

# Gerechten voor Valentijnsdag



**Plus**  
online

 **WeightWatchers**<sup>®</sup>

Beste lezer,

Bij het zien en horen van de naam **Weight Watchers** denkt u mogelijk meteen aan de bijeenkomsten die georganiseerd worden om mensen met overgewicht te begeleiden naar hun streefgewicht en het aanmeten van een verantwoorde levensstijl. Dat klopt helemaal! Maar naast de reguliere bijeenkomsten beschikt **Weight Watchers** ook over een online programma, **Weight Watchers Online**, waarbij u gebruik kunt maken van de kennis en hulpmiddelen van **Weight Watchers**. Deze zullen u ondersteunen en helpen om succesvol gewicht te verliezen en om een gezonde levensstijl aan te nemen.

Gewicht verliezen en op gewicht blijven kan ook door verantwoord én lekker te eten. **Weight Watchers** beschikt over een ruim aanbod van kookboeken waar heerlijke en gezonde recepten in staan en die bijdragen aan succesvol afslanken. De recepten zijn zeker ook geschikt voor mensen die al op streefgewicht zijn en toch lekker en verantwoord willen eten.

Het zou zonde zijn om deze kennis over voeding alleen tot de cursisten te beperken. Daarom heeft u, als lezer van PlusOnline, nu exclusief de mogelijkheid om de samengestelde kookboekjes van **Weight Watchers** te downloaden. Zo kunt u aan de slag met de verantwoorde recepten van **Weight Watchers**! Dit is de vierde versie van een reeks van 6 die vanaf november tot en met april elke maand verschijnen en gedownload kunnen worden op PlusOnline.

Dit kookboek bevat 16 heerlijk lichte recepten voor Valentijnsdag, die u met een gerust hart kunt klaarmaken en opeten. Alle gerechten

zijn gebaseerd op het programma dat **Weight Watchers** hanteert: het **ProPoints**® Plan. Elke **Weight Watchers** cursist mag een bepaald aantal **ProPoints**® waarde per dag en aan u de keuze hoe en waaraan u deze **ProPoints**® waarde besteedt. Omdat uzelf de keuze maakt biedt het programma veel flexibiliteit en past het in ieders levensstijl. Als u één van deze recepten bereidt bent u verzekerd van een heerlijk gezonde en verantwoorde maaltijd!

Mocht u nieuwsgierig geworden zijn naar het programma van **Weight Watchers** en wilt u gebruik maken van de huidige acties, neem dan een kijkje op de laatste pagina van dit boekje.

Houdt u vooral PlusOnline in de gaten, dan kunt u de komende 2 receptenboekjes aan uw collectie toevoegen.

Wij wensen u veel kookplezier toe!

**Weight Watchers Benelux**

## Inhoudsopgave

Hartige tomatensoep .....	4
Tweekleurig soepje .....	5
Toast met kip en mango .....	6
Griekse moussaka .....	7
Tagliatelles carbonara .....	8
Provençaals rundvlees uit de oven .....	9
Sappige runderrollade .....	10
Varkenslapje met zigeunersaus .....	11
Groentepannetje met garnalen .....	12
Ovenschotel met tonijn en tortellini .....	13
Auberginebootjes .....	14
Panna cotta met rode vruchten .....	15
Karamelperen .....	16
Chocoladecakejes met chocoladesaus .....	17
Kip met selderij en mangosaus .....	18
Zoete pizza .....	19
Acties .....	20

# Hartige tomatensoep

Porties: 2  
Vorbereidingstijd: 5 min  
Bereidingstijd: 15 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

1 ui  
2 rode paprika's  
1 rood pepertje  
1 koffielepel olijfolie  
300 ml gezeefde tomaten  
125 ml groentebouillon  
1 bolletje mozzarella light  
Gedroogde basilicum  
1 snufje suiker  
Zout  
Chilipoeder

## INSTRUCTIES

Snij de ui en de paprika's in stukjes en snij het pepertje in ringen. Verwarm de olie in een antiaanbakpan en stooft daarin de groenten. Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon toe en laat **10 minuten** sudderen. Pureer de soep en breng ze op smaak met zout en chilipoeder. Snij de mozzarella in dunne plakken en snij er kleine hartjes uit. Snij de rest van de mozzarella in stukjes en laat ze smelten in de soep. Breng de soep op smaak met een beetje gedroogde basilicum, een snufje suiker, zout en chilipoeder en serveer met de mozzarellahartjes.



