

Inhalt

- 4 meinWW®+**
Hier erhältst du Infos zum WW Programm, zu den 3 Plänen, SmartPoints® und ZeroPoint® Foods.
- 6 Erfolgsgeschichte**
Sarah erzählt, wie sie zusammen mit ihrem Mann, dank WW, erfolgreich abgenommen hat. Außerdem gibt sie euch viele interessante Tipps zu den Rezepten im Buch.
- 8 Infos**
Hier findest du Küchen-Hacks, mit denen du viel Zeit sparst!
- 10 Der Herd bleibt aus!**
Rezepte, mit denen du, ohne lange in der Küche zu stehen, leckere belegte Brote, knackige Salate und traumhafte Desserts zauberst.
- 52 Ruckzuck frisch gekocht!**
Bereite mit herrlich frischen Zutaten im Handumdrehen cremige Suppen, tolle Pasta- und fixe Pfannengerichte zu.
- 114 Heißgeliebtes Tiefgekühltes!**
Koche mit tiefgekühlten Lebensmitteln in weniger als 30 Minuten deine neuen Lieblingsrezepte.
- 162 Register**
Alle Rezepte übersichtlich alphabetisch sortiert inklusive SmartPoints Werten sowie Register nach Zutaten und Stichworten.
- 168 Impressum**