

Inhalt

04	/	Das WeightWatchers Programm
06	/	Vanessas Erfolgsgeschichte
08	/	Frühstück
40	/	Suppen & Salate
66	/	Veggie & Vegan
100	/	Fleisch & Geflügel
146	/	Fisch & Meeresfrüchte
172	/	Süßes
190	/	Mahlzeitenpläne
202	/	Register
208	/	Impressum