# Tweekleurig soepje

Porties: 2  
Vorbereidingstijd: 30 min  
Bereidingstijd: 40 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

1 koolrabi	Paprikapoeder
2 koffielepels olijfolie	1 koffielepel suiker
1 eetlepel bloem	Peper
125 ml magere melk	Zout
350 ml groentebouillon	Nootmuskaat
1 rode paprika	Peterselie
1 ui	

## INSTRUCTIES

Snij de koolrabi in blokjes. Verwarm 1 koffielepel olie in een pan met antiaanbaklaag, bak de blokjes koolrabi kort en kruid met zout en peper. Bestrooi de koolrabi met bloem, blus het geheel al roerend met melk en 150 ml groentebouillon af. Laat de soep ca. 25 min. sudderen. Pureer en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Snijd de paprika en ui in blokjes. Verwarm 1 koffielepel olie in een pan met antiaanbaklaag en stoof de paprika- en uiblokjes er kort in aan. Blus af met de rest van de groente - bouillon. Kruid met zout, peper, paprikapoeder en suiker en laat de soep ca. 15 min. sudderen. Pureer en breng op smaak naar eigen wens. Giet de witte en rode soep gelijktijdig in een soepbord, bestrooi met peterselie in hartvorm en serveer.



# Toast met kip en mango



Porties: 1  
Vorbereidingstijd: 5 min  
Bereidingstijd: 0 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

2 sneetjes volkorenbrood (50 g)  
150 g magere kwark, naturel  
1 koffielepel mosterd  
Currypoeder  
Enkele blaadjes sla  
1 tomaat  
Halve kleine komkommer  
50 g kipfilet (broodbeleg)  
50 g mango

## INSTRUCTIES

Rooster de 2 sneetjes volkorenbrood. Meng voor de dressing de kwark met de mosterd en een beetje currypoeder. Besmeer de toasts met deze dressing. Beleg één toast met enkele blaadjes sla, tomaten- en komkommerschijfjes, kipfilet en de mango. Leg de andere toast erop en snij diagonaal door.



Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 25 min  
Bereidingstijd: 50 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

2 aubergines (ca. 500 g)	1 snufje kaneel
Zout & Peper	1 koffielepel gehakte oregano (vers of gedroogd)
600 g vastkokende aardappelen	400 g gezeefde tomaten
1 ui	200 g bechamelsaus (kant-en-klaar)
1 teentje knoflook	250 ml water
2 koffielepels plantaardige olie	4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
400 g rundertartaar	
2 eetlepels tomatenpuree	

## INSTRUCTIES

Was de aubergines en snij in plakken. Bestrooi met zout en laat ca. 20 minuten trekken. Schil de aardappelen en kook in lichtgezouten water ca. 15 minuten voor. Snipper de ui en pers de knoflook uit. Verhit de olie in een pan en bak daarin de rundertartaar met ui en knoflook rul. Roer de tomatenpuree erdoor en breng op smaak met peper, zout, kaneel en oregano. Roer de gezeefde tomaten erdoor.

Bereid de bechamelsaus zoals aangegeven op de verpakking met water. Verwarm de oven voor op 200°C. Dep de aubergine droog. Giet de aardappelen af en snij in schijfjes.

Leg de helft van de aubergine in een ovenschaal (ca. 22 cm x 32 cm). Schenk de helft van de gehaktsaus erover en beleg met de helft van de aardappelschijfjes. Leg ook de rest van de ingrediënten er dakpansgewijs in. Schenk de bechamelsaus erover, bestrooi met Parmezaanse kaas en bak in de oven in ca. 30 minuten.



# Tagliatelles carbonara

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 0 min  
Bereidingstijd: 35 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

280 g ongekookte pasta, tagliatelle  
zout (hoeveelheid naar smaak)  
peper (hoeveelheid naar smaak)  
1 middelgrote citroen  
70 g ham, gekookt, mager  
2 eieren, alle soorten  
4 eetlepels room, verlaagd vetgehalte, tot 8% v.g.  
250 ml melk, mager  
4 eetlepels Parmezaan

## INSTRUCTIES

Kook de tagliatelle al dente zoals aangegeven op de verpakking. Rasp de citroenschil.  
Bak de hamreepjes in een pan met antiaanbaklaag. Meng de eieren met de room, de melk en de citroenrasp. Roer de hamreepjes door de tagliatelle. Voeg de Parmezaanse kaas en het eimengsel toe en roer goed. Serveer onmiddellijk.

