



mein **WW+**





Schön, dass du da bist!

Insider- Tipp

Überall da, wo du diesen Pfeil oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf! Die SmartPoints® der Rezepte sind in deiner Planfarbe!



Alisia,
WW Teilnehmer

NEU: *meinWW*®+

Mehr Tools, die das Abnehmen leichter machen

Wir bei WW wissen, dass hinter einem langfristigen Erfolg mehr steckt als nur das, was du isst. Es kommt auf die **verschiedenen Elemente** an: was du isst, wie viel du dich bewegst, wie du denkst und fühlst und wie du schläfst.

Das ist der Grund, warum *meinWW*®+ das Abnehmen nicht nur aus einer Perspektive betrachtet, sondern alle Aspekte miteinbezieht, um dir darauf aufbauend eine **persönliche und umfassende** Empfehlung für deinen Erfolg zu geben.

Wir starten damit, herauszufinden, welche Aspekte den **größten Einfluss** auf deine persönliche Abnahme haben. So musst du dich nicht auf alles konzentrieren, sondern nur auf die Dinge, die für dich am wichtigsten sind.

Du erhältst deinen passenden **Plan**, bei dem kein Lebensmittel tabu ist. Jede Woche helfen wir dir dabei, dir Ziele zu setzen, um etwas zu ändern, und geben dir **eine maßgeschneiderte Anleitung**, damit du erfolgreich bist. Du siehst deine Fortschritte in deinem **persönlichen Bericht**, der dir zeigt, wie sich die vier Säulen auf deine Abnahme auswirken, und wir **feiern Erfolge**, auch unabhängig von der Zahl auf der Waage.

Herzlich willkommen! **Das ist der Anfang von etwas Großartigem!**

Tony,
WW Teilnehmer





Lerne unsere ZeroPoint®
Lebensmittel kennen.

Ein Programm – drei Wege, es zu leben

Mit *meinWW*®+ erhältst du einen Ernährungsplan, der zu dir und deinem Leben passt, bei dem du alle Lebensmittel essen und selbst auswählen kannst, was du am liebsten magst. Außerdem bekommst du eine Liste mit über 100+, 200+ oder 300+ **ZeroPoint® Lebensmitteln**, die du weder abwägen noch messen oder aufschreiben musst.

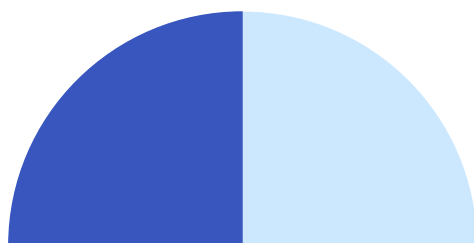
Grün



Mehr tägliche
SmartPoints®

Weniger ZeroPoint®
Lebensmittel

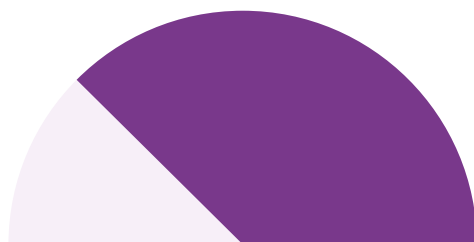
Blau



Mittlere Anzahl
an täglichen
SmartPoints®

Mittlere Anzahl
an ZeroPoint®
Lebensmitteln

Lila



Weniger tägliche
SmartPoints®

Mehr ZeroPoint®
Lebensmittel

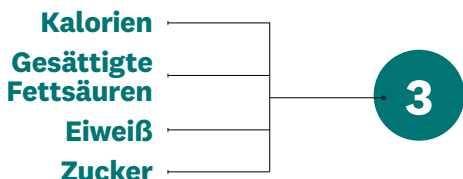
SmartPoints® machen Essen einfach



Jedes Lebensmittel hat einen **SmartPoints® Wert**. So ist es für dich einfacher zu entscheiden, was du isst.

In die Berechnung der SmartPoints® fließen folgende Nährwerte mit ein:

Kalorien sind die Basis. **Gesättigte Fettsäuren** und **Zucker** erhöhen den SmartPoints® Wert. **Eiweiß** lässt ihn sinken.



Wenn ein Lebensmittel viele SmartPoints® hat, ist es nicht automatisch „schlecht“. Denn kein Lebensmittel an sich ist schlecht!

Du solltest dann nur darauf achten, dass du es mit Lebensmitteln, die weniger SmartPoints® haben, ausgleichst.

Du bekommst ein individuelles **SmartPoints® Budget** aus täglichen und wöchentlichen SmartPoints® und entscheidest selbst, wie du es einsetzt. Die **wöchentlichen SmartPoints®** sind zusätzliche SmartPoints®, die du nach Lust und Laune im Laufe der Woche nutzen kannst. Solange du innerhalb deines Budgets bleibst, bist du auf dem richtigen Weg.

3 SmartPoints®, große Auswahl!

All diese Lebensmittel haben 3 SmartPoints®:



1 kleines Glas Wein,
125 ml



1 Scheibe Vollkornbrot



1 Butterkeks
mit Schokolade



1 Rindersteak, 150 g



1 Scheibe Gouda,
30 % Fett

ZeroPoint® Lebensmittel für mehr Flexibilität ▶

Das Beste an unseren **ZeroPoint® Lebensmitteln**: Du musst niemals hungrig sein. Wenn du am Ende des Tages keine SmartPoints® mehr hast, kannst du etwas Leckeres aus den Lebensmitteln von deiner ZeroPoint® Liste zubereiten.

Grün



Zoodle Pasta
Primavera

0

Blau



Ofenhähnchen mit
Thymianlinsen

0

Lila



Ofenlachs mit
Knusperkartoffeln

0

ZeroPoint® Lebensmittel haben Kalorien ...

... aber weil wir wollen, dass du regelmäßig zugreifst, haben sie (wie der Name schon sagt) 0 Punkte. Warum? Weil sie die Basis einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sind und man sich normalerweise nicht daran überisst. Genau das ist auch der Grund, warum gesunde Lebensmittel wie Avocados und Nüsse keine ZeroPoint® Lebensmittel sind, denn davon hat man ruck, zuck mehr gegessen, als man denkt!

