

WW-TREFFEN-NEWS

Rund um die Treffen **Bollendorf – Prüm – Bitburg**

SEPTEMBER

AUSGABE 39 / 09

Wenn du die Absicht hast,
dich zu erneuern, tu es jeden Tag. Konfuzius

DAS WAR LETZTE WOCH



Stock, Parterre oder Untergeschoss?

Jeder 2. räumt seinen Kühlschrank falsch ein.

Stimmt das wirklich?

Wir haben einfach mal rein geschaut

und dabei viel gelernt.

WAS GEHÖRT WOHNIN?

- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fischerzeugnisse, Wurst, Fleisch und Fleischwaren am besten an den kältesten Stellen, also im **UNTEREN BEREICH** des Kühlschranks auf der Glasplatte lagern, da die kalte Luft nach unten sinkt.
- Lebensmittel wie pasteurisierte Milch und Milchprodukte im **MITTLEREN FACH** einsortieren.
- Käse, zubereitete Speisen und geräucherte Fleischwaren auf **DIE OBERSTE ABSTELLFLÄCHE** legen.
- Lebensmittel wie Butter, Eier, Senf oder Getränke, die nur leicht gekühlt werden, lagern am besten in den **TÜRFÄCHERN**. Hier ist die Temperatur höher.

- Obst und Gemüse gehören mit Ausnahme kälteempfindlicher Arten in die **ABGETRENNTEN FÄCHER** im unteren Bereich des Kühlschranks. Da die Glasplatte die Kälte abschirmt, ist die Temperatur höher als die durchschnittliche Kühlschranktemperatur.

AUFLÖSUNG AUS DEM WOCHENMATERIAL:

1. Bananen → gehören nicht in den Kühlschrank
2. Blumenkohl → Gemüsefach
3. Brot → gehört nicht in den Kühlschrank
4. Eier → Kühlschranktür (ca. 10–15 Grad Celsius)
5. Fertigsaucen → Kühlschranktür
6. Fisch → unterstes Fach (ca. 2 Grad Celsius)
7. Fleisch → unterstes Fach
8. Geöffnete Obst- und Gemüsegläser → mittleres Fach (ca. 4–5 Grad Celsius)
9. Getränke → Kühlschranktür
10. Halbfettmargarine → Kühlschranktür
11. Käse → oberstes Fach (ca. 5–8 Grad Celsius)
12. Konfitüre → Kühlschranktür
13. Milchprodukte → mittleres Fach
14. Spinat → Gemüsefach
15. Tubenprodukte → Kühlschranktür
16. Wurst → unterstes Fach
17. Zubereitete Speisen → oberstes Fach

TIPP DER WOCHE

- Durch die richtige Lagerung kann die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängert werden und mithilfe der Erfolgsgewohnheit „Umgebung ordnen“ bestücken Sie ihren Kühlschrank mit figur-freundlichen Lebensmitteln.
- Wird bei Milchprodukten wie Frischkäse oder Crème fraîche das Mindesthaltbarkeitsdatum mit dem Hinweis „gekühlt“ angegeben, so bezieht sich die Berechnung des Datums auf eine Lagertemperatur von 10 Grad. Häufig wird das Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum auch mit einer genauen Temperaturangabe versehen: „Bei +7 Grad mindestens haltbar bis ...“
- Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit die Temperatur in Ihrem Kühlschrank mit einem Thermometer. Als Richtwert gelten fünf Grad im mittleren Fach.
- Vielseitige Kühlschranktipps helfen Geld zu sparen, denn die Lebensmittel bleiben länger frisch.
- Eine geordnete Umgebung hilft dabei, das Abnahmeziel einfacher und schneller zu erreichen.

LINK ZUM THEMA

Kühlschrank – was gehört wohin *Klick*

(schauen Sie sich auch das Video „TV.Gusto“ dazu an 😊)

ABNAHMEN IM SEPTEMBER

<i>Abnahmen aus der Woche vom</i>	30.08 – 05.09	06.09 – 12.09	13.09 – 19.09	20.09 – 26.09	27.09 – 03.10
Bollendorf 1	190g	200g	520g		
Bollendorf 2	90g	130g	370g		
Dienstag Prüm	840g	330g	650g		
Mittwoch Prüm	460g	420g	240g		
Bitburg 1	570g	420g	610g		
Bitburg 2	710g	610g	390g		

THEMEN IM SEPTEMBER

Freuen Sie sich auf spannende Themen im **September!**

FlexPoints®
mit 3000 Punkten

Zielsicher abnehmen!
30.08. bis 05.09.

