<input type="checkbox"/>
Tag 3	Wählen Sie die Treppe anstatt der Rolltreppe oder dem Aufzug. Zählen Sie einmal die Treppenstufen.	<input type="checkbox"/>
Tag 4	Laden Sie jemanden zu einer Aktivität ein. Zum Beispiel zu einem Stadtbummel, einem Schwimmbad- oder Saunabesuch oder einem Tanzabend.	<input type="checkbox"/>
Tag 5	Planen Sie Ihre „bewegliche Zukunft“. Schauen Sie sich die Bewegungsangebote der verschiedenen Einrichtungen Ihrer Umgebung an. Wenn Sie etwas finden, am besten gleich anmelden. Vielleicht mit einer Freundin/einem Freund? Alternativ dazu können Sie natürlich Ihren eigenen Bewegungsplan entwerfen.	<input type="checkbox"/>
Tag 6	Machen Sie einen langen Spaziergang im Grünen. Atmen Sie einmal so richtig durch.	<input type="checkbox"/>
Tag 7	Lassen Sie den Alltag zu Hause und fahren Sie eine 1/2 Stunde mit Ihrem Fahrrad.	<input type="checkbox"/>

Hinweis zu Ihrer Gesundheit:

Wenn Sie an hohem Blutdruck, an Herz- oder Atemwegserkrankungen, Gelenkschmerzen oder anderen Erkrankungen leiden, fragen Sie Ihren Arzt, ob Einwände gegen ein Bewegungstraining bestehen.

Mahlzeitevorschläge

Wenn Sie es ganz einfach mögen, wählen Sie lediglich je ein Frühstück, eine Hauptmahlzeit, eine leichte Mahlzeit, einen Snack und auf Wunsch ein Extra täglich aus. Damit haben Sie 18 Points verbraucht. Wenn Sie mehr Points pro Tag zur Verfügung haben, achten Sie auf die Hinweise unter den Mahlzeiten.

Mit Hilfe dieser Symbole finden Sie Mahlzeiten, die zu Ihrem Lebensstil passen:



Süßes Frühstück

2 Scheiben Knäckebrot,	1
2 TL Halbfettmargarine	1
2 TL Marmelade, kalorienreduziert,	0
Obst der Saison (z.B. Pfirsich, Erdbeeren, Apfel oder Birne) klein schneiden und mit	0
250 g fettarmem Joghurt mischen.	2

Herzhaftes Frühstück

1 Scheibe Brot oder Brötchen,	2
1 EL Tomatenmark,	0
1 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr.,	2
Tomaten- und Gurkenscheiben	0

Buntes Müsli

1 Orange, 2 EL Erdbeeren,	0
2 EL Himbeeren,	0
1 TL Honig,	0
4 EL Müsli, ohne Zuckerzusatz,	2
250 g fettarmer Joghurt	2

Toast mit Buttermilch-Drink

1 Vollkorntoast,	1
1 TL Halbfettmargarine,	0,5
1 TL Marmelade,	0
1 Glas Buttermilch mit	1,5
1 kleinen pürierten Banane	1



Wenn Sie 26 Points zur Verfügung haben: Verdoppeln Sie die Menge eines Lebensmittels mit 2 Points in den Frühstücksvorschlägen (z.B. 2 Scheiben

Brot oder 8 EL Müsli etc.) oder fügen Sie noch 2 Points mit Lebensmitteln aus der Power-Start-Liste hinzu.

5 Points-Leichte Mahlzeiten

Käsebrötchen mit Salat

1 Brötchen mit	2	Dressing aus Essig, Salz, Pfeffer,	0
Tomatenmark bestreichen und	0	Chilisauce, Süßstoff,	0
1 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr., belegen.	2	4 TL Mayonnaise, 20% Fett. Dazu	1
Gemischter Salat mit Dressing aus	0	1 Vollkornbrötchen.	2
1 TL Öl,	1		
2 TL Essig, Kräutern, Salz und Pfeffer.	0		

Würziger Kartoffelsalat

4 gegarte Kartoffeln,		1 Tomate, einige Zucchini- und	0
		Paprikascheiben (Gemüsepeperoni) in	0
		1 TL Öl anbraten.	1
2		Mit Kräutern der Provence, Salz	0
4 Scheiben Geflügelbrustaufschnitt,	2	und Pfeffer würzen.	0
2 Gewürzgurken, 1 kleine Zwiebel und	0	1 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr., darüber	2
1 Hand voll Champignons klein	0	schmelzen lassen.	
schneiden und mischen. Dressing aus		1 Brötchen mit	2
1 TL Öl,	1	Tomatenmark bestreichen und mit der	0
3 EL Gemüsebrühe (1/2 TL Instant),	0	Gemüsemasse füllen.	
Gewürzgurkensud, Senf, Salz und Pfeffer.	0		