Punkte übertragen für eine bessere Planung

Wenn du Punkte sparst, wirst du noch flexibler. Denn kein Tag gleicht dem anderen. Bis zu vier tägliche SmartPoints® werden auf deine wöchentlichen SmartPoints® übertragen, wenn du sie nicht komplett aufbrauchst. Die WW App macht das ganz automatisch für dich!

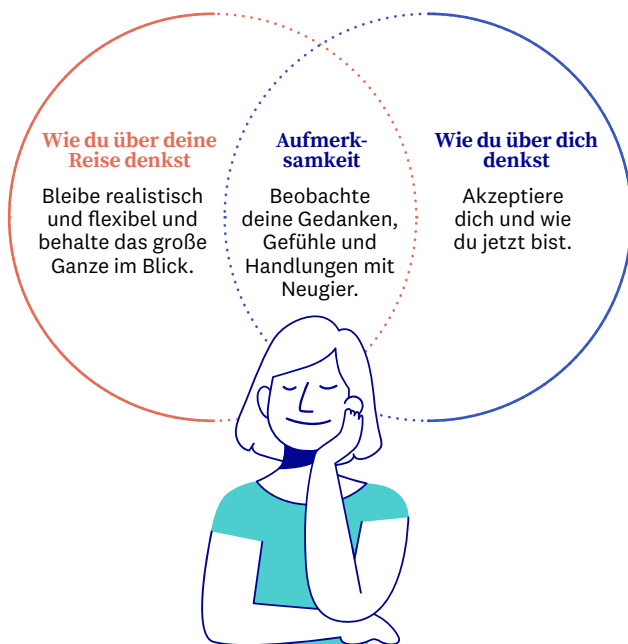
Wie du denkst, entscheidet, was du tust



Einfach ausgedrückt: Dein Mindset entscheidet, wie du **denkst**, über deine Abnahme und über dich selbst. Denn wie du denkst, beeinflusst deine Entscheidungen und diese **Entscheidungen** beeinflussen dein **Handeln**. Unser Ziel ist es, dich zu unterstützen, deine Gedanken, Gefühle und auch Handlungen wahrzunehmen, ohne über sie zu urteilen. Stattdessen helfen wir dir dabei, realistisch zu denken, sodass du dich selbst so akzeptierst, wie du bist – auch die Dinge, die dir nicht unbedingt gefallen –, und den Fokus auf das große Ganze zu verlagern.



Elemente eines hilfreichen Mindsets



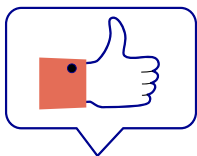
Unterstützen dich deine Gedanken?

Um deine Gedanken zu verändern, mache sie dir zunächst bewusst. (Teste die kurzen Audio-Coachings und Meditationen in der WW App.) Sobald dir deine Gedanken bewusst sind, können diese beiden Techniken dir helfen, sie zu verändern.

1

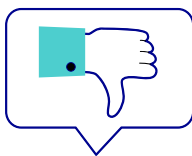
Rede mit dir wie mit einem Freund

Sei nachsichtig mit dir selbst, auch wenn es mal nicht so gut läuft. Studien zeigen, dass dir das helfen kann, deine Ziele im Blick zu behalten, gesünder zu essen und dich mehr zu bewegen.^{1,2,3}



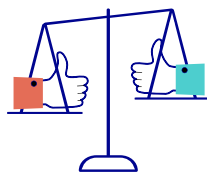
SCHRITT 1

Stell dir vor, eine gute Freundin/ein guter Freund fühlt sich schlecht. Was würdest du ihr/ihm sagen?



SCHRITT 2

Denke an eine Situation, in der du dich schlecht gefühlt hast. Was hast du zu dir selbst gesagt?



SCHRITT 3

Gibt es einen Unterschied? Warum? Was könnte sich ändern, wenn du dich selbst wie einen Freund behandelst?

2

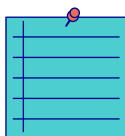
Notiere drei gute Dinge

Diese Technik ist so simpel, aber es ist erwiesen, dass sie glücklicher macht.



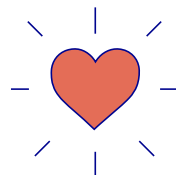
SCHRITT 1

Denke an drei gute Dinge, die dir heute passiert sind. Das können kleine Dinge sein wie dein Lieblingslied im Radio oder größere wie ein Ausflug mit Freunden.



SCHRITT 2

Schreibe jede Sache möglichst detailliert auf: Wo ist es passiert? Wann? Was hastest du an? So kannst du es dir besser merken.



SCHRITT 3

Notiere, wie du dich dabei gefühlt hast und wie du dich jetzt fühlst, wenn du dich daran erinnerst.

Werde aktiver mit den FitPoints®



So wie die SmartPoints® dir helfen bewusst zu essen, unterstützen dich die FitPoints® dabei, dir bewusst zu werden, wie aktiv du bist.

FitPoints® werden individuell für dich berechnet. Sie basieren auf deiner Größe, deinem Gewicht, Alter und Geschlecht sowie der Sportart und der Dauer. Jede Bewegung zählt, ob Gartenarbeit oder das Tragen deiner Einkäufe! (Mit Krafttraining und hochintensiven Aktivitäten verdienst du extra FitPoints®!)



Elena,
WW Teilnehmer

Mandi,
WW Teilnehmer

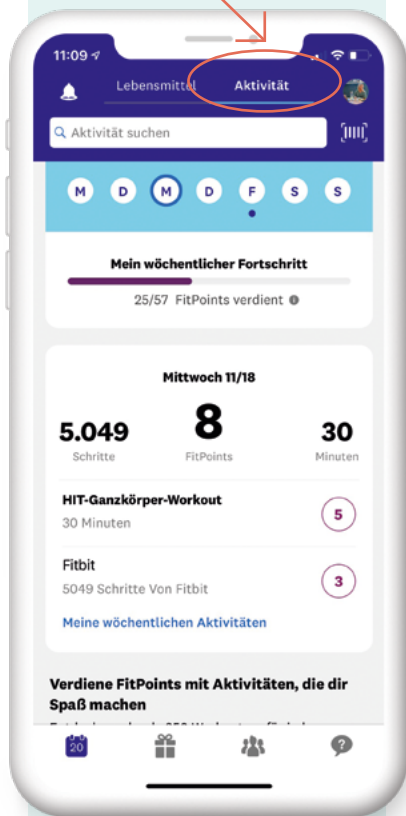


Ginger,
WW Teilnehmer



GEHE AUF DEN REITER AKTIVITÄT

Hier siehst du deine FitPoints® und erhältst Empfehlungen für neue Aktivitäten, von denen wir glauben, dass sie dir gefallen könnten!