I'm walking
06. bis 12.09.

Weight Watchers Kochstudio
13. bis 19.09.

Abnahmecoach Kühlschrank
20. bis 26.09.

Buntes Herbstvergnügen
27.09. bis 03.10.

WeightWatchers®

30. 08 – 05.09
Zielsicher abnehmen!

06.09 – 12.09
I'm walking

13.09 – 19.09
Weight Watchers Kochstudio

20.09 – 26.09
Abnahmecoach Kühlschrank

27.09 – 03.10
Buntes Herbstvergnügen

Vorschau auf das Wochenmaterial: **Buntes Herbstlaub**
diese Broschüren gibt es nur bei Anwesenheit im Treffen:

- Herbstküche
- Erntedank
- Kleines Vitamin-Lexikon
- Herbstlicher Saisonkalender
- Es ist Kürbiszeit:
 - Gefüllter Kürbis
 - Spagetti mit Kürbisragout
 - Kürbis-Apfel-Fischtopf
 - schnelle Kürbissuppe

Außerdem: Vorschau – was erwartet uns im Oktober

Übrigens: 13 Wochen bis Weihnachten

Mein Wunschzettel:

Ich wünsche mir....

- ✓ 500g Ø Abnahme pro Woche
- ✓ 6,5 kg leichter bis Weihnachten
- ✓ das sind 2 weitere Sterne im Teilnehmerheft
- ✓ eine Kleidergröße weniger
- ✓ Erhaltung geschafft und Goldmitglied?



*Das alles muss kein Wunschtraum bleiben, es ist realistisch
und ich begleite Sie gerne dahin – gemeinsam schaffen wir
das ☺ jede Woche ein Stück näher – Ihrem Ziel entgegen.*

REZEPTE

Herbstzeit – Zwetschgenzeit:

z.B. Zwetschkuchen mit Hefeteig

Teilnehmer Rezept : **Hefeteig** (von Frau K. aus dem Treffen Prüm, danke dafür)

500g Mehl 25 POINTS®
2 Eßl Zucker 2 POINTS®
1 TL Salz
1 Würfel Hefe
3 Eßl Öl 9 POINTS®
250ml Milch 1,5% 2 POINTS®
wenn zu trocken, etwas Wasser nachgeben.

Alle Zutaten zusammen 38 PONTs®, bei 16 Stücken = 2,5 POINTS® pro Stück

Nur noch belegen, backen und genießen ☺

Im Anhang finden Sie 4 weitere Rezepte, die mir Frau P. aus dem Treffen Prüm so zugemailt hat. Besonders empfiehlt sie das Rezept: „Gentse stoverij“, welches aus Ihrer Heimat kommt und sooooo lecker schmeckt. (Points®Werte bitte bei Bedarf selbe berechnen)

Herzlichen Dank auch dafür ☺

SCHLANK DURCH DEN HERBST

Starten Sie durch, alleine oder gemeinsam.

bis 10. Oktober

Starten **OHNE** Anmeldegebühr für nur 11 € pro Woche oder
noch günstiger mit umgerechnet **9 €** pro Woche. (siehe oben, MonatsPassPlus)

Profitieren Sie von tollen Angeboten, die Sie in den kommenden Wochen erwarten, von „Dankeschön-Geschenken“ für Ihre Weiterempfehlung und von tollen Abnahmen auf den Weg in den Herbst.

WICHTIG

Betrifft das Treffen Bitburg, am 14.Oktober. (Herbstferien)

An diesem Tag fällt das Treffen um 19.30 Uhr aus. Das Treffen um 17.30 Uhr findet statt.

ALLE NEWSLETTER AUF EINEN BLICK : NEWSLETTER-ARCHIV

Sollten Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, reicht eine Mail an mich..

Ich freue mich auf Sie in meinen Treffen

// <> // <> // <> // <> // <> // <> // <> // <> //

Rita Nafziger

Fachfrau für Ernährungs –und Gewichtsmanagement (IHK)

WeightWatchers Coach

Heidthof 54636 Ließem

Tel. 06569/963014

rita-nafziger@web.de

www.einfach-gesund-geniessen.de