Gemüsebrötchen

Tunfischsalat

2 EL Tunfisch im eigenen Saft,			
2			
1 Tomate, 1 kleine Zwiebel,	0		
1 kleine Dose Champignons,	0		
1/2 Apfel und einige Blätter Kopfsalat	0		
zerkleinern.			



5 Points-Leichte Mahlzeiten

Fixe Suppe

2 Tomaten, 1 Zucchini,	0
4 Scheiben Geflügelbrustaufschnitt in	2
1 TL Öl anbraten,	1
1 Glas/Dose grüne Bohnen	0
(Schnittbohnen) und	
3 gegarte Kartoffeln hinzufügen, in	2
250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)	0
aufkochen, mit Majoran, Salz und	
Pfeffer würzen,	
1 TL Saure Sahne unterrühren.	0

Für Kartoffel-Liebhaber

6 EL Magerquark mit 2 EL	2
Mineralwasser, Petersilie, Schnittlauch,	0
Salz und Pfeffer verrühren.	0
Dazu Kartoffeln, bis Sie satt sind, und	2
Karottensalat aus 3 geriebenen	0
Karotten, Petersilie, Essig, Salz,	0
Pfeffer und.	0
1 TL Öl.	1

Tomaten mit Basilikum

3 Tomaten, in Scheiben, mit Salz	0
und Pfeffer bestreuen, mit	0
Balsamico-Essig und	0
1 TL Öl beträufeln.	1
Mit Basilikumblättern und	0
4 EL geriebenem Parmesan,	2
32% Fett i.Tr., bestreuen.	
Dazu 1 Scheibe Brot.	2

Wenn Sie 22-26 Points pro Tag zur Verfügung haben:

Verdoppeln Sie die Menge eines Lebensmittels mit 2 Points in der leichten Mahlzeit (z.B. 2 Brötchen oder 2 Scheiben Käse) oder fügen Sie noch 2 Points mit Lebensmitteln aus der Power-Start-Liste hinzu.



5 Points-Hauptmahlzeiten

Seelachs mit Gemüse

1 kleines Seelachsfilet (150 g) 2
 mit Zitronensaft säuern, würzen, 0
 in 1 TL Öl braten. 1
 3 Karotten und 1 Stange Lauch in 0
 in Gemüsebrühe dünsten. 0
 Mit Salz, Pfeffer und 0
 1 TL Saurer Sahne abschmecken. 0
 Dazu 4 EL gegarten Reis. 2

Karotten-Kartoffel-Topf

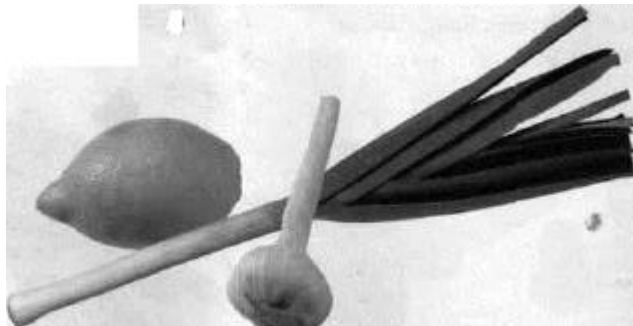
3 mittelgroße Kartoffeln und 4 Karotten in 2
 Gemüsebrühe garen, mit Muskat, Pfeffer, 0
 Salz, Petersilie und 3 TL Margarine, 24% 0
 Fett, abschmecken. 4 EL Tatar (120 g) 1
 fettfrei braten und würzen, über das 2
 Gemüse streuen.

Geflügelgeschnetzeltes

120 g Geflügelfilet in Streifen, in 2
 1 TL Öl anbraten, 1
 1 Zwiebel, 250 g Champignons und 0
 1 TL Saure Sahne dazugeben. Mit 0
 Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dazu 0
 1 Tasse gegarte Nudeln und 2
 150 g Blattsalat mit
 Dressing aus
 1/2 Päckchen Fix für
 Salatsauce und
 3 EL Wasser.