SCHON GEWUSST?

100 Kalorien, die du durch Walken verbrennst, sind nicht dasselbe wie 100 Kalorien, die du durch Krafttraining verbrennst. FitPoints® kennen den Unterschied.

Grün – alle wichtigen Infos



Du bekommst mindestens 30 tägliche SmartPoints® und 100+ ZeroPoint® Lebensmittel – Obst und Gemüse –, sodass du immer eine gute Auswahl hast.

Auf einen Blick

TÄGLICHE SMARTPOINTS®

Gib diese für alle Lebensmittel aus, die du magst!

WÖCHENTLICHE SMARTPOINTS® UND PUNKTE SPAREN

Isst du unter der Woche anders als am Wochenende? Spare Punkte, um noch flexibler zu sein.

Dein tägliches SmartPoints Budget ist:

30

zusätzlich erhältst du wöchentliche Punkte und kannst bis zu 4 Punkte am Tag sparen.

Zu deinen ZeroPoint Lebensmitteln gehören



Obst



Gemüse

Weiter

ZEROPOINT® LEBENSMITTEL

Eine Liste der grünen ZeroPoint® Lebensmittel findest du in der WW App.



Entdecke die **GRÜNE GRUPPE** in der Community.

ALLE REZEPTE, DIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN ABGEBILDET SIND, FINDEST DU IN DER WW APP.

Zucchininudeln aglio e olio

Mit fertig gekauften Zoodles steht dein Essen noch schneller auf dem Tisch.



5

0

Mehr Gemüse,
mehr auf dem Teller,
besser satt.



0

Mit frischen
Kräutern
aufpeppen!
Mmh ...

5

Garnelen in Öl
anbraten.

Deine ZeroPoint® Lebensmittelkategorien



Obst



Gemüse



A

Algen
Ananas
Äpfel
Aprikosen
Artischocken
Auberginen

B

Bananen
Birnen
Blattsalate
Blumenkohl
Bohnen (z. B.
Stangenbohnen)
Broccoli
Brombeeren
Brunnenkresse

C

Champignons
Chicorée
Chilischoten
Chinakohl
Cranberrys

D

Datteln
Drachenfrüchte

E

Erdbeeren

F

Feigen
Fenchel
Frühlingszwiebeln

G

Gemüse-
sprossen
Getreide-
sprossen
Granatäpfel
Grapefruits
Grünkohl
Guaven
Gurken

H

Heidelbeeren
Himbeeren

J

Jackfrüchte
Johannisbeeren

K

Kakis
Kapernäpfel
Karambolen
Karotten
Kirschen
Kiwis
Knoblauch
Kohlrabi
Kumquats
Kürbis

L

Lauch
Lauchzwiebeln
Limetten
Litschis

M

Mairüben
Maiskölbchen
(sauer eingelegt)
Mandarinen
Mangold
Mangos
Maracujas
Melonen
Mirabellen
Mixed Pickles
Möhren

N

Nashi-Birnen
Nektarinen

O

Obstkonserven,
ohne Zucker/
ohne Fruchtsüße
Okra
Orangen



P

Pak Choi
Palmherzen
Papayas
Paprika
Passionsfrüchte
Peperoni
Persimonen
Petersilien-
wurzeln
Pflirsche
Pflaumen
Physalis
Pilze
Pitahayas
Pomelos
Porree

Q

Quitten

R

Radieschen
Reineclauden
Rettich
Rhabarber
Romanesco
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl

S

Sauergemüse-
konserven
Sauerkraut
Schalotten
Schwarzwurzeln
Sellerie
Sharonfrüchte
Spargel
Spinat
Spitzkohl

Stachelbeeren
Steckrüben
Sternfrüchte
Stielmus

T

Tamarillos
Tangerinen
Tomaten
Topinambur

W

Wachsbrech-
bohnen
Wasserkastanien
Weintrauben
Weiße Rüben
Weißkohl
Wirsing

Z

Zitronen
Zucchini
Zuckererbsen-
schoten
Zwetschgen
Zwiebeln



Zero Hero:

Blumenkohl

Die ZeroPoint® Lebensmittel
sind flexibel einsetzbar.



6

Blumenkohl-
salat



5
Fixe Pfanne
mit Blumenkohl
und Tatar



7
Blumenkohlpizza
Verdura

WUSSTEST DU SCHON?

Blumenkohl lässt sich auch super zu Püree verarbeiten.
Stöbere in der WW App nach passenden Rezepten!

Zero Hero: Apfel



6

Gegrillte
Ziegenkäsetaler
mit Granny-
Smith-Salsa



6

Apfelkuchen

12
Kartoffel-
Linsen-Rösti mit
Apfelcreme



WUSSTEST DU SCHON?

→ Äpfel setzen Ethylen frei, wodurch andere Obstsorten schneller reifen.
Lagere Äpfel also immer getrennt von anderem Obst.

Zero Hero:

Bananen



2

Nicecream
Banane



3

Bananen-
Pancakes mit
Beerensauce

3
Bananen-
Kokos-Sticks



WUSSTEST DU SCHON?

→ Mit Bananen kannst du auch super Eier beim Backen ersetzen.

Bau dir deine Mahlzeit!



Blau – alle wichtigen Infos



Du bekommst mindestens 23 tägliche SmartPoints® und 200+ ZeroPoint® Lebensmittel – Obst, Gemüse und eiweißreiche Lebensmittel –, sodass du immer eine gute Auswahl hast.

Auf einen Blick



TÄGLICHE SMARTPOINTS®

Gib diese für Lebensmittel aus, die du magst!

WÖCHENTLICHE SMARTPOINTS® UND PUNKTE SPAREN

Isst du unter der Woche anders als am Wochenende? Spare Punkte, um noch flexibler zu sein.

Dein tägliches SmartPoints Budget ist:

23

zusätzlich erhältst du wöchentliche Punkte und kannst bis zu 4 Punkte am Tag sparen.

