

Zum 3. Teil

Weight Watchers Pointsplan Teil 2	
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Geflügel & Geflügelprodukte</i>	
Brathähnchen, mit Haut, 1/2, 370g	12,5
Brathähnchen, ohne Haut, 1/2, 280g	5
Ente, mit Haut, 150g roh	8,5
Entenbrust, ohne Haut, 150g	5,5
Gans, mit Haut, 150g	10,5
Gans, ohne Haut, 150g	5
Gänsekeule, 300g roh	11
Geflügelbrustaufschnitt, geräuchert, 1 Scheibe, 20g	0,5
Geflügelfrikadelle, 100g	6
Geflügelleber, 100g roh	2,5
Geflügelleberwurst, 1 EL, 15g	1
Geflügelmortadella, 1 Scheibe, 20g	1
Geflügelsalami, 1 Scheibe, 20g	1,5
Geflügelschnitzel/-filet, 1 kl. Stück, 120g roh	2
Geflügelwurstaufschnitt, 1 Scheibe, 20g	1
Hähnchenkeule mit Haut, 1 Schenkel	5,5
Hähnchenkeule ohne Haut, 1 Schenkel	2,5
Putenschnitzel, paniert, 150g	4,5
Straussenfleisch, 120g roh	2
Suppenhuhn, 1 kl. Portion, 150g	6,5

Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Gemüse & Hülsenfrüchte</i>	
Artischocken, Auberginen, Bambussprossen, Blattsalat	alles 0
Sellerie, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chicoree'	alles 0
Chinakohl, Fenchel, Gemüsesaft, Grünkohl	alles 0
Gurken eingelegt, Knoblauch, Kohlrabi, Kräuter	alles 0
Kürbis, Möhren, Paprikaschoten, Pilze	alles 0
Porree, Radieschen, Rhabarber, Rosenkohl	alles 0
Rotkohl, Rote Bete, Rüben, Sauerkraut	alles 0
Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Tomaten	alles 0
Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel	alles 0
Zuckererbsen, 1 Hand voll, 50g	0,5
Oliven, 5 Stück	0,5
Mais, Konserve, 2 EL, 50g	0,5
Hülsenfrüchte, zb. Linsen, Erbsen, Kidneybohnen, 1 EL	0,5
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Getränke, alkoholfrei</i>	
Alkoholfreies Bier, 200ml	1
Apfelsaftschorle, 200ml	0,5
Bitter Lemon, 200ml	1
Cappuccino mit Milch, 1 Tasse, 150ml	1
Cola, 200ml	2
Cola light	0
Diät-Multivitaminsaft, 200ml	0,5

Eistee, 200ml	1
Energie-Drinks, 200ml	1,5
Früchtetee	0
Fruchtsaft, 200ml	1
Ginger Ale, 200ml	1
Kaffee	0
Kräutertee	0
Light Getränke, Tomatensaft, Wasser, Tafelwasser, Mineralwasser	alles 0
Kakao, Schokolade, 1 gr. Tasse, 200ml	5
Tea & Fruit, mit Zucker, 200ml	1
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Getränke, alkoholisch</i>	
Apfelwein, 200ml	1,5
Berliner Weiße mit Schucc, 250ml	2
Radler, Alster, 200ml	1
Bier, jede Sorte (außer Starkbier), 330ml	2,5
Bockbier, 200ml	2
Bowle, Punsch, 200ml	3,5
Campari, 100ml	1
Cognac, 20ml	1
Dessertwein, 50ml	1,5
Glühwein, 200ml	3,5
Likör, jede Sorte, 20ml	1
Malzbier, 200ml	2
Rum, 20ml	1

schnaps, jede Sorte, 20ml	1
Sekt, Champagner, jede Sorte, 100ml	1,5
Sherry, 50ml	1
Wein, schwere & süße, 100ml	1,5
Wein, trocken, 100ml	1
Weinbrand, 20ml	1
Weinschorle, 200ml	1
Weizenbier, 500ml	4
Wermut, süß, 50ml	1,5
Wermut, trocken, 50ml	1
Whisky, 20ml	1
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Getreide & Getreideprodukte</i>	
Cornflakes, 1 Tasse, 20g	1
Popcorn, Puffreis, 40g	2
Getreidekörner, 1 Tasse, 100g	1
Grieß, trocken, 1 EL, 20g	0,5
Hafer/-Getreideflocken, 1 EL, 10g	0,5
Hirse trocken, 1 EL, 20g	1
Knuspermüsli, gesüßt, geröstet, 1 EL, 10g	1
Mais, trocken, zb. für Popkorn, 1 EL, 10g	0,5
Mehl, jede Sorte, 1 TL, 10g	0,5
Milchreis, trocken, 1 EL, 20g	1
Müsliriegel, 1 kl., 25g	2
Paniermehl, 1 EL, 10g	0,5

