

Asperges & meer



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 laatste editie van een reeks van 6, die vanaf november vorig jaar te downloaden zijn.

Dit kookboek bevat 16 heerlijk lichte recepten, 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 de website van **Weight Watchers** in de gaten, daar staan ook allerlei heerlijke recepten op die u zelf thuis klaar kunt maken!

Wij wensen u veel kookplezier toe!

Weight Watchers Benelux

Inhoudsopgave

Salade met krab en ei	4
Aspergesalade.....	5
Risotto van tomaat en courgettes	6
Frisse tortellinialade	7
Penne met groene asperges	8
Ovenschotel met tagliatelle en asperges	9
Lamsfilet met een salade van couscous en aubergine	10
Gekruide kip met salade van kikkererwten en venkel	11
Fruitige kalkoenovenschotel	12
Aspergeragout met zalm	13
Snoekbaarsfilet met cornflakeskorstje	14
Zalm met preipasta	15
Scampipakketjes met asperges.....	16
Bowl met aardbeien en gember.....	17
Pompelmoessorbet	18
Cocktail mango-perzik	19
Actiepagina	20

Salade met krab en ei

Porties: 4

Vorbereidingstijd: 30 min

Bereidingstijd: 0 min

Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

4 hardgekookte eieren

250 g magere yoghurt 0% vet

20 ml room tot 15% vet

1 biologische citroen

Peper en zout

3 paprika's (1 rode, 1 groene, 1 gele)

4 stengels selder

4 tomaten

100 g krab, uit blik, in eigen nat

1 zakje rucola

INSTRUCTIES

Snij de eieren in vieren. Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de citroen en breng op smaak met peper en zout. Snij de paprika's, selderstengels en tomaten in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de yoghurtdressing en laat 15 minuten trekken in de koelkast. Roer de rucola met de eieren door de salade en serveer.



Porties: 4
Vorbereidingstijd: 10 min
Bereidingstijd: 5 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

800 g witte asperges	2 koffielepels olijfolie
½ citroen	2 koffielepels honing
Zout	2 eetlepels witte wijnazijn
1 grote kropsla	Vierseizoenenpeper
1 bosje radijzen	30 g gehakte pinda's
1 sinaasappel	

INSTRUCTIES

Schil de asperges, verwijder de houtachtige uiteinden en snij de asperges in stukken. Pers de halve citroen uit. Kook de asperges ca. 4 minuten met 1 koffielepel citroensap in lichtgezouten water beetgaar. Giet af en laat afkoelen. Was de kropsla, schud droog en snij in stukken. Was de radijsjes en snij in schijfjes.

Pers voor de dressing de sinaasappel uit; meng het sinaasappelsap met olijfolie, honing en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng de asperges met kropsla en radijs. Besprenkel met dressing, garneer met pinda's en serveer.



Risotto van tomaat en courgettes

Porties: 4
Vorbereidingstijd: 40 min
Bereidingstijd: 20 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

1 ui	270 ml bereide groentebouillon
1 teentje knoflook	4 eetlepels Parmezaan
4 tomaten	2 koffielepels margarine
2 courgettes	Peper en zout
1 koffielepel plantaardige olie	2 koffielepels oregano (vers of gedroogd)
160 g ongekookte risottorijst	
80 ml droge witte wijn	

INSTRUCTIES

Snipper de ui. Pers het teentje knoflook uit. Snij de tomaten en de courgettes in reepjes. Bak de ui, de knoflook en de rijst in olie totdat de rijst glazig wordt. Voeg 50 ml wijn en 50 ml bouillon aan het rijstmengsel toe. Blijf goed roeren totdat de rijst het vocht heeft opgenomen. Herhaal dit totdat alle wijn en bouillon opgebruikt is. Meng de courgette en de tomaten door het geheel en laat nog 3 à 5 minuten sudderen. Roer de margarine en 3 eetlepels Parmezaanse kaas goed door en breng op smaak met peper, zout en oregano. Bestrooi, voor het serveren, het gerecht met de resterende Parmezaanse kaas.