Zu deinen ZeroPoint Lebensmitteln gehören



Obst



Gemüse

Weiter

ZEROPOINT® LEBENSMITTEL

Eine Liste der blauen ZeroPoint® Lebensmittel findest du in der WW App.



Entdecke die **BLAUE GRUPPE** in der Community.

ALLE REZEPTE, DIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN ABGEBILDET SIND, FINDEST DU IN DER WW APP.

Kartoffel-Lachs-Pfanne

Lachs und Gemüse für
0 Punkte, Kartoffeln
und Sauce dazu.
Lecker!



8

0

Gemüse nur kurz
mit Kartoffeln
mitgaren, damit
es schön knackig
bleibt.

7

Wenn der Rest 0
Punkte hat, darf die
Sauce ruhig ein paar
Punkte mehr haben.

1

Lachs in
Öl knusprig
braten.



Deine ZeroPoint® Lebensmittelkategorien



Obst



Gemüse



Eier



Hähnchen- und
Putenbrustfilet



Fisch und
Meeresfrüchte



Joghurt und vegane
Alternativen



Hülsenfrüchte



Tofu und
Tempeh



A

Aal
Alaskaseelachs
Algen
Ananas
Anchovis in
Salzlake
Anglerfisch
Äpfel
Aprikosen
Artischocken
Auberginen
Austern

B

Bachsaibling
Bananen
Birnen
Blattsalate
Blumenkohl

Bohnen (z. B.
Stangenbohnen)
Brasse
Broccoli
Brombeeren
Brunnenkresse
Butterfisch

C

Champignons
Chicorée
Chilischoten
Chinakohl
Cranberries

D

Datteln
Dicke Bohnen
Dorade
Dorsch
Drachenfrüchte

E

Edamame
Eigelb
Eiweiß
Enteneier
Erbsen
Erbsen-Möhren-
Gemüse
Erdbeeren

F

Feigen
Felchen
Fenchel
Flusskrebse
Forelle
Frühlingszwiebeln
Frutti di Mare

G

Gänseeier
Garnelen
Geflügelhack-
fleisch, mager
(hergestellt aus
Geflügelbrustfilet)
Geflügellachs-
schinken
Geflügelschinken,
gekocht
Gemüsesprossen
Getreidesprossen
Goldbrasse
Granatapfel
Grapefruits
Griechischer
Joghurt, Natur,
bis 0,2% Fett
Grünkohl
Guaven
Gurken

H

Hähnchenbrust-
aufschnitt
Hähnchenbrust-
filet
Hähnchen-
schnittzel
Hechtbarsch
Heidelbeeren
Heilbutt
(schwarz/weiß)
Hering
Himbeeren
Hühnereier
Hummer

J

Jackfrüchte
Jakobsmuscheln
Johannisbeeren

K

Kabeljau
Kakis
Kapernäpfel
Karambolen
Karotten
Karpfen
Katfisch
Kaviar
Kichererbsen
Kidneybohnen
Kirschen
Kiwis
Knoblauch
Köhler
Kohlrabi
Krabben
Krebsfleisch
Kumquats
Kürbis

L

Lachs
Lauch
Lauchzwiebeln
Lengfisch
Limetten
Linsen
Litschis
Loup de Mer
Lupinen

M

Magermilch-
joghurt, Natur,
bis 0,5% Fett
Magerquark,
Natur, bis 0,5%
Fett absolut
Mairüben
Mais
Maiskölbchen
(sauer eingelegt)
Maiskolben
Makrele
Mandarinen
Mangold
Mangos
Maracujas
Maräne
Matjesfilet
in Salzlake
Meerbarbe
Meeresfrüchte
Melonen
Miesmuscheln
Mirabellen
Mixed Pickles
Möhren
Mungobohnen

N

Nashi-Birnen
Nektarinen

O

Obstkonserven,
ohne Zucker/
ohne Fruchtsüße
Okra
Oktopus
Orangen

P

Pak Choi
Palmherzen
Pangasius
Papayas
Paprika
Passionsfrüchte
Pastinaken
Peperoni
Persimonen
Petersilienwurzeln
Pfirsiche
Pflaumen
Physalis
Pilze
Pitahayas
Pomelos
Porree
Putenbrust-
aufschnitt
Putenbrustfilet
Puteneier
Putenschnitzel

Q

Quitten
Quorn Natur
- Filet
- Geschnetzeltes
- Hack

R

Radieschen
Räucherlachs
Räuchertofu
Red Snapper
Reineclauden
Renke
Rettich
Rhabarber
Riesengarnelen
Romanesco
Rosenkohl
Rotbarsch
Rote Bete
Rotkohl

S

Sardellen in
Salzlake
Sardinen

Sauergemüse-
konserven

Sauerkraut
Schalotten
Schellfisch
Schleie
Schnecken
Scholle
Schwarze Bohnen
Schwarzwurzeln
Schwertfisch
Seehecht
Seelachs
Seeteufel
Seewolf
Seezunge
Seidentofu
Sellerie
Sharonfrüchte
Skyr, Natur,
bis 0,2% Fett
Sojabohnen
Sojabohnen-
keimlinge
Sojajoghurt,
Natur, bis
55 kcal/100 g
Sojaquark/
Sojaskyr, Natur,
ungesüßt
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Sprossen,
geräuchert
Stachelbeeren
Steckrüben
Steinbeißer
Steinbutt
Sternfrüchte
Stielmus
Stint
Stör
Stremellachs

T

Tamarillos
Tangerinen
Tempeh
Thunfisch
Thunfisch im
eigenen Saft
(Konserve)
Tilapia
Tintenfisch
Tofu
Tomaten
Topinambur

V

Venusmuscheln
Viktoriabarsch

W

Wachsbrech-
bohnen
Wachtelbohnen
Wachteileier
Waller
Wasser-
kastanien
Weintrauben
Weiße Bohnen
Weiße Rüben
Weißkohl
Wels
Wildlachs
Wirsing
Wolfsbarsch

Z

Zander
Zitronen
Zucchini
Zuckererbsen-
schoten
Zwetschgen
Zwiebeln



Zero Hero:

Tomaten

Die ZeroPoint® Lebensmittel
sind flexibel einsetzbar.