### TIP:

Een groene salade als bijgerecht.

Maak een dressing van 250 g yoghurt (0% v.g.), 1 koffielepel citroenrasp, zout, peper en een mespuntje suiker. Was een krop sla en meng de salade met de dressing. *ProPoints*® waarde 1 per persoon.





Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 20 min  
Bereidingstijd: 90 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

400 g rundergoulash	500 ml groentebouillon
2 teentjes knoflook	2 koffielepels gehakte rozemarijn (vers of gedroogd)
1 ui	120 ml rode wijn
500 g wortelen	400 g tomatenblokjes
500 g selderij	2 laurierblaadjes
1 eetlepel plantaardige olie	1 pot witte bonen (270 g uitlekgewicht)
Peper, zout	4 pistolets (à 40 g)
2 koffielepels gehakte tijm (vers of gedroogd)	

## INSTRUCTIES

Dep de rundergoulash droog en pers het teentje knoflook uit. Schil de ui, wortelen en selderij en snij in blokjes. Verwarm de oven voor op **200°C**.  
Verhit de olie in een braadslee en braad de goulash rondom aan. Breng op smaak met peper, zout, tijm en rozemarijn. Voeg de ui, wortelen en selderij toe en braad kort mee.  
Blus af met bouillon, rode wijn en tomatenblokjes. Voeg de laurierblaadjes toe en laat afgedekt in de oven in ca. **90 minuten** gaar worden. Laat de bonen uitlekken en voeg ca. **15 minuten** voor het einde van de gaartijd toe. Verwijder de laurierblaadjes en serveer het Provençaalse rundvlees met de pistolets.

## NOTE

Je kunt het Provençaalse rundvlees goed voorbereiden. Braad de ingrediënten aan zoals beschreven, blus alles af en zet de braadslee apart. Nu kun je het rundvlees in de oven zetten wanneer het jou uitkomt.



# Sappige runderrollade

Porties: 1  
Vorbereidingstijd: 15 min  
Bereidingstijd: 50 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

160 g mager rundvlees  
Peper Zout  
1 koffielepel mosterd  
1 koffielepel zure room  
1 kleine ui en 1 middelgrote ui  
1 augurk  
1 koffielepel olie  
2 wortels  
150 ml groentebouillon  
Paprikapoeder  
250 g aardappelen

## INSTRUCTIES

Kruid het rundvlees met peper en zout. Meng de mosterd met de room. Hak de kleine ui en de augurk fijn. Bestrijk het rundvlees met het mosterdmengsel, bestrooi met de stukjes ui en augurk, rol op en bind bijeen met touwtjes. Bak de rollade in de olie.

Hak voor de saus de andere ui, rasp de wortelen en voeg aan de rollade toe. Bevocht met 150 ml groentebouillon (½ koffielepel bouillonpoeder) en laat ca. 40 minuten sudderen met het deksel op de pan. Neem het vlees uit de pan, pureer de groentesaus en breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Serveer de rollade met de saus en gekookte aardappelen.



# Varkenslapje met zigeunersaus

Porties: 1  
Vorbereidingstijd: 5 min  
Bereidingstijd: 20 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

1 ui  
1 paprika  
1 augurk  
1 rood pepertje  
2 koffielepels olie  
75 ml groentebouillon  
150 g gezeefde tomaten (uit blik)  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 snufje suiker  
180 g varkenslapje  
Zout  
Peper  
200 g gekookte aardappelen

## INSTRUCTIES

Snij de ui, de paprika, de augurk en het pepertje in stukjes en bak ze in 1 koffielepel olie. Bevochtig met de groentebouillon en laat enkele min. stoven. Voeg de gezeefde tomaten, 1 eetlepel augurkenvocht, de tomatenpuree, zout en een snufje suiker toe en laat ongeveer 5 min. sudderen. Breng het varkenslapje op smaak met zout en peper en bak het in 1 koffielepel olie. Serveer met de gekookte aardappelen.



