

Zum 2. Teil

<b>Weight Watchers Pointsplan Teil 1</b>	
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl Points</b>
<b><i>Brot &amp; Brötchen</i></b>	
Brot, jede Sorte, 1 Scheibe	2
Baguettebrötchen, 1 Stück	4
Brötchen, jede Sorte	2
Croissant, 1 Stück	8,5
Fladenbrot, 1 Ecke, 50g	2
Knäckebrot, 1 Scheibe	0,5
Schwarzbrot	1,5
Toastbrot, 1 Scheibe, 20g	1
Zopf, 1 Scheibe, 50g	3,5
Zwieback, 1 Scheibe	0,5
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl Points</b>
<b><i>Brotaufstriche</i></b>	
Erdnusscreme, 1 TL, 5g	1
Marmelade/Konfitüre 1 TL, 5g	0
Marmelade/Konfitüre 2 TL, 10g	0,5
Honig, 1 TL, 5g	0
Honig, 2 TL, 10g	0,5
Nuss-Nougatcreme 1 TL, 5g	0,5
Pflaumenmus, 3 TL	0,5
Zuckerrübensirup 2 TL, 10g	0,5
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl Points</b>

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl Points</b>
<i>Dessert &amp; Süßspeisen</i>	
Apfelkompott/-mus mit Zucker, 2 TL	0,5
Crepe, 1 Stück, 70g	4
Dampfnudel, 1 kleine, 50g	3,5
Fruchtcocktail, 1 EL, 20g, Konserve	0,5
Fruchtcreme, 1 kl.Dessertschale, 150g	7
Fruchtsalat, mit Zucker, 2 EL, 40g	0,5
Götterspeise mit Zucker, 100g	5
Grießbrei, 150g	4
Milchreis, 125g	2
Mokka-/Schokoladensauce, 1 EL, 20ml	0,5
Mousse au Chocolat, 125g	10,5
Tiramisu, 150g	8
Vanille-/Schockladenpudding, 125g	3
Vanillesauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Weincreme, 125g	7
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl Points</b>
<i>Eis</i>	
Eisbecher mit Sahne & Früchte, 1 kl. Becher, 170g	8,5
Eiscreme, 1 Kugel, 50g	2,5
Eiskaffee, 1 Glas, 200ml	5,5
Fruchteis-/Milcheis, 1 Kugel, 50g	1,5
Softeis mit Waffel, 1 Stück, 100g	3
Sorbet, 1 Glas, 200ml	4
Wassereis am Stiel, 1 Stück, 110ml	1

Eiscreme am Stiel mit Schokoladenüberzug,1 Stück	8
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl Points</b>
<i>Fette &amp; Öle</i>	
Butter, 1 TL, 5g	1
Butter, halbfett, 1TL, 5g	0,5
Mayonnaise, 20% Fett, 2 TL	0,5
Mayonnaise, 50% Fett, 1 TL	0,5
Mayonnaise, 80% Fett, 1 TL	1
Pflanzencreme, 1 TI, 5g	1
Pflanzenmargarine, fettreduziert, bis 60% Fett, 2 TL	1,5
Pflanzenmargarine, halbfett, 1 TL	0,5
Pflanzenöl, 1 TL, 5g	1
Remoulade, bis 65% Fett, 1 TL	1
Schweineschmalz, 1 TL, 5g	1,5
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl Points</b>
<i>Fisch</i>	
Aal, frisch, 1 Portion, 100g roh	7,5
Aal, geräuchert, 1 Scheibe, 40g	3,5
Austern, 3 Stück, 50g	0,5
Bismarkhering, 1 Stück, 110g	6
Brathering, 1 kleiner, 100g	5
Bückling, geräuchert, 1/2 kl.,110g	6
Egli, 10 Filets, 150g roh	2
Fisch, fettarm,zb.Schellfisch, Seelachs, 1 kl. Filet, 150g roh	2
Fischfilet, paniert, verzehrfertig, 1 Stück, 150g	7
Fischstäbchen, 1 Stück, 30g	1