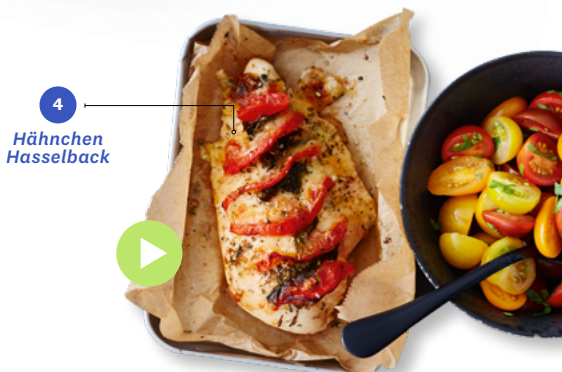
11

*Pasta mit
geschmolzenen
Tomaten*



6

*Rotbarschfilets mit
Tomatenkruste*



4

*Hähnchen
Hasselback*

WUSSTEST DU SCHON?

Die meisten Tomatensorten sind rot. Es gibt sie aber auch in Grün, Gelb, Orange, Schwarz, Weiß und Lila.

Zero Hero:

Eier



6

Avocado-Ei-Stulle



5

Zucchini
Carbonara



2

Linsen-
Gemüse-Bowl
mit Ei

WUSSTEST DU SCHON?



Wenn du die Eier unmittelbar nach dem Kochen kalt abschreckst, lassen sie sich leichter schälen. Es hilft auch, wenn du am breiteren Ende anfängst zu schälen.

Zero Hero:

Magermilchjoghurt

3

Thunfischsalat mit
Joghurtdressing



1

Linsen-
Tomaten-
Suppe



1

Mini-Eistörtchen
mit Erdbeeren



WUSSTEST DU SCHON?

→ Griechischer Joghurt ist schön cremig und hat einen höheren Proteingehalt als normaler Joghurt.

Bau dir deine Mahlzeit!



+



+



+

0

3

4

1

Lila – alle wichtigen Infos



Du bekommst mindestens 16 tägliche SmartPoints® und 300+ ZeroPoint® Lebensmittel – Obst, Gemüse, eiweißreiche Lebensmittel, Kartoffeln und ausgewählte Vollkornprodukte –, sodass du immer eine gute Auswahl hast.

Auf einen Blick

TÄGLICHE SMARTPOINTS®

Gib diese für Lebensmittel aus, die du magst!

WÖCHENTLICHE SMARTPOINTS® UND PUNKTE SPAREN

Isst du unter der Woche anders als am Wochenende? Spare Punkte, um noch flexibler zu sein.

Lila
Du hast täglich mindestens 16 Punkte und kannst mehr als 300+ ZeroPoint Lebensmittel nutzen.

Dein tägliches SmartPoints Budget ist:

16

zusätzlich erhältst du wöchentliche Punkte und kannst bis zu 4 Punkte am Tag sparen.

Zu deinen ZeroPoint Lebensmitteln gehören



Obst



Gemüse

Weiter

ZEROPOINT® LEBENSMITTEL

Eine Liste der lila ZeroPoint® Lebensmittel findest du in der WW App.



Entdecke die **LILA GRUPPE** in der Community.

ALLE REZEPTE, DIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN ABGEBILDET SIND, FINDEST DU IN DER WW APP.

Schnelle Gemüse-Reis-Pfanne

Einfach alles rein, was da ist.



0

Vom Naturreis darf es auch ein bisschen mehr sein – für 0 Punkte.

1

0

Hauptsache, bunt (und gesund)!

1

Der Räucher-tofu sorgt für das gewisse Etwas. In Öl anbraten.

Deine ZeroPoint® Lebensmittelkategorien



Obst



Gemüse



Eier



Hähnchen- und
Putenbrustfilet



Fisch und
Meeresfrüchte



Joghurt und vegane
Alternativen



Hülsenfrüchte



Tofu und
Tempeh



Vollkornpasta,
-reis und Getreide



Kartoffeln und
Süßkartoffeln



A

Aal
Alaskaseelachs
Algen
Amarant
Ananas
Anchovis in
Salzlake
Anglerfisch
Äpfel
Aprikosen
Artischocken
Auberginen
Austern

B

Bachsaibling
Bananen
Basismüsli
Birnen
Blattsalate
Blumenkohl
Bohnen (z. B.
Stangenbohnen)
Brasse
Broccoli
Brombeeren
Brunnenkresse
Buchweizenflocken
Buchweizen, ganz/
geschrotet
Butterfisch

C

Champignons
Chicorée
Chilischoten
Chinakohl
Cranberrys

D

Datteln
Dicke Bohnen
Dinkel, ganz/
geschrotet
Dinkelvollkorn-
flocken
Dinkel wie Reis
Dorade
Dorsch
Drachenfrüchte

E

Edamame
Eigelb
Eiweiß
Enteneier
Erbsen
Erbsen-Möhren-
Gemüse
Erbsennudeln
Erdbeeren

F

Feigen
Felchen

Fenchel
Flusskrebse
Forelle
Frühlingszwiebeln
Frutti di Mare

G

Gänseeier
Garnelen
Geflügelhack-
fleisch, mager
(hergestellt aus
Geflügelbrust-
filet)
Geflügellachs-
schinken

Geflügelschinken,
gekocht

Gemüse-
sprossen
Gerste, ganz/
geschrotet
Gerstenflocken
Getreidesprossen
Goldbrasse
Granatäpfel
Grapefruits
Griechischer
Joghurt, Natur,
bis 0,2% Fett
Grünkern, ganz/
geschrotet
Grünkohl
Guaven
Gurken

H

Hafer, ganz/
geschrotet
Haferflocken
Hähnchenbrust-
aufschnitt
Hähnchenbrust-
filet
Hähnchen-
schnittzel
Hechtdorsch
Heidelbeeren

Heilbutt
(schwarz/weiß)

Hering
Himbeeren
Hirse
Hirseflocken
Hühnereier
Hummer
Hüttenkäse,
bis 0,5% Fett
absolut

J

Jackfrüchte
Jakobsmuscheln
Johannisbeeren

K

Kabeljau
Kakis
Kapernäpfel
Karambolen
Karotten
Karpfen
Kartoffeln
Katfisch
Kaviar
Kichererbsen
Kichererbsen-
nudeln
Kidneybohnen
Kirschen
Kiwis
Knoblauch
Kochbananen
Köhler
Kohlrabi
Krabben
Krebsfleisch
Kumquats
Kürbis