# Groentepannetje met garnalen

Porties: 1  
Vorbereidingstijd: 10 min  
Bereidingstijd: 15 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

3 tomaten  
1 teentje knoflook  
1 ui  
1 stengel prei  
1 stengel bleekselderij  
1 koffielepel fijngehakte gember  
1 koffielepel olie  
120 g gepelde reuzengarnalen  
100 ml groentebouillon  
Zout & Peper  
2 eetlepels oestersaus  
1 koffielepel chilipoeder  
1 eetlepel gehakte koriander  
100 g gekookte Chinese noedels

## INSTRUCTIES

Laat de tomaten schrikken in kokend water en verwijder de pel. Snij de knoflook, de ui, de prei, de bleekselderij en de tomaten in stukjes. Stoof de gember 3 min. met de knoflook in de olie. Voeg de ui, de reuzengarnalen, de prei en de selderij toe en laat alles 5 min. meestoven. Blus af met de groentebouillon en breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaten toe en laat ze 5 min. meegaren. Breng het gerecht op smaak met 2 eetlepels oestersaus, chilipoeder en de gehakte koriander. Serveer met de gekookte Chinese noedels.



# Ovenschotel met tonijn

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 5 min  
Bereidingstijd: 30 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

250 g tortellini met kaas	200 g doperwten, diepvries
1 middelgrote ui	300 g tonijn, uit blik, in eigen nat
1 koffielepel olijfolie	Zout (hoeveelheid naar smaak)
240 g artisjokhartes (uit blik)	Peper (hoeveelheid naar smaak)
400 g tomaten uit blik (gezeefd)	1 koffielepel Marjolein (majoraan), vers of gedroogd
100 ml groentebouillon, bereid	1 bolletje mozzarella light

## INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op **200°C**. Doe de tortellini in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm). Snipper de ui. Verhit de olie in een pan en fruit daarin de ui. Laat de artisjokhartes uitlekken en bak kort mee. Blus af met tomaten en bouillon.

Laat de tonijn uitlekken en meng met de erwten door de saus. Breng op smaak met peper, zout en majoraan. Giet de tonijnsaus over de tortellini. Laat de mozzarella uitlekken en snij in blokjes. Strooi de mozzarella over de ovenschotel en laat in de oven in ca. **20-25 minuten** gaar worden.



Porties: 2  
Vorbereidingstijd: 25 min  
Bereidingstijd: 20 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

2 aubergine	Paprikapoeder
1 ui	Currypoeder
Gemberwortel	Kurkuma
425 g in blokjes gesneden tomaten (uit blik)	250 ml groentebouillon (voor de yoghurt dressing)
240 g gekookte witte rijst	1 komkommer
2 eetlepels rozijnen	1 ui (fijn gesnipperd)
1 eetlepel pijnboompitten	300 g magere yoghurt
Zout & Peper	

## INSTRUCTIES

Halveer de aubergines, haal er voorzichtig het vruchtvlees uit en snijd het in stukjes. Snipper 1 ui en snijd 1 stuk gember (1-2 cm) in stukjes. Stoof de uisnippers, de gember- en de auberginestukjes met 425 ml tomatenblokjes in een antiaanbakpan.

Meng de groenten met 240 g gekookte rijst, 2 eetlepels rozijnen en 1 eetlepel pijnboompitten. Breng op smaak met zout, peper, paprika, currypoeder en kurkuma en vul hiermee de uitgehaalde aubergines. Zet de aubergines in een ovenschaal en giet er 250 ml groentebouillon bij. Laat de schotel 15 tot 20 minuten garen in het midden van een voorverwarmde oven op 180°C.

Maak een yoghurt dressing met 1 grof geraspte, komkommer, 1 fijngesnipperde ui en 300 g magere yoghurt. Breng de yoghurt dressing op smaak met peper en zout en serveer bij de aubergines.



# Panna cotta met rode vruchten

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 15 min  
Bereidingstijd: 20 min  
Overige tijd: 120 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

2 blaadjes witte gelatine  
1 vanillestokje  
1 onbehandelde sinaasappel  
375 ml magere melk  
60 ml slagroom  
4 eetlepels suiker  
400 g verse rode vruchten (aardbeien, frambozen etc., of uit de diepvries)

## INSTRUCTIES

Laat de gelatine volgens de aanwijzingen op de verpakking weken. Halveer het vanillestokje in de lengte en haal het vanillemerg eruit. Boen de sinaasappel schoon. Breng de melk met room, 3 eetlepels suiker, sinaasappelschil, vanillestokje en vanillemerg aan de kook en laat het mengsel iets inkoken. Haal de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje. Los de uitgeknepen gelatine al roerend in de room op. Giet de panna cotta in 4 dessertvormpjes (ø 12 cm). Laat afkoelen en zet ca. 2 uur in de koelkast. Houd een paar vruchten apart ter decoratie. Pureer de rest van de vruchten met de overige suiker en wrijf ze door een fijne zeef. Decoreer de panna cotta met de puree en de rest van de vruchten.



