

Inhalt

04	/	Vorwort
06	/	Das WeightWatchers Programm
08	/	Jannets Erfolgsgeschichte
10	/	Frühstück & Snacks
30	/	Suppen & Salate
60	/	Rezepte unter 2 Euro
102	/	Hauptmahlzeiten
140	/	Desserts, Kuchen & mehr
162	/	Register
168	/	Impressum