L

Lachs
Lauch
Lauchzwiebeln
Lengfisch
Limetten

Linzen
Linsennudeln
Litschis
Loup de Mer
Lupinen

M

Magermilch-
joghurt, Natur,
bis 0,5% Fett
Magerquark,
Natur, bis 0,5%
Fett absolut
Mairüben
Mais
Maiskölbchen
(sauer eingelegt)
Maiskolben
Makrele
Mandarinen
Mangold
Mangos
Maniok
Maracujas
Maräne
Maronen
Matjesfilet
in Salzlake
Meerbarbe
Meeresfrüchte
Melonen
Miesmuscheln
Mirabellen
Mixed Pickles
Möhren
Mungobohnen

N

Nashi-Birnen
Naturreis
Nektarinen

O

Obstkonserven,
ohne Zucker/
ohne Fruchtsüße
Okra
Oktopus
Orangen

P

Pak Choi
Palmherzen
Pangasius

Papayas
Paprika
Passionsfrüchte
Pastinaken
Peperoni
Persimonen
Petersilien-
wurzeln
Pflirsche
Pflaumen
Physalis
Pilze
Pitahayas
Pomelos
Popcorn, ohne
Fett und Zucker
Popcornmais
Porree
Putenbrust-
aufschnitt
Putenbrustfilet
Puteneier
Putenschnitzel

Q

Quinoa
Quinoaaflocken
Quitten
Quorn, Natur
- Filet
- Geschnetzeltes
- Hack

R

Radieschen
Räucherlachs
Räuchertofu
Red Snapper
Reineclauden
Renke
Rettich
Rhabarber
Riesengarnelen
Roggen, ganz/
geschrotet
Romanesco
Rosenkohl
Rotbarsch
Rote Bete
Rotkohl

S

Sardellen in
Salzlake

Sardinen
Sauergemüse-
konserven
Sauerkraut
Schalotten
Schellfisch
Schleie
Schnecken
Scholle
Schwarze Bohnen
Schwarzwurzeln
Schwertfisch
Seehecht
Seelachs
Seeteufel
Seewolf
Seezunge
Seidentofu
Sellerie
Sharonfrüchte
Shirataki-Nudeln
Skyr, Natur,
bis 0,2% Fett
Sobanudeln
Sojabohnen
Sojabohnen-
keimlinge
Sojafröcken
Sojajoghurt,
Natur, bis
55 kcal/100 g
Sojaquark/
Sojaskyr, Natur,
ungesüßt
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Sprossen,
geräuchert
Stachelbeeren
Steckrüben
Steinbeißer
Steinbutt
Sternfrüchte
Stielmus
Stint
Stör
Stremellachs
Süßkartoffeln

T

Tamarillos
Tangerinen
Tempeh
Thunfisch
Thunfisch im
eigenen Saft
(Konserve)
Tilapia
Tintenfisch
Tofu
Tomaten
Topinambur

V

Venusmuscheln
Viktoriabarsch
Vollkornbulgur
Vollkornnudeln
Vollkornreis

W

Wachsbrech-
bohnen
Wachtelbohnen
Wachteleier
Waller
Wasserkastanien
Weintrauben
Weiße Bohnen
Weiße Rüben
Weißkohl
Weizen, ganz/
geschrotet
Weizenflocken
Wels
Wildlachs
Wildreis
Wirsing
Wolfsbarsch

Y

Yams

Z

Zander
Zitronen
Zucchini
Zuckererbsen-
schoten
Zwetschgen
Zwiebeln



Zero Hero:

Quinoa

Die ZeroPoint® Lebensmittel
sind flexibel einsetzbar.



2

Quinoa-Porridge
mit Pfirsich



0

Quinoa-Bällchen
mit Dip

3

Quinoa-Tabouleh



WUSSTEST DU SCHON?

Quinoa enthält eine Beschichtung namens Saponin, die seifig und bitter schmeckt. Achte darauf, Quinoa vor dem Kochen gründlich abzuwaschen.

Zero Hero:

Süßkartoffeln



2

*Süßkartoffelsalat
mit Rucola und
Parmesan*



2

*Süßkartoffel-
Canapés mit
Ricotta & Honig*

5
Süßkartoffelrollen



WUSSTEST DU SCHON?

→ Süßkartoffeln sind auch als Pommes lecker.
Unbedingt ausprobieren!

Zero Hero:

Kichererbsen



3

Feuriges
Kichererbsen-
Mango-Curry



2

Falafelsalat mit
Joghurt-Minz-
Dressing



1

Hummus mit
Petersilie



WUSSTEST DU SCHON?

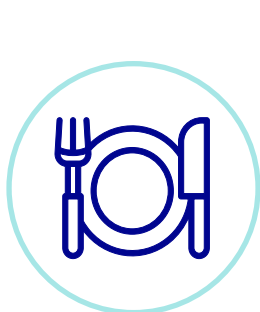
Mit Kichererbsen und Kichererbsenflüssigkeit kannst du Eier in Kuchen und Desserts ersetzen.

Bau dir deine Mahlzeit!



So geht es in den nächsten vier Wochen weiter

Dein Erfolg liegt uns am Herzen – daher wirst du in den kommenden vier Wochen häufiger von uns und deinem Coach hören und lesen, z. B. per E-Mail und in der App. Und das erwartet dich:



1

Woche 1 Essen

➔ **Dein Fokus für diese Woche:** Versuche, mindestens eine Mahlzeit pro Tag einzutragen.

Warum?

Beim Tracken deiner Mahlzeiten geht es um mehr, als SmartPoints® zu zählen. Es hilft dir auch dabei, Verhaltensmuster zu erkennen. Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass Menschen, die regelmäßig tracken, was sie essen und trinken, eher abnehmen.

Insider-Tipp

Dein WW Coach wird jede Woche vor dem Workshop mit dir eine Mini-Coaching-Session durchführen, die dich dabei unterstützt, erfolgreiche Verhaltensweisen für deine Abnahme und dein Wohlbefinden zu entwickeln.