<b>Forelle, geräuchert, 1 kl. Filet, 60g</b>	<b>1,5</b>
<b>Forelle, frisch, 1 kl., 300g roh</b>	<b>6</b>
<b>Forelle, TK, 1 Stück, 200g roh</b>	<b>4</b>
<b>Garnelen, ohne Schale, 5 mittelgr. Stücke, 30g</b>	<b>0,5</b>
<b>Heilbutt, schwarz, geräuchert, 1 kl. Filet, 100g</b>	<b>5,5</b>
<b>Heilbutt, schwarz, frisch, 1 kl. Filet, 125g roh</b>	<b>4,5</b>
<b>Heilbutt, weiß, 1 kl. Filet, 125g roh</b>	<b>2</b>
<b>Hering in Gelee, 1 Stück, 150g roh</b>	<b>6</b>
<b>Hering, frisch, 1/2 Fisch, 90g roh</b>	<b>5</b>
<b>Heringsfilet in Sahnesauce, 1 Filet, 60g</b>	<b>4</b>
<b>Heringsfilet in Tomatensauce, 1/2 Dose, 95g</b>	<b>4,5</b>
<b>Hummer, 1 kl. Portion, 125g</b>	<b>2</b>
<b>Kabeljau/Dorsch, frisch, 1 kl. Filet, 150g roh</b>	<b>2</b>
<b>Karpfen, frisch, 1 kl. Portion, 100g roh</b>	<b>2,5</b>
<b>Katfisch/Steinbeißer, frisch, 125g roh</b>	<b>2</b>
<b>Kaviar, echt, 2 TL, 10g</b>	<b>0,5</b>
<b>Kaviar, Ersatz, 4 TL, 20g</b>	<b>0,5</b>
<b>Krabben, 1 EL, 25g</b>	<b>0,5</b>
<b>Lachs, geräuchert, 1 Scheibe, 60g</b>	<b>2</b>
<b>Lachs, 1 kl. Steak, 125g roh</b>	<b>3,5</b>
<b>Makrele in Öl, abgetropft, 1 EL, 30g</b>	<b>2</b>
<b>Makrele, geräuchert, 1 kl. filet, 75g</b>	<b>3,5</b>
<b>Makrele, frisch, 1/4 Stück, 90g roh</b>	<b>4</b>
<b>Matjeshering, 1 Stück, 80g</b>	<b>5</b>
<b>Muscheln, 1 Beutel, 500g</b>	<b>5</b>
<b>Ölsardinen, abgetropft, 1 EL, 30g</b>	<b>1,5</b>
<b>Rollmops, 1 Stück, 80g</b>	<b>2,5</b>

Rotbarsch, frisch, 1 kl. Filet, 150g roh	3
Rotbarsch, geräuchert, 1 kl. Filet, 100g	3
Sardellen in Salzlake, 5 Stück, 25g	0,5
Sardine, 1 Stück, 60 g roh	2
Schellfisch, geräuchert, 1 kl. Filet, 75g roh	1
Schellfisch, frisch, 1 kl. Filet, 150g roh	2
Schillerlocke 1/2 kleine, 60g	4,5
Scholle, 1 Filet, 70g roh	1
Seehecht/Hechtdorsch, 125g roh, 1 kl. Filet	2
Seelachs in Öl, abgetropft, 1 Scheibe, 25g	3
Seezunge, 1 Filet, 70g roh	1
Sprotte, geräuchert, 1 Stück, 15g	1
Tunfisch, frisch, 1 kl. Filet, 100g roh	5,5
Tunfisch im eigenen Saft, Konserve, 1 EL, 30g	1
Tintenfisch, 1 Mantelstück, 125g roh	0,5
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl Points</b>
<i>Fleisch &amp; Wurst</i>	
Bauchspeck, 1 kl. Stück, 10g	1
Bierschinken, 1 Scheibe, 20g	1
Bierwurst, 1 Scheibe, 20g	1,5
Blutwurst, 1 Scheibe, 20g	1,5
Cervelatwurst, 1 Scheibe, 20g	2
Corned Beef, 1 Scheibe, 25g	0,5
Fleischkäse/Leberkäse, 1 dünne Scheibe, 100g	8
Fleischwurst, 1 Scheibe, 20g	1,5
Frankfurter Rindswurst, 1 Stück, 100g	6