# Karamelperen

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 20 min  
Bereidingstijd: 15 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

4 middelgrote peren  
1 koffielepel citroensap  
2 Weight Watchers Soft caramel repen  
3 eetlepels room, verlaagd vetgehalte, tot 15% v.g.  
4 koekjes Petit beurre  
4 koffielepels margarine, 80% vet

## INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op **220°C**. Halveer de peren, verwijder het klokhuis en besprenkel met citroensap. Leg met de snijkant naar boven in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm).

Snij de karamelreep in kleine blokjes en meng met de room. Schep het mengsel in de peren. Doe de biscuits in een diepvrieszakje en verkruimel met een deegroller. Kneed de koekkrumels met de margarine en doe over de perenvulling. Bak in de oven in ca. **15 minuten** en serveer.





# Chocoladecakejes met chocoladesaus

Porties: 4 stuks  
Vorbereidingstijd: 15 min  
Bereidingstijd: 30 min  
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld

## INGREDIËNTEN

50 g halvarine/minarine  
45 g suiker  
2 eieren  
1 koffielepel vanillearoma  
100 g bloem  
2 eetlepels ongezoete cacaopoeder  
50 g chocolade  
1 eetlepel zetmeel

## INSTRUCTIES

Vet met 1 koffielepel halvarine/minarine 4 kleine cakevormpjes in. Roer de rest van de halvarine/minarine door de suiker. Voeg de eieren één voor één en het vanillearoma bij. Roer met een grote lepel de bloem en 1 eetlepel cacaopoeder door. Voeg ca. 2 eetlepels water toe om een soepel deeg te verkrijgen. Vul de vormpjes met het deeg en dek af met aluminiumfolie. Doe de vormpjes in een grote pot en giet er heet water over, totdat ze ongeveer een derde met water omringd zijn. Zet het deksel op de pot en laat voor 30 minuten sudderen. Vul, indien nodig, af en toe wat water bij, water omringd zijn.

Klop op een laag vuurtje de chocolade, het overige cacaopoeder, het zetmeel en 150 ml water op. Neem de chocoladecakejes voorzichtig uit de vormpjes en serveer ze met de warme chocoladesaus.



# Kip met selderij en mangosaus

Porties: 1  
Vorbereidingstijd: 20 min  
Bereidingstijd: 30 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

200 g kipfilet  
Peper  
Zout  
1 koffielepel olie  
1 rode ui  
100 g mango  
Tijm, gedroogd  
Chilipoeder  
100 ml kippenbouillon

100 g bleekselderij  
50 ml groentebouillon  
100 g gekookte rijst

## INSTRUCTIES

Breng de kipfilet op smaak met peper en zout en bak in de olie. Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Snij de ui en de mango in reepjes en stoof ze in het braadvocht van de kip. Breng op smaak met tijm en chilipoeder. Blus af met de kippenbouillon en breng op smaak met peper en zout. Snij de bleekselderij in stukjes en stoof ze in een anti-aanbakpan. Giet er beetje bij beetje 50 ml groentebouillon bij en breng op smaak met peper en zout. Snij het kipfilet in reepjes en serveer met de mangosaus, de selderij en de gekookte rijst.



Porties: 12  
 Voorbereidingstijd: 30 min  
 Bereidingstijd: 35 min  
 Overige tijd: 45 min  
 Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## INGREDIËNTEN

1 blokje verse gist (42 g)	150 g zwarte bessen
120 ml lauw water	250 g frambozen
6 eetlepels suiker	150 g bosbessen
270 g bloem	60 g witte chocolade
4 koffielepels olijfolie	1 koffielepel poedersuiker
500 g aardbeien	

## INSTRUCTIES

Meng de verkruidde gist met het water en de suiker. Doe 260 g bloem in een kom en maak een klein kuiltje in het midden. Giet de opgeloste gist in het kuiltje en meng met de bloem. Laat gedurende een vijftiental minuten rijzen op een warme plaats. Voeg olie toe en kneed tot een glad deeg. Laat gedurende een dertigtal minuten rusten. Verwarm de oven voor op **180°C**.

