

WW-TREFFEN-NEWS

Rund um die Treffen Bollendorf – Prüm – Bitburg

OKTOBER

AUSGABE 40 / 09

Manche Menschen träumen von großen Taten.
Andere sind wach und führen sie aus.

DAS WAR LETZTE WOCH



Was die Farben betrifft, ist der Herbst eine der schönsten Jahreszeiten.

Rund um
„Buntes Herbstvergnügen“
und
eigenes Erntedankfest mit der
Fit Formel
„5 am Tag – 5 Portionen Obst
und Gemüse“.



„KUCKUCKSEIER“ ENTDECKEN IM WOCHENMATERIAL

Vitamin A

Kokosmilch enthält kein Vitamin A. Der Vitamingehalt, der am höchsten gemessen werden kann, ist bei der Kokosmilch der vom Vitamin C mit 2 mg/100g. Zum Vergleich: In 100 g Schwarzen Johannisbeeren sind 189 mg! Die Kokosmilch überzeugt eher beim exotischen Geschmack.

Vitamin D vs. Oliven

Sowohl in den grünen als auch in den schwarzen Oliven finden Sie kein Vitamin D. Dagegen liefern Oliven wertvolle Fettsäuren, die für unsere Gesundheit wichtig sind.

Vitamin E vs. Rhabarber

Mit 0,25 mg/100g ist der Vitamin E-Gehalt eher dürftig. Für den Rhabarber spricht, dass er viel Vitamin C und K sowie die Mineralstoffe Kalium und Calcium enthält. Weil er zu fast 95 % aus Wasser besteht, ist er zudem auch sehr kalorienarm.

Vitamin K vs. Birne

In der Birne steckt kein Vitamin K. Dafür ist dieses heimische Obst reich an Kalium und verdauungsfördernden Ballaststoffen.

B-Vitamin vs. Olivenöl

Es finden sich keine B-Vitamine im Olivenöl. Jedoch enthält es, wie auch schon die Oliven an sich, sehr gesunde Fettsäuren.

Niacin vs. Hühnerei

Mit 0,1 mg/100 g ist der Niacingehalt im Hühnerei sehr gering. Dafür ist viel Niacin in Fisch und Fleisch enthalten.

Biotin vs. Margarine

Wenn Sie Biotin in Margarine suchen, werden Sie vergeblich suchen. Dafür steckt das Vitamin (früher auch Vitamin H genannt, weil es bei einem Mangel Haut und Haare beeinträchtigt) in Leber, Eigelb, Nüssen, Linsen Haferflocken und Co.

Pantothensäure vs. Spinat

Was Popeye schon wusste: Spinat ist keine Quelle für Pantothensäure, es enthält nur 0,25 mg/100 g frischen Spinat. Dafür steckt besonders viel von diesem Vitamin in z. B. Leber, Muskelfleisch und Fisch.

Folsäure vs. Maiskeimöl

In Maiskeimöl werden Sie keine Folsäure finden. Dieses Vitamin steckt vor allem in verschiedenen Gemüsearten, Kohl, Vollkornprodukten, Weintrauben, Orangen etc.

Vitamin C vs. Erdnüsse

In Erdnüssen suchen Sie vergeblich Vitamin C. Dieses Vitamin ist insbesondere in Obst und Gemüse enthalten. Besonders Vitamin C-reich ist die Schwarze Johannisbeere und Sanddorn.

LINK ZUM THEMA

www.5amtag.de

www.dqe.de

www.was-wir-essen.de

ZUM THEMA

- Eine Vielfalt an Kohlsorten liefern dem Körper viel Vitamin C, K, Folsäure, Kalium, Calcium, Magnesium, Betakarotin sowie Ballaststoffe.
- Frisch geerntetes Obst und Gemüse ist schmackhafter und vitaminreicher und außerdem preisgünstiger (geringere Transportwege).

- Vitamine sind lebensnotwendig. Der Körper kann sie nicht oder nur in unzureichender Menge selbst herstellen, daher müssen sie mit Speisen und Getränken aufgenommen werden. Obst und Gemüse versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Vitaminen, welche für fast alle Stoffwechselprozesse wie z. B. Energiegewinnung und Wachstum, benötigt werden. Besonders das Vitamin C stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor. Vitamine können meist nur kurze Zeit gespeichert werden und müssen daher immer wieder erneut dem Körper zugeführt werden.

Tipp: Es gibt eine ganz einfache Formel, um sich zu merken, ob es sich um wasser- oder fettlösliche Vitamine handelt: ED(E)KA.

Die **Vitamine E, D, K und A** sind fettlösliche Vitamine. So kann z. B. das Carotin, eine Vorstufe des Vitamin A, in der Karotte nur effektiv ausgenutzt werden, wenn es zusammen mit etwas Fett gegessen wird. Dazu reicht z. B. schon Quark mit ein paar Tropfen Öl aus.

Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die **B-Vitamine** und das **Vitamin C**. Sie können nur in sehr geringem Umfang gespeichert werden, wodurch sich eine unzureichende Versorgung bereits nach kurzer Zeit bemerkbar macht.

„5 AM TAG – 5 PORTIONEN OBST UND GEMÜSE“

Wie groß sind eigentlich die Portionen, um täglich auf 400 g Gemüse und 300 g Obst zu kommen?

Ein guter Maßstab für eine Portion ist eine Hand voll. Es zählen auch Obst- und Gemüsesäfte dazu.

Hinweis: Da die meisten Säfte eher arm an Ballaststoffen sind, sollte der Obst- und Gemüseverzehr auf Dauer nicht komplett durch das Trinken von Säften ersetzt werden. Der Kau-Effekt bleibt aus, was sich negativ auf die Sättigung auswirken kann.

TIPP

Achten Sie auch beim Obst auf das Sättigungsgefühl 😊 denn:

Nur, wenn wir weniger Kalorien zu uns nehmen, als der Körper verbraucht, nehmen wir ab.

Welches Gemüse wollen Sie in der kommenden Woche für Ihre Abnahme nutzen?

ABNAHMEN IM SEPTEMBER

<i>Abnahmen aus der Woche vom</i>	<i>30.08 – 05.09</i>	<i>06.09 – 12.09</i>	<i>13.09 – 19.09</i>	<i>20.09 – 26.09</i>	<i>27.09 – 03.10</i>
<i>Bollendorf 1</i>	190g	200g	520g	690g	
<i>Bollendorf 2</i>	90g	130g	370g	320g	
<i>Dienstag Prüm</i>	840g	330g	650g	440g	
<i>Mittwoch Prüm</i>	460g	420g	240g	270g	
<i>Bitburg 1</i>	570g	420g	610g	220g	
<i>Bitburg 2</i>	710g	610g	390g	470g	

Wünschen Sie sich noch mal eine Abnahme von 500g pro Woche?

Womit können Sie Schwung in Ihre erfolgreiche Abnahme bringen können?

Ich kann - weil ich will – was ich tue

Glauben Sie fest an Ihr Ziel und freuen Sie sich über jeden Schritt, den Sie in diese Richtung gehen. Sie schaffen das ☺

Besuchen Sie das Treffen und Sie haben Erfolg.

Bedenklich stimmt mich die Aussage einiger Teilnehmer die nur zum Wiegen kommen und sich die Zeit für das Treffen nicht nehmen.

Sie meinen, die von mir wöchentlich versandten Newsletter reichen um abzunehmen. Wäre es so, würde ich meine Newsletter zum Patent anmelden lassen und hätte - na mindestens - einen Porsche vor der Türe. :O)

Im Ernst: Der Newsletter soll Ihnen als zusätzliche Motivation dienen, er soll Sie zusätzlich informieren und er soll Ihnen zusätzlich weiterhelfen, wenn Sie mal nicht weiter wissen.

Ganz klar - er ersetzt eines nicht - das **TREFFEN**.

Denn nur hier bekommen Sie die "volle Packung" Motivation und die richtigen Tipps die vielleicht genau zu Ihrer anstehenden Herausforderung passen. Stellen Sie sich vor - IHR Tipp - DER Tipp, der Ihnen in einer bestimmten Situation weiterhilft wird im Treffen genannt und SIE waren NICHT DA um ihn zu hören?!?

THEMEN IM OKTOBER

Freuen Sie sich auf herbstliche Themen im
Oktober!

FlexPoints
mit 18 **WeightWatchers**



Schlanke Ofengeheimnisse
04. bis 10. Oktober



Alles bio?!
11. bis 17. Oktober



Weight Watchers Trickkiste
18. bis 24. Oktober



Herbst-Check
25. bis 31. Oktober

WeightWatchers

04. – 10.10
schlanke
Ofengeheimnisse

11. – 17.10
Alles bio ?!