Für Nudel-Fans

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe in 0
 1 TL Öl anbraten, 1
 1 kleine Dose Tomaten, Tomatenmark 0
 und etwas Wasser zufügen. Mit 0
 Oregano, Salz, Pfeffer und 0
 1 TL Saurer Sahne abschmecken. Dazu 0
 2 Tassen gegarte Nudeln. 4



5 Points-Hauptmahlzeiten

Blattspinat mit Spiegelei

1 Packung Blattspinat (TK) auftauen, erwärmen und mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.	0
1 Ei als Spiegelei in 1 TL Öl braten und würzen. Dazu 8 EL gegarten Kartoffelpüree/-stock.	2

Wurst-Gulasch

4 EL Mais (Konserve),	1
2 EL Kidneybohnen (Konserve),	1
2 EL Perlzwiebeln,	0
3 EL Ananasstücke (Konserve ohne Zucker),	0
1 grüne Paprika (Gemüsepeperoni), in Stücken,	0
1/2 Wiener Würstchen (35 g), in Scheiben, mit	3
1/2 Dose Tomaten, 1 EL Tomatenmark	0
10 Min. garen. Würzen mit gehackten Kräutern (frisch oder TK), Salz, Pfeffer,	0
Curry und Chilipulver.	0

Kalbfleisch mit Broccoli

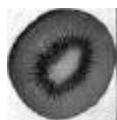
1 dünne Scheibe Kalbfleisch (125 g) in 1 TL Öl braten und würzen.	2
Dazu 300 g gedünsteten Broccoli und Kartoffeln, bis Sie satt sind.	1
	0
	2

Wenn Sie 20-26 Points zur Verfügung haben:

Verdoppeln Sie die Menge eines Lebensmittels mit 2 Points in der Hauptmahlzeit (z.B. 240 g Geflügelfilet, 8 EL Tatar oder 2 Tassen Nudeln) oder fügen Sie noch 2 Points mit Lebensmitteln (z.B. 1 Tasse Nudeln siehe unten) aus der Power-Start-Liste hinzu.



2 Points-Snacks



Fruchtjoghurt	
250 g Fruchtjoghurt, extra leicht	2
Honigcreme	
250 g fettarmer Joghurt, 1 TL Honig	2 0
Beerenerfrischung	
250 g fettarmer Joghurt mit 4 EL Beeren (frisch oder TK) und Süßstoff	2 0 0
Kakaogetränk	
1 Glas fettarme Milch, 1 TL Kakaogetränkepulver (Instant)	2 0
Meerrettich-Dip	
250 g fettarmer Joghurt, Meerrettich, Salz und Pfeffer, Gemüsesäfte zum Dippen (Karotten, Kohlrabi etc.)	2 0 0
Rohkostsalat mit Joghurdressing	
Geraspelte Karotte, Kohlrabi, Salatgurke, Sellerie und Zucchini mit 250 g fettarmem Joghurt, Senf, Süßstoff, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen	0 0 2 0



Vitamin-C-Snack

250 g fettarmen Joghurt verrühren mit Orangen-, Kiwi- und Grapefruitstücken, Zitronensaft und Süßstoff.	2 0 0
---	-------------

Wenn Sie 24-26 Points zur Verfügung haben:

Ergänzen Sie den Snack durch ein Lebensmittel mit 2 Points aus der Power-Start-Liste (z.B. 1 Müsliriegel, 2 kleine Bananen oder 4 EL Müsli).

2 Points-Extras

4 Stück Trockenobst oder
10 Chipsletten oder
2 Stück Schokolade oder
2 kleine Gläser trockenen Wein oder
1 Glas Bier oder
ein anderes Extra aus der Power-Start-Liste



EXTRAS

0,5 Points

Bonbon ohne Zucker (3 Stück)
Halbfettbutter (1 TL)
Micro Bon Bons, Frucht/Lakritz (12 Stück)
Gummibärchen (5 Stück)

1 Point

Bier, alkoholfrei (1 Glas)
Butter (1 TL)
Cappuccino, Instant, mit Zucker (1 Tasse)
Löffelbiscuits (3 Stück)
Micro Bon Bons, Milch-Toffee (5 Stück)
Nuss-Nougatcreme (2 TL)
Praline
Salzstangen (20 Stück)
Wein, trockene Sorte, 1 kl. Glas (100 ml)