Frisse tortellinisalade

Porties: 4
Vorbereidingstijd: 15 min
Bereidingstijd: 25 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

160 g tortellini met kaasvulling	1 bosje bieslook
Zout	500 g magereyoghurt 0% vet
1 ijsbergsla	1 koffielepel kerriepoeder
2 gele paprika's	Peper
2 kleine courgettes	1 bolletje light mozzarella (125 g)
1 bosje lente-ui	3 perziken

INSTRUCTIES

Kook de tortellini zoals aangegeven op de verpakking gaar. Was de ijsbergsla, schud droog en snij in reepjes. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij in blokjes. Was de courgettes en lente-ui. Halveer de courgettes in de lengte en snij in schijfjes. Snij de lente-ui in ringen. Blancheer de courgette 2 minuten in kokend water. Giet de tortellini af, laat schrikken met koud water en laat goed uitlekken. Laat afkoelen en meng met de andere salade-ingredienten.

Was voor de dressing de bieslook, dep droog en snij in ringen. Meng met yoghurt en kerriepoeder. Breng op smaak met peper en zout. Laat de mozzarella uitlekken. Was en halveer de perziken, verwijder de pit en snij met de mozzarella in kleine blokjes. Meng de salade kort voor het serveren met de dressing en garneer met mozzarella en perzik.



Penne met groene asperges

Porties: 1
Vorbereidingstijd: 20 min
Bereidingstijd: 15 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

250 g asperges	1 teentje knoflook
1 rode paprika	300 g gekookte pasta (penne)
2 koffielepels plantaardige olie	Peper en zout
2 walnoten	Verse basilicum
1 eetlepel paneermeel	

INSTRUCTIES

Snij de asperges klein en kook ze 6 minuten in lichtgezouten water. Snij de paprika in stukjes en stoof ze in 1 koffielepel olie. Laat de gehakte walnoten en het paneermeel bruinen in 1 koffielepel olie. Voeg 1 uitgeperst knoflookteentje toe. Meng de asperges en de paprika door de penne en breng op smaak met peper en zout. Verdeel hierover de paneermeelmengeling en garneer naar wens met verse basilicumblaadjes.



Porties: 2
Vorbereidingstijd: 10 min
Bereidingstijd: 35 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

100 g ongekookte groene tagliatelle	100 ml magere melk
Peper en zout	50 ml bereide groentebouillon
500 g groene asperges	100 g verse light roomkaas
1 koffielepel plantaardige olie	2 eieren
100 g doperwten	Nootmuskaat
½ bosje bieslook	

INSTRUCTIES

Kook de tagliatelle zoals aangegeven op de verpakking gaar. Verwarm de oven voor op 200°C. Was de asperges, schil ze en snij in stukken. Verhit olie in een pan en laat de asperges ca. 5 minuten stoven. Doe de erwten erbij en laat kort meestoven.

Was de bieslook, schud droog en snij in ringen. Meng de melk met bouillon, verse roomkaas en eieren. Roer de bieslook erdoor en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Giet de tagliatelle af. Doe de groenten in een ovenschaal (ca. 15 cm x 20 cm) en schep de tagliatelle erop. Schenk de saus erover en laat in de oven in ca. 30 minuten gaar worden.

TIP:

Je kunt de ovenschotel buiten het aspergeseizoen ook met 500 g broccoli- of romanescoroosjes bereiden. Kook de roosjes dan ca. 5 minuten voor.



Porties: 2
Vorbereidingstijd: 20 min
Bereidingstijd: 15 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIËNTEN

80 g ongekookte couscous	1 kleine courgette
Peper en zout	3 koffielepels plantaardige olie
Kardemom	2 eetlepels azijn
Komijn	2 eetlepels citroensap
Kaneelpoeder	Peterselie
2 tomaten	1 koffielepel witte suiker
1 aubergine	300 g lamsfilet

INSTRUCTIES

Overgiet de couscous met heet water en kruid met zout, kardemom, komijn en kaneelpoeder. Laat ca. 5 minuten weken. Snij de tomaten, aubergine en courgette in kleine blokjes. Verwarm 1 koffielepel olie in een pan met antiaanbaklaag en doe er de aubergine- en courgetteblokjes in. Breng op smaak met peper en zout en stoof ze in ca. 8 à 10 minuten gaar.