<b>Frikadelle, 1 kl. 100g</b>	<b>6</b>
<b>FrüchstückerSpeck,1 Scheibe, 25g</b>	<b>4,5</b>
<b>Hackfleisch, gemischt, 1EL, 30g roh</b>	<b>2</b>
<b>Jagdwurst, 1 Scheibe, 20g</b>	<b>1</b>
<b>Kalbfleisch, mager, 1 Scheibe, 125g roh</b>	<b>2</b>
<b>Kalbsbratwurst, 1 Stück, 150g</b>	<b>11</b>
<b>Kalbsleberwurst, 1 EL, 15g</b>	<b>1,5</b>
<b>Kammscheibe vom Schwein, 1 Stück, 150g</b>	<b>7</b>
<b>Kassler, 1 kl. Stück, 125g</b>	<b>4</b>
<b>Kassleraufschnitt, 1 Scheibe, 15g</b>	<b>0,5</b>
<b>Knackwurst, 1 Stück, 100g</b>	<b>8</b>
<b>Lachsschinken, 2 Scheiben, 20g</b>	<b>0,5</b>
<b>Lammkotelett, 1 kl., 80g roh</b>	<b>4</b>
<b>Landjäger, 1 Stück, 90g</b>	<b>11,5</b>
<b>Leber, 100g roh</b>	<b>2,5</b>
<b>Leberknödel, 1 Stück, 100g</b>	<b>4,5</b>
<b>Leberwurst, 1 EL, 15g</b>	<b>1,5</b>
<b>Lyoner, 1 Stück, 125g</b>	<b>10</b>
<b>Lyoner Wurst, 1 Scheibe, 20g</b>	<b>1,5</b>
<b>Mettenden, 1 Stück, 75g</b>	<b>8</b>
<b>Mettwurst, 1 EL, 15g</b>	<b>1,5</b>
<b>Mortadella, 1 Scheibe, 20g</b>	<b>1,5</b>
<b>Pferdefleisch, mager, 125 g roh</b>	<b>2,5</b>
<b>Presskopf, 1 Scheibe, 30g</b>	<b>2</b>
<b>Rinderhackfleisch, 1 EL, 30g roh</b>	<b>1,5</b>
<b>Rinderroulade, 1 kl., 160g roh</b>	<b>4</b>
<b>Rindersteak, 140g roh</b>	<b>4,5</b>

<b>Rindfleisch, geräuchert, 50g</b>	<b>1</b>
<b>Roastbeef, 1 Scheibe, 20g</b>	<b>0,5</b>
<b>Rostbratwurst, 1 Stück, 100g</b>	<b>10</b>
<b>Salami, 1 dünne Scheibe, 20g</b>	<b>2</b>
<b>Schinken, gekocht, ohne Fett, 20g</b>	<b>0,5</b>
<b>Schinkenwurst, 1 Scheibe, 20g</b>	<b>1,5</b>
<b>Schweinesülze, 25g</b>	<b>1</b>
<b>Schweinebratenaufschnitt, 15 g</b>	<b>0,5</b>
<b>Schweinefleisch, mager, 150g roh/120 gegart</b>	<b>3</b>
<b>Schweinehackfleisch, 1 EL, 30g roh</b>	<b>2</b>
<b>Scheinekotelett, 1 Stück, 150g roh</b>	<b>4</b>
<b>Scheinekotelett paniert, 1 Stück, 150g roh</b>	<b>7,5</b>
<b>Schweineschnitzel, 150g roh</b>	<b>3</b>
<b>Schweinsbratwurst, 1 Stück, 150g roh</b>	<b>12,5</b>
<b>Teewurst, 1 EL, 15g</b>	<b>2</b>
<b>Weißwurst, 1 Stück, 60g</b>	<b>4,5</b>
<b>Wiener Würstchen, 1 Stück, 70g</b>	<b>6</b>
<b>Wild, mager, 125g roh</b>	<b>3</b>
<b>Zungenwurst, 1 Scheibe, 30g</b>	<b>2</b>

Points Plan 1 drucken

[Zum 2. Teil](#)