18.10 – 24.10
WeightWatchers Trickkiste

25.10 – 31.10
Herbst-Check

Vorschau auf das Wochenmaterial: **schlanke Ofengeheimnisse**
diese Broschüren gibt es nur bei Anwesenheit im Treffen:

- Ofenhits
- Ergebnis von Rezept-Aufruf
- Ofenbällchen in Tomatesauce
- Fleisch- treffen Sie die richtige Wahl
- Tipps: knusprige Kruste
- Angabe: „Fett i.Tr.“ und „Fett absolut“ ?!
- Machen warme Mahlzeiten am Abend dick?
- Köstliche Ofengeheimnisse:
 - cremiger Kartoffel-Fleisch-Auflauf
 - Grünkohl-Kartoffel-Gratin
 - Makkaroniauflauf
 - gratinierter Lauch mit Lachsschinken

REZEPTE

Gemüsepizza mit Topinambur

Zutaten:

2 TL Kapern
1/2 Würfel frische Hefe
250 g Broccoli
1 Prise Zucker
6 Tomaten
280 g Mehl
100 ml passierte Tomaten
1/2 TL Salz
2 TL Tomatenmark
6 TL Olivenöl
1 TL Pizzagewürz
500 g Topinambur
160 g Mozzarella light

1. Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker in 4 EL Wasser auflösen und ca. 10 Minuten gehen lassen. Mehl, Salz, 4 TL Olivenöl, Hefeflüssigkeit und 45 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Topinambur in dünne Scheiben schneiden. 2 TL Olivenöl erhitzen. Topinambur darin ca. 6–8 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Broccoli in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 6–8 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden.

3. Passierte Tomaten mit Tomatenmark und Pizzagewürz verrühren. Teig kurz durchkneten und auf einem Stück Backpapier rund ausrollen. Mit dem Papier auf ein Backblech heben. Mit der Tomatensauce bestreichen. Die Pizza mit den vorbereiteten Zutaten belegen und mit Kapern bestreuen. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 20–25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten Garzeit: ca. 12 Minuten

Gehzeit: ca. 40 Minuten Backzeit: ca. 20–25 Minuten

Topinambur Püree

POINTS® Wert: 4,5

Portionen: 2

450 g Topinambur/Erdartischoke
150 g Kartoffeln
300 ml Milch, fettarm, 1,5 % Fett
1 Prise Salz
1 Stück unbehandelte Zitrone
2 Zehen Knoblauch
1/2 Bund Petersilie
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
40 g Halbfettbutter

Anleitung

1. Topinambur und Kartoffeln waschen und schälen. Mit der Milch und 1 Prise Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen.
2. Zitrone heiß abspülen. Mit einem Sparschäler die Schale fein abschälen und hacken. Knoblauch hacken. Die Blätter der Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Milch abgießen und auffangen. Topinambur und Kartoffeln stampfen. So viel von der Milch wieder dazugeben, dass unter Rühren ein glattes Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zitronenschale, Petersilie und Knoblauch darin kurz andünsten. Über das Püree geben.

Möhren-Creme (Teilnehmer Rezept, Frau M, Bitburg)

1 Zwiebel hacken und mit einer
1/4 Chilischote in
1 TL Öl anbraten,
4 gr. gewürf. Möhren dazu und
2 rote Paprikaschoten gewürfelt. dazu.
Etwas Wasser hinzufügen und gardünsten;
mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken;
Ca. 2 EL Balsamicoessig zufügen, evtl.

noch etwas Zitronensaft; das Ganze gut pürieren und zu gekochten Nudeln reichen. Evtl. Parmesan darüber streuen!

Krautspätzle für 4 Personen

Zutaten

400 g Mehl
3 Eier
1/2 TL Salz
200 ml Mineralwasser

500 g Weißkohl oder Spitzkohl
1 Zwiebel
2 EL Öl
Pfeffer, frisch gemahlen
Evtl Kümmel, Gemüsebrühe

Schritt 1

Mehl mit Eiern und Salz verrühren. So viel Mineralwasser dazugeben, dass der Teig zähflüssig ist. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft, danach 15 Min. ruhen lassen.

Schritt 2

Den Weißkohl waschen, putzen, ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten. Den Kohl dazugeben und mit anbraten. Den Kohl zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Dabei häufiger wenden.

Schritt 3

Inzwischen die Spätzle zubereiten. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Mit einer Spätzlepresse oder einem Spätzlehobel den Teig portionsweise in das kochende Wasser pressen bzw. hobeln. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und warm stellen.

Schritt 4

Den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken nach Bedarf. Die Spätzle mit dem Kohl vermischen und servieren.

Tipp: zum Andünsten des Kohls auch 125g bis 250g magere Schinkenwürfel nutzen, dann die Menge an Öl reduzieren.

PointsWerte: Spätzle zählen zu den Sattmachern (4 Points)
PointsWerte für Öl und Schinkenspeck dazu rechnen

Müsli mit Fenchel (Teilnehmerrezept von Frau J. Prüm)

Fenchel, Apfel, Banane klein schneiden
1 Joghurt
1 Eßl Zitrone
1 Eßl Müsli

etwas Honig mischen und mit allen anderen Zutaten mischen,
etwa 1 Std ziehen/quellen lassen, evtl eine Runde walken gehen und danach lecker erfrischend genießen ☺

SCHLANK DURCH DEN HERBST

Nur noch diese Woche

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.