Meng voor de dressing de azijn, het citroensap, 1 koffielepel olie en de peterselie. Breng op smaak met peper, zout en suiker. Voeg de dressing samen met de couscous en tomatenblokjes aan de groenten toe. Meng goed, laat afkoelen en kruid naar eigen smaak. Kruid de lamsfilet met peper en zout. Verwarm de rest van de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak er de lamsfilet gedurende 4 à 6 minuten in. Snij de lamsfilet in reepjes en serveer over de salade van couscous en aubergine.



Gekruide kip met salade van kikkererwten

Porties: 1
Vorbereidingstijd: 30 min
Bereidingstijd: 5 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

1 koffielepel paprikapoeder	½ venkel
1 koffielepel plantaardige olie	50 g gekookte kikkererwten
1 teentje knoflook	2 koffielepels light dressing, max. 40% vet
130 g bereide kipfilet	1 plakje citroen
1 kleine rode ui	1 koffielepel peterselie
4 kleine tomaten	

INSTRUCTIES

Meng het paprikapoeder, de olie en het gehakte knoflookteentje in een schaalje. Haal de kipfilet door de marinade en zet in de koelkast. Verhit de barbecue of grillpan en bak de kipfilet ongeveer 5 minuten aan elke kant tot hij gaar is. Laat de kip afkoelen.

Bereid intussen de salade. Snij de rode ui in ringen, de tomaatjes in vieren en de venkelknol in stukjes. Meng de kikkererwten met de ui, tomaatjes, venkel en gehakte peterselie. Besprenkel met de dressing. Dien de salade op met de in plakjes gesneden kipfilet en 1 partje citroen.

TIP:

De venkel kan ook vervangen worden door selderij.



Fruitige kalkoenovenschtotel

Porties: 2
Vorbereidingstijd: 20 min
Bereidingstijd: 35 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

700 g spitskool	½ koffielepel kurkuma (koenjit)
1 kleine mango	100 ml groentebouillon
240 g kalkoenfilet	100 ml magere melk
Peper en zout	1 eetlepel bloem
1 koffielepel plantaardige olie	100 g ongekookte tarwegranen (type Ebly)
1 koffielepel kerriepoeder	60 g light mozzarella

INSTRUCTIES

Snij de spitskool in vieren, verwijder de stronk en snij in repen. Schil de mango, snij het vruchtvlees van de pit en snij in blokjes. Bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout en snij in stukjes. Verhit olie in een pan en bak de kalkoen aan beide kanten aan. Leg in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm) en verdeel de mangoblokjes erover. Verwarm de oven voor op 180°C.

Bak de spitskool in het braadvocht en breng op smaak met zout, kerriepoeder en kurkuma. Giet de bouillon erbij en laat met een deksel op de pan ca. 5 minuten koken. Meng de melk met de bloem en voeg toe. Schep de tarwekorrels erdoor en schenk het mengsel over de ovenschtotel. Dek af met aluminiumfolie en laat ca. 25 minuten in de oven gaar worden. Laat de mozzarella uitlekken en snij in blokjes. Verwijder het aluminiumfolie, bestrooi de ovenschtotel met de mozzarellablokjes en gratineer nog eens ca. 5 minuten.



Aspergeragout met zalm

Porties: 1
Vorbereidingstijd: 25 min
Bereidingstijd: 20 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

300 g asperges	1 koffielepel kappertjes
1 snufje witte suiker	2 eetlepels doperwten
1 koffielepel bloem	4 koffielepels room, tot 8% vet
1 koffielepel margarine	100 g zalm
50 ml magere melk	1 koffielepel plantaardige olie
Peper en zout	1 koffielepel dille
Citroensap	200 g gekookte rijst

INSTRUCTIES

Kook de asperges met de suiker gedurende 10 minuten. Laat de bloem lichtjes bruinen in de margarine. Blus af met de melk en een beetje aspergevocht en laat het al roerend inkoken. Breng op smaak met peper, zout en wat citroensap. Voeg de kappertjes en erwten toe en laat 2 minuten meekoken.