2 Points

Bier (1 Glas)
Butterkekse (6 Stück)
Chipsletten (10 Stück)
Kräcker (5 Stück)
Salami (1 dünne Scheibe)
Schokolade (2 Stück)
Weight Watchers Chocolate Crisp (1 Stück)

Mehr als 2 Points

Eiscreme, 1 Kugel	2,5 Points
Hefeteilchen, 1 Stück	3,5 Points
Obstkuchen, Hefeteig, 1 Stück	4 Points
Berliner Ballen (Pfannkuchen), 1 Stück	4 Points
Sahne, geschlagen, 2 EL	3 Points
Käse, 60% Fett, 1 kl. Ecke (30 g)	3 Points
Pudding, jede Sorte, 1 kl. Dessertschale	3 Points
Wiener Würstchen, 1 Stck. (70 g)	6 Points

OBST

0 Points

Ananas, Apfel, Aprikose, Beeren (jede Sorte),
Birne, Erdbeeren, Grapefruit, Karambole, Kiwi,
Mandarine, Melone (jede Sorte), Nektarine,
Orange, Papaya, Pfirsich, Quitte



1 Point

Banane (1 kleine), Feigen, frisch (2 Stück),
Fruchtsaft (1 Glas, 200 ml), Kaki/Sharonfrucht (1
Stück), Kapstachelbeeren (2 Hand voll), Kirschen
(16 Stück), Litchi (8 Stück), Mango (1/2 kleine
Frucht), Pflaumen (2 Stück), Rosinen (4 EL),
Trockenfrüchte (2 Stück), Weintrauben (1 Hand
voll), Zwetschgen (4 Stück)

GEMÜSE u. GEMÜSEPRODUKTE

0 Points

Artischocken, Aubergine, Bambussprossen, Blattsalat (jede
Sorte), Bleichsellerie, Blumenkohl, Busch- o. Stangenbohnen
(grün/gelb), Broccoli, Chicoree, Chinakohl, Fenchel,
Gemüsekeimlinge, Gemüsesaft, Gemüsesülze, Grünkohl
(Braunkohl), Gurken (eingelegt), Gurken (frisch), Kefen,
Knoblauch, Kohlrabi, Kräuter, Kresse, Kürbis, Mangold,
Mixed Pickles, Möhren (Karotten), Paprikaschoten
(Gemüsepeperoni), Peperoni, Pilze (jede Sorte), Porree
(Lauch), Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rote
Bete (Randen), Rotkohl, Rüben, Rucola, Sauerkraut,
Schwarzwurzeln, Sellerie, Sojasprossen, Spargel, Spinat,
Tomaten, Tomatensaft, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel

POWER-START-LISTEN



GETRÄNKE

0 Points

Früchtetee, Kräutertee, Light-Getränke (bis
18 kcal/l), Mineralwasser, Wasser

BROT/REIS/NUDELN/KARTOFFELN



1 Point

Cornflakes (1 kl. Tasse), Erbsen, grün, jung (4 EL), Kartoffelpüree/-stock, essfertig (4 EL), Knäckebrot (2 Stück), Mais (Konserve, 4 EL), Mehl/Stärkemehl (2 EL, 20 g), Müsli, ohne Zuckerzusatz (2 EL), Reiswaffeln (2 Stück), Toastbrot (1 Scheibe)

2 Points

Brot, 1 Scheibe (50 g), Brötchen, jede Sorte (1 Stück), Grieß, trocken (4 EL), Hülsenfrüchte, essfertig (4 EL), Kartoffeln (die Menge pro Mahlzeit wählen Sie selbst), Müsliriegel (1 kleiner, 25 g), Nudeln, gegart (1 Tasse), Reis, gegart (4 EL)

3 Points

Weight Watchers Breakfast Bar (1 Stück), Schwarzbrot, 2 Scheiben (100 g), Brot, kalorienreduziert, 2 Scheiben (100 g)

FETTE/ÖLE/NÜSSE

1 Point

Margarine (1 TL),
Margarine, 24% Fett (3 TL),
Margarine, halbfett (2 TL),
Mayonnaise, 20% Fett (4 TL),
Nüsse, gemahlen/gehackt (1 TL),
Öl (1 TL),
Sonnenblumenkerne (2 TL),
Vinaigrette-Dressing (1 EL)

