

# Rezeptverzeichnis für "Mix dich leicht" mit aktuellen Punkten nach den 3 Farbsystemen



ISBN: 978-3742305350

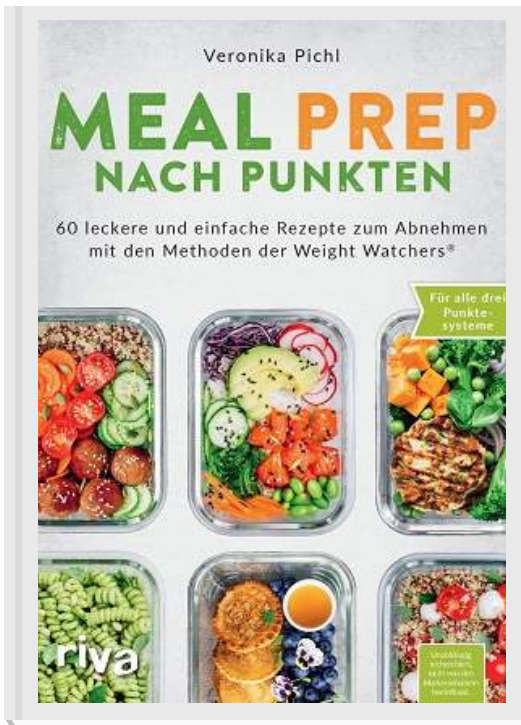
<b>Name des Rezepts</b>	<b>Seite</b>	<b>Portion/Anzahl</b>	<b>grün</b>	<b>blau</b>	<b>lila</b>
Bananen-Mandel-Porridge	16	pro Portion	8	8	5
Beeriger Blattspinat-Salat	36	pro Portion	1	1	0
Bohnen-Erbсен-Mais-Salat	31	pro Portion	1	1	1
Brokkoli- und Blumenkohlsteaks mit Guacamole	47	pro Portion	6	6	6
Champignoncremesuppe	26	pro Portion	3	3	3
Cremiger Chili-Dip	90	pro Portion	1	1	1
Deftige Pfannkuchen	49	pro Portion	7	7	7
Dunkles Mischbrot	87	pro Scheibe	4	4	3
Erdbeer-Kühlschranktorte	80	pro Stück	5	5	5
Fisch mit Gemüsekruste	63	pro Portion	1	1	1
Fischfrikadellen mit Meerrettich-Dill-Dip	62	pro Portion	2	2	2
Fladenbrot (indische Art, kross gebacken)	85	pro Stück	3	3	3
Frittata-Schnitten mit Lachs und Gemüse	66	pro Portion	1	1	1
Gebackene Pastinaken mit Sour Cream	41	pro Portion	5	5	5
Gebackene Süßkartoffel mit Tsatsiki	38	pro Portion	8	8	1
Gebratene Hähnchenbrustfilets mit Tomatensalsa	73	pro Portion	2	2	2
Gefüllte Portobello-Pilze	42	pro Portion	4	4	4
Gefüllte Zucchini im Schinkenmantel	60	pro Portion	2	2	1
Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce	54	pro Portion	6	6	6
Gemüse-Mozzarella-Spieße	46	pro Portion	4	4	4
Gemüsenudeln mit Avocadocreme	40	pro Portion	8	8	8
Gemüsesuppe	24	pro Portion	3	3	1
Griechisches Rührei	37	pro Portion	5	5	5
Grüner 0-Punkte-Smoothie	20	pro Portion	0	0	0
Gulasch mit gedünstetem Gemüse	53	pro Portion	4	4	4
Hachis Parmentier	58	pro Portion	11	11	9
Hackbällchen in Tomatensauce mit Blumenkohlpürree	50	pro Portion	10	10	10
Haferkekse	18	pro Stück	1	1	1
Hähnchen-Blumenkohl-Pfännchen	68	pro Portion	4	4	4
Hähnchen-Brokkoli-Pfanne mit Kräutersauce	74	pro Portion	3	3	3
Hähnchen-Curry	76	pro Portion	7	7	7
Hähnchen-Zucchini-Spieße mit Kräuter-Dip	71	pro Portion	3	3	3
Kirschauflauf	79	pro Portion	7	7	7
Kohlrabi-Hack-Auflauf	56	pro Portion	10	10	10
Krautauflauf	57	pro Portion	10	10	10
Kunterbunte Smoothie-Bowl	22	pro Portion	3	3	2
Kürbis-Hähnchen-Topf	67	pro Portion	2	2	1