Doe de asperges in de pan en warm ze op. Verfijn de saus met de room. Snij de zalmfilet in hapklare stukken en bak ze in 1 koffielepel olie. Breng op smaak met peper en zout. Doe de zalm bij de aspergeragout en kruid naar smaak. Roer 1 koffielepel dille door het gerecht en serveer met 200 g gekookte rijst.



Snoekbaarsfilet met cornflakeskorstje

Porties: 2
Vorbereidingstijd: 10 min
Bereidingstijd: 30 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIËNTEN

400 g aardappelen	50 ml groentebouillon
Peper en zout	1 koffielepel plantaardige olie
250 g snoekbaars (2 filets à 125 g)	1 eetlepel balsamicoazijn (witte)
1 koffielepel citroensap	250 g kerstomaatjes
30 g cornflakes, natuur	250 g tomaten
1 koffielepel peterselie (vers, gehakt of diepvries)	½ bosje lente-ui
1 koffielepel dille (vers, gehakt, of diepvries)	1 snufje kristalsuiker
1 koffielepel bieslook (vers of diepvries)	½ bosje gedroogde basilicum
1 eetlepel margarine	

INSTRUCTIES

Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze in ca. 20 minuten gaar. Verwarm de oven voor op 180°C. Breng de snoekbaars op smaak met citroensap, peper en zout en leg het in de ovenschaal (ca. 20 cm x 30cm).

Doe de cornflakes in een diepvrieszakje en verkrummel. Kneed de kruiden en margarine erdoor en bestrijk daarmee de snoekbaarsfilets. Bak in de oven in ca. 20 minuten. Giet de aardappelen af en snij in schijfjes. Meng voor de dressing de bouillon met olie, balsamico en suiker. Breng op smaak met peper en zout en giet over de warme aardappelschijfjes. Was de tomaten en lente-ui. Halveer de cocktailtomaten, snij de tomaten in partjes en de lente-ui in ringen. Meng met de aardappelschijfjes. Was de basilicum, schud droog, hak grof en schep door de aardappelsalade. Serveer de tomatenaardappelsalade met de snoekbaars.



Zalm met preipasta

Porties: 2
Vorbereidingstijd: 15 min
Bereidingstijd: 40 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

100 g ongekookte pasta (papardelle/brede lintpasta)	1 koffielepel citroensap
500 g prei	Peper en zout
280 g zalm (2 filets, 140 g elk)	1 koffielepel plantaardige olie
	1 koffielepel kurkuma

INSTRUCTIES

Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snij de prei in ringen, voeg ze ongeveer 4 minuten vóór het einde van de kooktijd toe en laat ze meegaren. Besprenkel de zalmfilets met citroensap. Kruid met grofgemalen peper en zout. Verwarm de olie in een antiaanbakpan en bak de zalmfilets ca. 5-10 minuten.

Verfijn het pasta-preimengsel met ½ koffielepel kurkuma, breng op smaak met peper en zout, verdeel het over twee borden en serveer met de zalm.