Reis, jede Sorte, 1 EL, 20g	1
Reiswaffel, 1 St., 8g	0,5
Schokomüsli, 1 EL, 10g	1
Stärkemehl, 1 EL, 10g	0,5
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Kartoffeln & Klöße</i>	
Bratkartoffeln, 1 Port., 200g	7
Kartoffelklöße, Fertigprodukt, 1 St., 90g	1,5
Kartoffelklöße, Fertigprodukt, Pulver, 1 EL, 10g	0,5
Kartoffelklöße, selbsthergestellt, 1 St., 100g	2
Kartoffelkroketten, verzehrfertig, 1 St., 30g	1
Kartoffeln, (Menge pro Mahlzeit, bis Sie satt sind)	2
Kartoffelpüree, Fertigprodukt, Pulver, 1 EL, 10g	1
Ofen-Pommes Frites, 150g	6,5
Reibekuchen, verzehrfertig, 1 St., 60g	4,5
Röstis, 1 ST., 60g	2
Semmelknödel, 1 St., 100g	3,5
Süßkartoffel, 1 St., 50g	1
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Käse</i>	
Camembert, Brie & andere Weichkäse, 45% Fett, 1 kl.Ecke, 30g	1,5
Camembert, wie oben, nur 60% Fett	3
Edelpilzkäse, Vollfettstufe, 45% Fett, 1 kl. Ecke, 30g	2
Edelpilzkäse, Doppelrahmstufe, 65% Fett, 1 kl. Ecke, 30g	4

Frischkäse, natur mit Kräutern, 30% Fett, 1 EL	0,5
Gorgonola, 1 kl. Ecke, 30g	3
Hartkäse, zb. Emmentaler, 45% Fett, 1 kl. Ecke, 30g	2,5
Käse, gerieben, zb.Parmesan, 30-32% Fett, 1 EL, 8g	0,5
Kochkäse, 10% Fett, 2 TL	0,5
Mozzarella, 1/2 Kugel, 50g	3
Raclettekäse, 60% Fett, 1 Scheibe, 30g	3
Roquefort, 1 kl. Ecke, 30g	3
Sauermilchkäse, zb.Harzer, 1 kl.Rolle	2
Schafkäse/Feta, 45% Fett, 1 EL, 15g	1
Schmelzkäse, 30% Fett, 2 EL, 25g	1,5
Schmelzkäse, 45% Fett, 2 EL, 25g	2
Schmelzkäsescheiben, 20-25% Fett, 1 Scheibe	1
Schnittkäse, 30% Fett, 1 Scheibe, 30g	2
Schnittkäse, 45-48% Fett, 1 Scheibe, 30g	2,5
Ziegenkäse, 45% Fett, 1 Scheibe, 30g	2
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Knabbereien</i>	
Brotchips, jede Sorte, 1 St., 5g	0,5
Chipsletten, 5 St., 8g	1
Erdnüsse, geröstet, 1TL, 5g	1
Erdnussflips, 1 Hand voll, 6g	1
Gebäckknusperstangen mit Käse, 1 St., 7g	1
Grissini, Brotsticks, 1 St., 5g	0,5
Kartoffelchips, 1 Hand voll, 15g	2

Knabbergebäck, zb. Party Mix, 1 Hand voll, 10g	0,5
Kräcker, 5 St., 30g	2
Mandeln gebrannt, 1 kl. Portion, 50g	6,5
Popkorn, süß, fertig, 1 Hand voll, 5g	0,5
Salzbrezeln, 5 St., 10g	0,5
Salzstangen, 10 St., 10g	0,5
Studentenfutter, 1 EL, 12g	1,5
Vollkorn dinkel Sesambrezeln, 5 St., 12g	1
Vollkorngebäckstangen, 3 St., 15g	1
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Nüsse & Samen</i>	
Cashewnüsse, 5 St., 5g	1
Erdnüsse, 1 EL, 10g	1,5
Haselnüsse, 4 St., 5g	1
Kokosnuss, frisch, 1 St., 50g	5
Kürbiskerne, 1 EL, 10g	1,5
Leinsamen, 1 TL, 5g	0,5
Mandeln, 4 St., 5g	1
Nüsse, gemahlen/gehackt, 1 TL, 5g	1
Paranüsse, 1 St., 5g	1
Pistazien, 7 St., 7g	1
Sesam, 1 TL, 5g	0,5
Sonnenblumenkerne, 1 TL, 5g	0,5
Walnüsse, 1 St., 5g	1

03.07.2009

weight watchers pointsplan

Points Plan 2 drucken

[Zum 3. Teil](#)