Aktuelle Punkte für "Mix dich leicht": ISBN: 978-3742305350

Kürbissuppe	27	pro Portion	1	1	1
Lachs-Paprika-Päckchen mit Dillsauce	64	pro Portion	1	1	1
Lila 0-Punkte-Smoothie	21	pro Portion	0	0	0
Linsensuppe	28	pro Portion	2	2	1
Müsliriegel	17	pro Stück	4	4	4
Overnight Oats	15	pro Portion	5	5	2
Paprika-Dip	93	pro Portion	2	2	2
Pfannkuchen mit Zimtcreme und Heidelbeeren	78	pro Portion	7	7	7
Pflaumencrumble	77	pro Portion	6	6	5
Pizza-Muffins	59	pro Stück	0	0	0
Rote Bete-Rohkostsalat	35	pro Portion	2	2	2
Rote-Bete-Aufstrich	89	pro Portion	0	0	0
Roter 0-Punkte-Smoothie	21	pro Portion	0	0	0
Rotes Pesto	92	pro Portion	3	3	3
Saaten-Knäckebrot	86	pro Stück	2	2	2
Salat mit Kürbis und Popcorn	34	pro Portion	2	2	1
Salat mit Süßkartoffeln, Oliven und Avocadomus	32	pro Portion	10	10	6
Scharfe Garnelenpfanne mit Kräutersauce	65	pro Portion	3	3	3
Schinkenaufstrich	91	pro Portion	2	2	2
Schnelles Beeren-Eis	83	pro Portion	0	0	0
Schokocreme	82	pro Portion	6	6	6
Schoko-Smoothie	19	pro Portion	5	5	5
Schweinekotelett mit Selleriepüree und grünen Bohnen	52	pro Portion	9	9	9
Spinatsalat mit Wassermelone und Hirtenkäse	30	pro Portion	1	1	1
Süßes Kürbisbrot	88	pro Scheibe	4	4	4
Thunfischfrikadellen	61	pro Portion	1	1	1
Thunfisch-Gurken-Salat	29	pro Portion	0	0	0
Vegane Schoko-Popsicles	84	pro Stück	4	4	4
Veganes Curry	48	pro Portion	9	9	7
Vegetarisches Curry	44	pro Portion	9	9	6
Zucchini-Karotten-Rösti	39	pro Portion	4	4	4
Zucchini-suppe	23	pro Portion	2	2	1
Zucchini-Tomaten-Hähnchen-Auflauf	72	pro Portion	4	4	4

Aktuelle Punkte für "Mix dich leicht": ISBN: 978-3742305350

## Neuerscheinungen zum Thema "Abnehmen nach Punkten"



### Vorkochen, mitnehmen, abnehmen!

Mit Meal Prep kann man immer und überall gesund essen - nicht nur in der Mittagspause, sondern auch nach Feierabend. Man bereitet leckere Gerichte für mehrere Tage vor, vermeidet so das tägliche Kochen und spart jede Menge Zeit. Die über 60 kalorienreduzierten und vielseitigen Rezepte in diesem Kochbuch - von Frühstück über Mittag- und Abendessen bis zu Snacks für zwischendurch - sind auf die drei Punktesysteme von Weight Watchers® abgestimmt. Zeit sparen, genießen, abnehmen - nie war es leichter. Unabhängig recherchiert, nicht von den Markeninhabern beeinflusst.

ISBN: 978-3742316769, 14,99 EUR



Das Punktesystem der Weight Watchers® ist eines der erfolgreichsten Abnehmkonzepte der Welt und wirklich leicht umzusetzen: Isst man gesunde, unverarbeitete Lebensmittel, die besonders wenige oder sogar null Punkte besitzen, und hält sich gleichzeitig an das Punktbudget seines individuellen Diätplans, schmelzen schon bald die Pfunde.

Die 70 Rezepte in diesem Buch haben alle einen extra hohen Anteil an 0-Punkte-Lebensmitteln. Die abwechslungsreichen Gerichte helfen beim Abnehmen, machen satt und schmecken richtig lecker.

Unabhängig recherchiert, nicht von den Markeninhabern beeinflusst.

ISBN: 978-3742316776, 14,99 EUR

# Das Abnehm-Challenge Buch für 2021 ist da!



Mit der 31-Tage-Abnehm-Challenge lassen sich nun endlich alle guten Vorsätze verwirklichen: in einem Monat möglichst viel Fett zu verbrennen und an Gewicht zu verlieren. Denn gerade nach den Schlemmereien der Weihnachtszeit ist jetzt die perfekte Gelegenheit, schlank ins neue Jahr zu starten. Dieses Buch bietet neben täglichen Motivationsaufgaben und vielen Insidertipps über 50 kalorienarme und abwechslungsreiche Rezepte für jeden Tag, zum Beispiel süße Bowls, Salate im Glas oder auch proteinreiche Aufstriche, mit denen Abnehmen zum Kinderspiel wird. Die Challenge ist im Alltag einfach umzusetzen und erfordert weder Vorkenntnisse noch exotische Lebensmittel.

ISBN: 978-3742314987, 14,99 EUR