Woche 2

Essen & Mindset

➔ **Dein Fokus für diese Woche:**

Höre dir eines der kurzen Audio-Coachings in der WW App an.

Warum?

Häufig konzentrieren wir uns darauf, was gerade nicht so gut läuft. Studien zeigen jedoch, dass wir erfolgreicher sind, wenn wir uns auf positive Dinge konzentrieren.



Woche 3

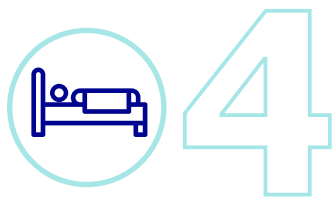
Essen & Bewegen

➔ **Dein Fokus für diese Woche:**

Richte dir deine Umgebung so ein, dass sie dich dabei unterstützt, aktiver zu werden. Stelle deinen Wecker beispielsweise ans andere Ende des Zimmers – neben deine Sportschuhe –, sodass du aufstehen musst, um ihn auszu-schalten, und direkt aktiv werden kannst.

Warum?

Möchtest du Stress einfacher bewältigen und besser schlafen? Regelmäßige körperliche Aktivität (egal welcher Art) hilft dir dabei, und Menschen, die sich regelmäßig bewegen, halten später leichter ihr Gewicht.



Woche 4

Essen & Schlafen

➔ **Dein Fokus für diese Woche:**

Mache dich mit dem Schlafteracker in der WW App vertraut. Damit kannst du herausfinden, was deiner Nachtruhe im Wege steht.

Warum?

Wie gut du schläfst, hat Einfluss darauf, wofür du dich entscheidest – auch beim Essen.

Erhalte wöchentlich einen Aktionsplan

Mit den neuen App-Funktionen kannst du ganz einfach einen Plan für die kommende Woche erstellen, der noch individueller ist als jemals zuvor!

Schritt 1

Persönlicher Fragebogen

In diesem Schritt fragen wir dich, wie du denkst und fühlst, was du isst, wie viel du dich bewegst und wie gut du schläfst, und empfehlen dir auf dieser Basis deinen Ernährungsplan und ein Ziel für die kommende Woche!



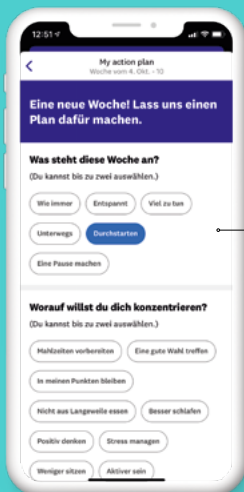


Schritt 2 Wöchentlicher Check-in

Die Zahl auf der Waage sagt nichts darüber aus, wie deine Woche gelaufen ist. Wie hast du dich gefühlt und was ist besonders gut gelaufen? Und was steht in der kommenden Woche an?

Schritt 3 Erfolgsübersicht

Hier siehst du deine Fortschritte. Zum Beispiel, wie viele Tage du im gesunden Bereich warst, wie viele FitPoints® du verdient hast, an wie vielen Tagen du genug geschlafen hast und ob du eines der Audio-Coachings durchgeführt hast!



Schritt 4 Aktionsplan

Wenn du möchtest, helfen wir dir dabei, ein Ziel für die kommende Woche festzulegen, damit du ganz einfach auf Kurs bleibst.

Extras bringen Geschmack

Und das Beste? Sie haben jeweils nur 1 SmartPoints® pro Portion.



Rosinen,
1 TL



Ahornsirup,
1 TL



Parmesan,
1 EL



Blauschimmelkäse,
50 % Fett i. Tr., 10 g



Oliven in Lake,
5 Stück



Pistazien,
8 Stück



Raspelschokolade,
1 TL



Mandeln,
5 Stück



Kokosraspel,
1 TL

Fülle deinen Vorratsschrank



Welche Lebensmittel gehören unbedingt in meine Küche? Und was kann raus? Sicher hast du dir diese Fragen auch schon mal gestellt. Klar, denn die „inneren Werte“ von Kühl-, Vorrats- und Gefrierschrank entscheiden darüber, was in deinem Bauch landet.

Im Kühlschrank

- ☐ Eier
- ☐ Fettarme Milch
- ☐ Fettarmer Käse, 30 % Fett i. Tr.
- ☐ Frischkäse, bis 5 % Fett absolut
- ☐ Halbfettmargarine
- ☐ Hüttenkäse, bis 0,5 % Fett absolut
- ☐ Kalorienreduzierte Marmelade/Konfitüre
- ☐ Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5 % Fett
- ☐ Magerquark, Natur, bis 0,5 % Fett absolut
- ☐ Mozzarella light
- ☐ Saure Sahne
- ☐ Schafskäse light
- ☐ Schinken oder Geflügelbrustaufschnitt
- ☐ Skyr, Natur, bis 0,2 % Fett
- ☐ Tofu

Im Tiefkühlfach

- ☐ Beeren
- ☐ Fisch
- ☐ Gemüse
- ☐ Kräuter

Im Vorratsschrank

- ☐ Basismüsli (ohne Kerne, Samen, Trockenobst und Schokolade)
- ☐ Couscous
- ☐ Essig
- ☐ Gemüsebrühe
- ☐ Gemüsekonserven
- ☐ Gewürze
- ☐ Haferflocken
- ☐ Honig
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Knäckebrötchen
- ☐ Knoblauch
- ☐ Mais
- ☐ Mehl

- ☐ Naturreis
- ☐ Pfeffer
- ☐ Pflanzenöl
- ☐ Salz
- ☐ Sauergemüsekonserven
- ☐ Senf
- ☐ Tee
- ☐ Thunfisch im eigenen Saft
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Tomatenpüree/-stücke
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Vollkornbulgur
- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Zwiebeln

Fettarmes Fleisch und Geflügel, fettarmen Fisch, Obst und Gemüse

kauft du am besten frisch. Abhängig davon, was du kochen möchtest und zum Snacken brauchst. Idealerweise greifst du dabei jeweils zu dem, was die Saison gerade bietet. Das sorgt für Abwechslung auf deinem Teller und schmeckt besser.

Portionen richtig schätzen

Klar, mit Messbecher und Küchenwaage lassen sich Portionsgrößen leicht feststellen. Doch was machst du, wenn du unterwegs bist? Mithilfe deiner Hand kannst du ganz einfach abschätzen, wie viele SmartPoints® dein Essen hat.