Bestrooi het werkblad met de resterende bloem. Verdeel het deeg in vier delen en rol met een deegroller uit tot dunne cirkels. Plaats het deeg op een bakplaat bekleed met een Weight Watchers bakvel, prik in het midden met een vork, plaats in de oven en bak gedurende **10/15 minuten**. Laat afkoelen. Was het fruit voorzichtig. Pureer 350 g aardbeien en verdeel deze puree over de pizzabodem. Snij de resterende aardbeien in stukjes en leg ze op de pizza's. Doe hetzelfde met de andere vruchten. Rasp de chocolade grof. Verdeel het over de pizza's en bestrooi met poedersuiker.



# Acties

## GRATIS inschrijving

Schrijf je GRATIS in t.w.v. €15, op alle **Weight Watchers** cursussen in Nederland.

Actie geldig op alle Weight Watchers cursussen in Nederland tot en met 03/03/2012.

Bij afgifte van deze bon vervallen de inschrijfkosten (t.w.v. € 15).

De cursusbijdrage van € 11 per cursusbezoek blijft verschuldigd. De vermelde prijzen kunnen aan wijzigingen onderhevig zijn.

Het aanbod kan niet tegen contanten ingewisseld worden. Aanbod niet te combineren met andere acties van Weight Watchers.

## GRATIS 1 week Weight Watchers Online

Ontdek wat **Weight Watchers** Online je te bieden heeft op [weightwatchers.nl](http://weightwatchers.nl).

Naast **Weight Watchers** Online kun je ook GRATIS onze App voor **iPhone** of **iPad** uitproberen!

Aanbieding geldig tot en met 04/03/2012. Na het einde van de gratis proefperiode wordt het abonnement automatisch omgezet in het betaalde 3 Maanden Spaarplan (prijs: € 59,95 voor de eerste drie maanden). Indien je liever een 1 Maand Standaard abonnement neemt voor de prijs van € 44,90, log je, voor het einde van de gratis proefperiode, in op de website, en kies je het betreffende betaalplan. Aan het einde van de betaalperiode (1 of 3 maanden) wordt het abonnement automatisch verlengd tegen een bedrag

van € 14,95 per maand, tot je opzegging. Indien je aan het einde van de proefperiode geen betaald abonnement wenst af te nemen, gelieve dan het abonnement op te zeggen voor het einde van de proefperiode via onze website of door een e-mail te sturen naar [opzeggen@weightwatchers.nl](mailto:opzeggen@weightwatchers.nl). Het verschuldigde bedrag wordt maandelijks vooraf geïncasseerd, tot je wederopzegging.

De vermelde prijzen kunnen aan wijzigingen onderhevig zijn. Het aanbod kan niet tegen contanten ingewisseld worden.

Het aanbod is alleen geldig voor inwoners van Nederland.

## Korting op je Combi Pas

Met deze kortingsbon betaal je voor je Combi Pas slechts €29,95 voor de eerste maand, dat is nog geen € 6,95 per week! Je bezoekt dan onbeperkt iedere cursus in Nederland en je hebt gratis toegang tot alle online hulpmiddelen, inclusief de nieuwe voor **iPhone** of **iPad**.

Actie geldig op alle Weight Watchers cursussen in Nederland tot en met 03/03/2012. Bij afgifte van deze bon aan de coach bedraagt de prijs voor Combi Pas € 29,95 (i.p.v. € 39). Bij de Combi Pas vervallen tevens de inschrijfkosten (t.w.v. € 15).

De Combi Pas dient online geactiveerd te worden, waarna de kosten voor de volgende maand (€ 39) iedere maand automatisch afgeschreven worden tot wederopzegging. De wekelijkse betalingen in de cursus komen dan te vervallen. Geldige algemene voorwaarden beschikbaar op onze website of in de cursussen. De vermelde prijzen kunnen aan wijzigingen onderhevig zijn.

Het aanbod kan niet tegen contanten ingewisseld worden. Aanbod niet combineerbaar met andere acties van Weight Watchers.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

