

Inhalt

- 4 MeinWW™**
Hier erhältst du Infos zum neuen WW Programm, zu den 3 Plänen, SmartPoints® und ZeroPoint™ Foods.
- 6 Sarahs Erfolgsgeschichte**
Erfahre, wie Sarah mit WW erfolgreich abgenommen hat. Außerdem hat sie dieses Kochbuch für dich getestet und gibt dir viele gute Tipps und Anregungen.
- 8 Zero Waste Küchentipps**
Unsere Tipps helfen Lebensmittelreste zu vermeiden und geben dir Inspiration für eine kreative Verwertung.
- 10 Kalte Küche**
Leckere Rezeptideen, die du super kalt genießen kannst.
- 46 Warmer Genuss**
Tolle Gerichte aus dem Ofen, Topf oder aus der Pfanne.
- 100 Clever planen und smart einkaufen**
Mit dem richtigen Vorrat und cleverer Einkaufsplanung ist Zero Waste ganz einfach. Zwei Wochenpläne mit praktischen Einkaufslisten unterstützen dich dabei.
- 106 Register**
Alle Rezepte übersichtlich alphabetisch sortiert inklusive SmartPoints Werten sowie Register nach Zutaten und Stichworten.
- 112 Impressum**