Ein hilfreiches Tool zum Auswärts essen:



Faust

Ca. 120g gegarte Nudeln oder gegarter Reis



Fingerspitze

Ca. 1 TL Marmelade, Pflanzenöl, Butter, Zucker



Handfläche

Ca. 120g Geflügel, Fisch oder Fleisch



Handvoll

Ca. 10g Popcorn



Daumen

Ca. 30g Käse



Daumenspitze

Ca. 1 EL Müsli

Insider-Tipp

Warum sind Portionen wichtig? Es geht nicht darum, dir vorzugeben, wie viel du essen darfst. Das entscheidest du in erster Linie nach deinem Hunger und deinem SmartPoints® Budget. Dennoch ist es gut zu wissen, wie viel du isst, weil es dir beim Aufschreiben hilft.

Häufig gestellte Fragen



Kann ich den Plan wechseln?

Klar! Jedoch empfehlen wir dir, deinen Plan zunächst mindestens 2 Wochen auszuprobieren, bevor du wechselst. Warum? Es kann eine Weile dauern, bis man sich an eine neue Ernährungsweise gewöhnt hat. Unsere Forschung zeigt, dass 2 Wochen eine gute Zeitspanne sind, um sich umzustellen. Dein WW Coach hilft dir gern dabei, einen neuen Plan auszuwählen, und zeigt dir, wie du die Einstellungen in der WW App ändern kannst.

Ist ein Plan besser als ein anderer?

Nein. Jeder Plan basiert auf unserem bewährten SmartPoints® System und ist so konzipiert, dass er eine genauso gute Gewichtsabnahme ermöglicht wie die anderen Pläne. Letztendlich ist der Plan, der „am besten“ ist, der, der dir die größte Flexibilität bietet und bei dem du am Ball bleiben kannst.

Kann ich FitPoints® gegen SmartPoints® tauschen?

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil bei WW. Wenn du dich bewegst, kann dir das dabei helfen, mehr Energie zu haben, dich wohler in deiner Haut zu fühlen und dein Gewicht langfristig zu halten. Aber wir möchten auch, dass du deinen Weg bei WW genießt. Wenn's mit deinem SmartPoints® Budget mal eng wird, kannst du einen Teil deiner verdienten FitPoints® gegen Essen und Getränke eintauschen. Und wenn das für dich funktioniert, mach weiter. Solltest

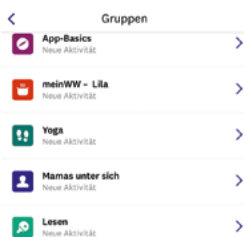
du allerdings nicht mehr die gewünschten Ergebnisse auf der Waage erzielen, dann tausche lieber nicht. Mache eigene Erfahrungen und nutze diese Möglichkeit, wie es für dich passt.

Kann ich so viele ZeroPoint® Lebensmittel essen, wie ich will?

ZeroPoint® Lebensmittel müssen nicht abgemessen, gewogen oder aufgeschrieben werden, doch das bedeutet nicht, dass du davon beliebig viel essen solltest. Sicherlich kannst du ein Dutzend gekochte Eier essen, aber wahrscheinlich bekommst dir das nicht so gut. Wenn du Lebensmittel im Übermaß isst, könntest du zunehmen. Wie bei allem geht es auch hier um ein gutes Gleichgewicht und Achtsamkeit in Bezug auf das, was du isst. Iss also am besten immer so viel, bis du dich angenehm satt fühlst.

Bleibe mit uns in Kontakt

Hier erfährst du, wo du uns zwischen den Workshops findest. In der WW App, auf Facebook, Instagram, Pinterest und Connect versorgen wir dich mit Tipps, Rezepten, Mantras oder Videos, damit du weiterhin erfolgreich bist.



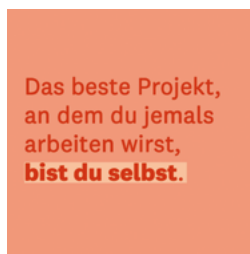
Werde Mitglied deiner
Workshop-Gruppe in Connect!



Entdecke die
WW Produktwelt!



Mache bei einer Challenge
in Connect mit.



Werde auf
Instagram aktiv!



[WW Deutschland](#)



[ww.deutschland](#)



[WW Deutschland](#)

[#meinWWplus](#) [#WWRezepte](#)

Du hast in der Broschüre ein Rezept entdeckt, das du gerne ausprobieren möchtest? Alle Rezepte findest du in der WW App und auf ww.com/de.

Titel

[Schnelles Champignonrührei](#)

[Lauwarmer Asiasalat mit Lachs](#)

[Zucchini-Tatar-Wrap](#)

[Knackiges Käsebrötchen](#)

[Gemüse-Curry-Suppe mit Garnelenspießen](#)

[Ratatouille-Gratin](#)

[Grießmops mit Mango](#)

[Frischkäsebagel mit Spiegelei](#)

[Penne all'arrabbiata](#)

Haftungsausschluss und Studien

Die SmartPoints® Werte basieren auf verfügbaren Nährwertinformationen (oder Schätzwerten).

1. FM Sirois et al., "Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness," *Self and Identity* 14, no. 3 (2015): 334–47.
2. ML Terry et al., "Self-compassionate reactions to health threats," *Personality and Social Psychology Bulletin* 39, no. 7 (2013): 911–26.
3. KD Neff, "Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and Identity* 2 (2003): 85–102.

WW.com/de
#meinWWplus

Das WW Abnahmeprogramm und diese Programmmaterialien unterliegen dem Urheberrecht von WW International, Inc., und sind für die Teilnehmer von WW ausschließlich zur persönlichen Nutzung bei der Gewichtsabnahme und -kontrolle lizenziert. Jegliche andere Nutzung einschließlich - jedoch nicht hierauf beschränkt - Vervielfältigung oder Verbreitung in irgendeiner Form oder Weise ist streng untersagt.
NICHT ZUM WIEDERVERKAUF.

WW Logo, Wellness that Works, SmartPoints, ZeroPoint, FitPoints und meinWW+ Logo sind Marken von WW International, Inc.
©2020 WW International, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

Wellness
that Works.™

