

Inhalt

- 4 MeinWW®**
Hier erhältst du Infos zum neuen WW Programm, zu den 3 Plänen, SmartPoints® und ZeroPoint™ Foods.
- 6 Erfolgsgeschichte**
Lasse dich von Ann-Kathrins Abnahme mit WW inspirieren. Sie hat dieses Kochbuch für dich getestet und versorgt dich mit wertvollen Tipps.
- 8 Infos**
Warum du beim Abnehmen nicht auf Kohlenhydrate verzichten musst, erfährst du hier.
- 10 Pasta**
Tolle Pastarezepte, die für ein Geschmackserlebnis und gute Laune sorgen.
- 44 Kartoffeln**
Abwechslungsreiche Rezepte rund um die tolle Knolle.
- 74 Reis & Co.**
Hier dreht sich alles um Reis, Getreide und Hülsenfrüchte: einfach, lecker und sättigend.
- 106 Register**
Alle Rezepte übersichtlich alphabetisch sortiert inklusive SmartPoints Werten sowie Register nach Zutaten und Stichworten.
- 112 Impressum**