FLEISCH/FISCH/GEFÜGEL/GU/MILCH/EIER

1 Point

Frischkäse, bis 30% Fett i.Tr. (2 EL),
Geflügelaspik (2 Scheiben)
Geflügelbrustaufschnitt (2 Scheiben),
Harzer Käse (50 g),
Hüttenkäse (2 EL),
Kalbsleberwurst, kalorienreduziert (1 EL),
Lachsschinken (4 Scheiben),
Magermilch-Joghurt (150 g Becher),
Magerquark (3 EL),
Schafskäse (1 EL, 15 g),
Schinken, gekocht (1 dünne Scheibe),
Schinken, roh, ohne Fett (2 Scheiben),
Schmelzkäse, 20-25% Fett i.Tr., (1 Scheibe/1 kl. Ecke)

2 Points

Ei (1 Stück),
Fisch z.B.
Kabeljau, Seelachs, 1 kleines Filet (150 g roh),
Fruchtjoghurt, extra-leicht (250 g-Becher) Joghurt, natur, fettarm, 1,5% Fett (250 g-Becher), Kalbfleisch, mager (1 dünne Scheibe, 125 g roh), Käse, bis 32% Fett i.Tr. (1 Scheibe/Stück, 30 g), Milch, fettarm, 1,5% Fett (1 Glas, 250 ml), Parmesan, 32% Fett i.Tr. (4 EL), Tatar (4 EL, 120 g roh)

3 Points

Buttermilch, 1 großer Becher (500 ml), Forellenfilets, geräuchert, 2 kleine Filets (120 g), Käse, bis 50% Fett i.Tr. (1 Scheibe/Stück, 30 g), Mozzarella 0/2 Kugel, 50 g), Rindfleisch, mager, 1 kleines Stück (125 g roh), Schweinefleisch, mager, 1 kleines Stück (150 g roh), Schweizer Joghurt, entrahmt (2 x 180 g-Becher)

So funktioniert's:

Mit den Power Start-Listen und dem „Ideal-Teller“ ist es ganz einfach die Mahlzeiten



fettarm, gesund und sättigend zusammenzustellen.

Der Ideal-Teller zeigt Ihnen die optimalen Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen eines Tages. Nutzen Sie diese Einteilung zur Orientierung, um Ihren Teller zu füllen. Und berücksichtigen Sie sie bei der Mahlzeitenplanung, so oft es Ihnen möglich ist. Auf die „Extras“

EXTRAS

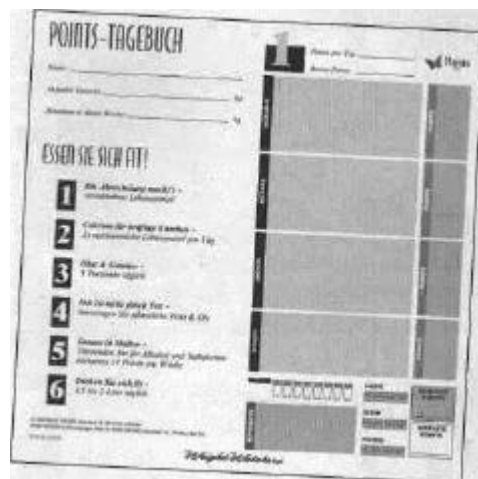
aus der violetten Box müssen Sie natürlich auch nicht verzichten.

Würzmittel und Zutaten für 0-Points finden Sie auf der nächsten Seite.

In den Listen sind die Lebensmittel in einer bestimmten Menge unter verschiedenen Points-Zahlen (z.B. 1 Point) aufgelistet.

Stellen Sie sich die Mahlzeiten je nach Ihrer persönlichen Anzahl Points zusammen (siehe Seite 4).

Wenn Sie möchten, schreiben Sie alles was Sie essen und trinken in Ihr Points-Tagebuch, so behalten Sie die Übersicht über verbrauchte und gesparte Points.



