

Durstlöscher – die beste Wahl

*Bastian, -29 kg
WW Teilnehmer*



#TRINKEN

1 Glas Cola, 200 ml:

5 5 5

Latte macchiato, 250 ml:

6 6 6

Das Glas ist schnell leer und zack, ist einiges von deinem Budget weg. Ging es dir auch schon mal so, dass du überrascht warst, wie viele SmartPoints® in Flüssigem stecken? Unsere Teilnehmer berichten häufig von diesen Aha-Effekten, vor allem dann, wenn sie die SmartPoints® von Kaffeespezialitäten unter die Lupe nehmen.

Freu dich in dieser Woche auf 7 Tipps, wie du deinen Durst gesund und pointsarm stillen kannst.

Hab eine schöne Woche!
Julia



Julia Peetz
WW Content Team

Warum ist trinken so wichtig?

AUSREICHEND ZU TRINKEN IST WICHTIG FÜR DEINE GESUNDHEIT UND DEIN WOHLBEFINDEN.

Der individuelle Flüssigkeitsbedarf wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Eine Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern am Tag kann als Faustformel dienen. Am besten geeignet sind Wasser/Mineralwasser und andere kalorienfreie Getränke, z.B. ungezuckerte Kräuter- und Früchte-tees. Auch Kaffee, sonstige Tees und Light-Getränke sind in Maßen okay.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Flüssigkeitsmangel kann dazu führen, dass du Kopfschmerzen bekommst, schnell müde wirst und dich nur schlecht konzentrieren kannst.
2. Beim Abnehmen trägt ausreichendes Trinken – vor allem bei den Mahlzeiten – zur Magendehnung und damit indirekt zur Sättigung bei. Trinken allein macht jedoch nicht schlank. Es kommt auch darauf an, was du trinkst.
3. Getränke werden wie Lebensmittel mit der SmartPoints® Formel und danach bewertet, wie sie dein Gewicht und deine Gesundheit beeinflussen können. Du willst deine SmartPoints® im Auge behalten? Dann sind Wasser und zuckerfreie Getränke eine gute Wahl!

Martin, -16 kg
WW Teilnehmer



Was zu tun ist

Häufiger zu kalorienfreien Getränken greifen!

Mit unseren Ideen funktioniert das ganz einfach. Wähle am besten ein oder zwei Tipps aus und setze sie in die Tat um. Teile deine Fortschritte mit der WW Community! #trinken

1. IST ES MIR DAS WERT?

Bevor du etwas trinkst, halte kurz inne und überlege, ob das Getränk in dein SmartPoints® Budget passt, wie viel du davon trinken möchtest und ob es die SmartPoints® wert ist.

2.

TAUSCHE AUS

Was trinkst du, was zuckerhaltig ist bzw. einen höheren SmartPoints® Wert hat? Wähle zunächst eines dieser Getränke aus und ersetze es gegen Wasser oder ein Getränk mit weniger SmartPoints®.

3.

EINS NACH DEM ANDEREN!

Wenn du aktuell nur zuckerhaltige Getränke trinkst, ist es wahrscheinlich schwierig, damit von jetzt auf gleich aufzuhören. Tausche nicht alles auf einmal aus, sondern ersetze nach und nach. In der nächsten Woche zum Beispiel beim Frühstück, in der Woche darauf zusätzlich beim Mittagessen.

4.

BRING GESCHMACK REIN!

Wenn dir Wasser, Kräuter- oder Früchtetee zu langweilig sind, peppe sie mit frischem Obst und Kräutern auf. Auch Light-Getränke (bis 5 kcal/100ml) sind okay, wenn du nichts gegen Süßstoffe hast.



Das Rezept Herbal Infusion und viele andere findest du in der WW App und auf www.com/de.

6.

WIE TRINKST DU DEINEN KAFFEE/TEE?

Es macht schon einen Unterschied, ob du einen Latte macchiato, einen Cappuccino oder einen Tee trinkst. Milch, Zucker oder Sirup können den SmartPoints® Wert beeinflussen. Die Punkte für viele Kaffeespezialitäten findest du in der WW App und im Gastro-Guide*.



7.

AUSREICHEND TRINKEN WAR NOCH NIE SO EINFACH!

Diese Trinkflasche* ist dein passender Begleiter im Alltag. Der besondere Clou: Sie erinnert dich anhand einer Zeitskala daran, regelmäßig zu trinken.



5.

TRACKE DEINE FORTSCHRITTE

Das geht jetzt besonders einfach mit unserem Wasser-Tracker in der WW App. Du findest das neue Tool direkt unter dem Tagebuch.

Kathrin, -11 kg
WW Teilnehmer



ENDLICH
WIEDER
SPARGEL-
ZEIT!

Cremige Spargelsuppe

Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min. | 4 Personen

4 4 4

600 g weißer Spargel
1 l Wasser
½ TL Jodsalz
2 EL Halbfettmargarine
2 EL Mehl
100 g Crème légère
1½ TL Zitronensaft
1 EL gehackte Petersilie

1. Spargel schälen und Spargelenden abschneiden. Spargelstangen in Stücke schneiden. Spargelschalen und -enden mit Wasser und Salz in einen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten garen.

2. Spargelschalen und -enden herausnehmen, Spargelstücke zufügen und im Spargelkochwasser 10–15 Minuten garen.

Spargel abgießen und Kochwasser auffangen.

3. Margarine in einem Topf schmelzen. Mit Mehl bestäuben und nach und nach mit 850 ml heißem Spargelkochwasser unter Rühren ablöschen. Suppe mit Crème légère verfeinern, Spargelstücke zufügen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Spargelcremesuppe mit Petersilie bestreuen. Mmh!



Kalbsschnitzel mit Spargel und Sauce Hollandaise

Zubereitungszeit 25 Min. | Garzeit 20 Min. | 2 Personen

12 10 7

300 g festkochende Kartoffeln
Jodsalz
500 g weißer Spargel
2 Kalbsschnitzel (à 120 g)
1 EL Paniermehl
1 Ei
Pfeffer
1 EL Mehl
2 TL Rapsöl
1 Packung WW Hollandaise Sauce
1 TL gehackter Kerbel

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und Spargel in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Kalbsschnitzel trocken tupfen und flach klopfen.

2. Für die Panade Paniermehl in einem tiefen Teller verteilen. Ei mit Salz und Pfeffer in einem weiteren tiefen Teller verquirlen. Schnitzel von beiden Seiten

mit Mehl bestäuben, zuerst in der Eirmischung und danach im Paniermehl wenden.

3. Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schnitzel darin 3–4 Minuten von jeder Seite braten. Sauce Hollandaise nach Packungsanweisung zubereiten und mit Kerbel verfeinern. Kartoffeln und Spargel abgießen und mit Schnitzel und Sauce Hollandaise servieren.



Das Rezept für die
leckeren Garnelen-
Tomaten-Spaghetti
findest du in der App
oder auf ww.com/de.

10 9 3

Die ideale Kombi für alle Pasta-Liebhaber!

Pasta gehört zu den Lieblingen auf unseren Tellern. Bist du offen für Neues? Einfach normale Nudeln gegen WW Lentils Spaghetti oder leckere Gemüsenudeln, mit dem WW Spiralizer zubereitet, austauschen und SmartPoints® sparen.



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

➔ VORSCHAU
Lust auf einen Snack?
