

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**