Scampipakketjes met asperges

Porties: 5
Vorbereidingstijd: 20 min
Bereidingstijd: 25 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemiddeld*

INGREDIENTEN

250 g filodeeg	1 koffielepel plantaardige olie
500 g groene asperges	1 eetlepel kervel (vers of gedroogd)
2 sjalotten	Peper
200 g gepelde scampi's	150 ml room, tot 15% vet
1 citroen	1 koffielepel gember
1 rode chilipeper	½ koffielepel kerriepoeder

INSTRUCTIES

Bereid het filodeeg zoals aangegeven op de verpakking. Was en schil de asperges en snij in stukken. Snipper de sjalotten. Spoel de scampi's af en dep droog. Pers de citroen uit. Was de chilipepers, verwijder de zaadlijsten en snij in blokjes. Verhit olie in een pan en bak daarin de asperges, sjalot en scampi's ca. 2 minuten. Schep de kervel en chilipeper erdoor en breng op smaak met peper, zout en 1 eetlepel citroensap. Verwarm de oven voor op 180°C. Leg steeds 2 filodeegbladeren op elkaar. Leg het asperge-scampimengsel steeds in het midden van de bladeren. Meng de room met gember en kerriepoeder en breng op smaak met zout. Schep steeds een beetje crème op de vulling.

Vouw de bovenste en onderste deegranden over de vulling. Vouw de deegranden aan de zijkant naar beneden zodat er rechthoekige pakketjes ontstaan. Leg op een met bakpapier bekleed bakblik. Bak de pakketjes in de oven in ca. 20 minuten. Garneer eventueel met verse kruiden en roze peperkorrels.

TIP:

Je vindt filodeeg in Turkse supermarkten of in de betere supermarkt.



Bowl met aardbeien en gember

Porties: 4
Vorbereidingstijd: 10 min
Bereidingstijd: 0 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

500 g aardbeien	800 ml Ginger ale (type Canada Dry)
1 stuk gember (ca. 20 g)	400 ml mineraalwater
½ citroen	5 blaadjes citroenmelisse
2 koffielepels honing	

INSTRUCTIES

Was de aardbeien en snij in vieren. Schil de gember en hak fijn. Pers de citroen uit. Meng de aardbeien met de gember, honing en citroensap en laat ca. 30 minuten marineren. Schenk er ginger ale en mineraalwater bij en serveer goed gekoeld en gearneerd met citroenmelisse.

TIP:

Bowl met een twist: Vervang de ginger ale door 500 ml droge, mousserende wijn, gebruik 700 ml mineraalwater en laat het citroensap weg. De *ProPoints*® waarde stijgt naar 3 per persoon.



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

INGREDIENTEN

1 rode pompelmoes
1 halve biologische limoen
80 ml water
1 eetlepel witte suiker

INSTRUCTIES

Pel de pompelmoes, verwijder de vliesjes en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Rasp de schil van 1/4 limoen en pers de limoen. Laat het water met 1 eetlepel suiker en met het limoensap koken tot de suiker helemaal is opgelost. Meng er vervolgens de limoenrasp en de pompelmoesblokjes door. Zet de sorbet 4-6 uur in de vriezer. Roer regelmatig door zodat u een grofkorrelige sorbet krijgt.



Cocktail mango-perzik

Porties: 1
Vorbereidingstijd: 10 min
Bereidingstijd: 0 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

1 halve mango
1 perzik
½ citroen
100 ml gekoeld mineraalwater
Ijsblokjes

INSTRUCTIES

Snij 1/2 mango (100 g) en 1 perzik in stukken. Leg enkele stukjes opzij voor de garnering. Pureer de rest. Pers 1/2 citroen en meng het sap met het water en enkele ijsblokjes. Meng alles en garneer met de stukjes mango en perzik.



Acties

WeightWatchers®



50% korting op de Combi Pas!

Met deze kortingsbon betaal je voor je **Combi Pas** slechts **€ 19,50** voor de eerste maand, dat is nog geen **€ 4,50** per week! Je bezoekt dan onbeperkt iedere cursus in Nederland en je hebt **gratis** toegang tot alle online hulpmiddelen, inclusief de nieuwe App voor **iPhone** of **iPad**.

Actie geldig op alle Weight Watchers cursussen in Nederland van 15/04/2012 t/m 26/05/2012

Bij afgifte van deze bon aan de coach bedraagt de prijs voor Combi Pas € 19,50 (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.

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 t/m 16/06/2012. 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.

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

Aanbieding geldig t/m 17/06/2012. 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. 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.





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by



PDF24