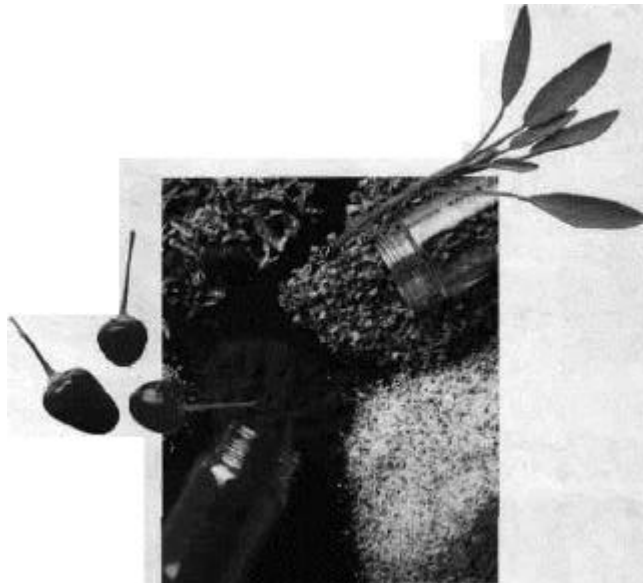
0 Points Lebensmittel

In angemessenen Mengen immer 0 Points:

Aromen
Backpulver
Caro-Kaffee, Instantpulver
Cola-Light
Dickungsmittel, kalorienarm (z.B. Biobin)
Essig
Fonds (Fisch oder Fleisch, jede Sorte)
Gelatine
Gelin
Gemüsebrühe
Gewürze
Hefe/-extrakt
Kapern
Kaffee
Meerrettich
Orangen & Zitronenschalen
Pfeffersauce
Salatdressing ohne Öl
(Fertigprodukt)
Salz
Senf
Sojasauce
Süßstoff, flüssig oder Tabletten
Tee
Tomatenmark
Tortenguss, ohne Zucker
Worcestersauce
Würzen (flüssig oder pulverisiert)
Zitronensaft

Bis zu 3 x täglich WO Points:

Fix für Salatsauce (1/2 Päckchen)
Bouillon, Instant (1 TL)
Honig (1 TL)
Instantsaucen, trocken (1 TL)
Kakaogetränkpulver, Instant, mit Zucker (1 TL)
Kakaopulver, entölt, ohne Zucker (1 TL)
Ketchup (1 TL)
Marmelade, Konfitüre (1 TL)
Marmelade, kalorienreduziert (2 TL)
Mehl, Stärkemehl (1 TL)



Saucenbinder, Instantpulver (1 TL)
Saure Sahne (1 TL)/Sauermilch
Sirup, jede Sorte (1 TL)
Wein zum Kochen (2 TL)
Zucker, jede Sorte (1 TL)

Essen Sie sich fit!

Folgende Leitlinien helfen Ihnen dabei mit allen Nährstoffen gut versorgt zu sein.
(mehr dazu in Woche 2)

1. *Die Abwechslung macht's - Verschiedene Lebensmittel!*

Wechseln Sie immer mal wieder die Lebensmittel zur Zusammenstellung der Mahlzeiten, damit Ihr Körper alle lebenswichtigen Nährstoffe erhält.

2. *Calcium für kräftige Knochen 2 x calciumreiche Lebensmittel pro Tag*

Dazu gehören z.B.:

- Milch, fettarm, 1 Glas, 250 ml
- Buttermilch, 1 Glas, 250 ml
- Joghurt, fettarm, 1 Becher, 250 g
- Käse, 30% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 30 g
- Parmesan, 32% Fett i.Tr., 3 EL, 24 g
- Broccoli, Grünkohl, Fenchel, 250 g

3. *Obst & Gemüse — 5 Portionen täglich* 300 g Gemüse und 200 g Obst sollten es mindestens pro Tag sein.

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 105344 - 40044 Düsseldorf
Telefon (0211) 9686-0 - Fax (0211)
9686-240
<http://www.weightwatchers.com>



4. *Fett ist nicht gleich Fett - bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle*

Z.B. Sonnenblumenöl zum Salat,
hochwertige Margarine als Brot-
aufstrich oder Sonnenblumenkerne
zum Verfeinern. (2 x täglich)

5. *Genuss in Maßen*

Verwenden Sie nicht mehr als
14 Points pro Woche für Alkohol und
Süßigkeiten.

6. *Trinken Sie sich fit - 1,5 - 2 l täglich*

Z.B. Wasser, Mineralwasser, Kräuter-
oder Früchtetee, Light-Getränke ohne
Koffein. Die Gläser im Points-Tage-
buch helfen Ihnen, das Trinken nicht zu
vergessen.

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Postfach 553 - 1260 Nyon 1
Telefon (022) 9 94 04 50 - Fax (022) 9 94 04 60
<http://www.weightwatchers.com>

©2000 WEIGHT WATCHERS International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WEIGHT WATCHERS ist eine eingetragene Marke der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York.