Ich möchte Danke sagen 😊

Danke, dass Sie meine Treffen besuchen

Danke, dass ich Sie auf dem Weg zum Wunschgewicht begleiten darf

Danke, dass Sie immer wieder gerne kommen

Danke, dass Sie meine Treffen weiterempfehlen

Danke, dass Sie mir Ihr Vertrauen schenken

Danke für viele nette Worte

Danke 😊

Und als Dankeschön für Ihre Treue habe ich mir etwas Besonderes ausgedacht:

Zusammen mit meinen Kolleginnen Frau Dücker und Frau Valentin-Kleinmann haben wir es geschafft, ein Expertenteam an Fotografen und Visagisten zu organisieren.

Mitte November haben Sie die Möglichkeit, ein wunderschönes Portrait-Foto von sich machen zu lassen.

Und



Das Ganze findet in Trier statt. (zu verbinden mit einem oder Shoppingtour😊)

das kostenlos und unverbindlich. Sie werden geschminkt (wenn Sie das möchten), gestylt (wenn Sie das möchten) und dann fotografiert.



Stadtbummel

Nach dem Fotoshooting können Sie direkt die Aufnahmen am Bildschirm anschauen.

Als Dankschön schenke ich Ihnen ein Foto von Ihnen. Möchten Sie mehrere Aufnahmen haben, kostet jedes weitere Bild 10€.



Nähere Infos und Termine gibt es so bald wie möglich bei mir im Treffen, außerdem wird dann auch eine Liste ausliegen, in die sie sich zu Ihrem Termin eintragen können.

Das ist doch eine schöne Motivationsidee, eine Geschenkidee, eine Belohnung für bereits Erreichtes. 😊 Zeigen Sie sich von Ihrer Besten Seite 😊

Termine zum Fotoshooting erhalten Sie nur, wenn Sie Teilnehmer in meinen Treffen oder Goldmitglied sind.

Was nicht ist, kann ja noch werden – ganz schnell 😊

Bis es soweit ist, sind es noch ca. 7 Wochen –

da geht noch was – abnahmetechnisch 😊

ganz sicher!

DIE SPANNUNG STEIGT

Wenn ich an früher denke, an die Vorweihnachtszeit: es wurde getuschelt, versteckt, gewünscht, gewartet, gehofft. Kurz vor Heilig Abend dann war die Stimmung in der Luft schon sehr aufregend. Keiner durfte mehr ins Wohnzimmer, wo das „Christkind“ schon die Geschenke abgelegt hat und den Baum geschmückt hat. Ach, das war alles so schön spannend..... und manchmal dachten wir, wir hätten was gesehen, vom Christkind.

Ähnliches erleben wir im Moment in den Treffen. Die Spannung steigt und natürlich wird **„vor Heilig Abend nicht verraten, was in den Geschenken steckt“**.

Ich kann Ihnen nur sagen, die nächsten Treffen werden noch spannender. Verpassen Sie nicht, die Ersten zu sein, die **„ganz vorne stehen und das Geschenk als erstes auspacken dürfen“**.

Soviel kann ich Ihnen aber verraten, hinter den Kulissen ist noch einiges zu tun, bis es soweit ist. Es wird fleißig geschrieben, gedacht, verpackt, gelernt, und natürlich gegessen 😊

Aber: bis zum 24.12. müssen Sie nicht mehr warten, wir feiern die Neuigkeiten vorher.

Bleiben Sie dran 😊 Im Treffen erfahren Sie mehr..... bald.

TREFFEN PRÜM

An die Teilnehmer des
Treffens in Prüm



**Bitte parken Sie nicht
auf dem Parkplatz hier vor dem Hallenbad!**

**Die Parkplätze sollen frei bleiben für Patienten der Praxis, haben Sie dafür bitte
Verständnis.**

„jeder Gang macht schlank“ –

vor allem der Gang ins



Treffen ☺

Danke.

TREFFEN BITBURG

Am 14.10 fällt das Treffen um 19.30 aus.

Sie dürfen gerne das Treffen um 17.30 Uhr besuchen, um so das Wochenmaterial zu bekommen, Unterstützung für die nächste Woche, Infos zum Thema: Alles bio ?! mit leckeren Rezepten: z.B. Lauchrisotto, Schwarzwurzelpfanne mit Nudeln, Pastinaken mit Spitzkohl, Steckerrüben-Geflügel-Eintopf....

Wenn Sie es nicht schaffen, so früh zum Treffen zu kommen, können Sie noch bis ca. 19.00 Uhr gewogen werden.

Meine Kollegin Frau Valentin-Kleinmann wird das Treffen um 17.30 Uhr leiten und mich so vertreten, da ich für ein paar Tage verreise

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