

Zum 4. Teil

Weight Watchers Pointsplan Teil 3	
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Kuchen & Kekse</i>	
Amerikaner, 1 St., 100g	4,5
Apfelkuchen, gedeckt, Mürbeteig, 1 St., 150g	7
Apfelstrudel aus Blätterteig, 1 St., 150g	8,5
Apfelstrudel aus Strudelteig, 1 St., 150g	5
Baiser, 1 St., 25g	1,5
Berliner Ballen/Pfannkuchen, 1 St., 60g	4
Bienenstich, 1 St., 25g	1,5
biskuit-Obstboden ohne Belag, 1 St., 25g	1,5
Biskuitplätzchen, 2 St., 10g	0,5
Biskuitrolle, 1 St., 100g	5
Blätterteig-Plunderteilchen, 1 St., 70g	5,5
Buttergebäck, 1 St., 10g	1
Butterkekse, 3 St., 15g	1
Christstollen, 1 St., 100g	9
Donut, 1 St., 50g	3
Doppelkeks mit Schokoladenfüllung, 1 St., 25g	2,5
Frankfurter Kranz, 1 St., 70g	6
Früchtebrot, 1 St., 70g	5
Hefeteilchen/-stückchen, 1 St., 65g	3,5
Honigkuchen, 1 st., 70g	3,5

Käsekuchen, 1 St., 100g	5,5
Lebkuchen, 1 St., 40g	3,5
Linzer Torte, 1 St., 70g	7,5
Löffelbiskuits, 3 St., 15g	1
Marmorkuchen, 1 St., 70g	7
Mürbeteig, Tortelett, 1 St., 25g	25g
Mutzen, 1 kl. Tüte, 100g	6
Mohnkuchen, 1 St., 100g	7
Nussecke, 1 St., 110g	12,5
Nusskuchen, 1 St., 50g	5,5
Obstkuchen, Hefeteig, 1 st., 150g	4
Obstkuchen, Mürbeteig, 1 St., 150g	7
Obstkuchen, Quarkölteig, 1 St., 150g	9,5
Obsttörtchen, Tortelett+Belag, 1 St., 100gl	4,5
Pfeffernüsse, 1 St., 10g	0,5
Plätzchen mit Cremefüllung, 2 kl., 12g	1,5
Plätzchen mit Schokolade, 2 kl., 12g	1,5
Plunderstückchen mit Mazipan, 1 St., 20g	8,5
Printen, 1 St., 20g	2
Russisch Brot, 3 St., 15g	1
Schwarzwälder Kirschtorte, 1 St., 120g	7
Schwarz-Weißgebäck, 1 St., 10g	1
Schweinsohren, Blätterteig, 1 St., 70g	8
Spekulatius, 1 St., 10g	1
Springerle, 1 St., 10g	0,5
Spitzgebäck, 1 St., 10g	1

Stollen, Dresdner, 1 St., 100g	9/b>
Streuselkuchen, Hefeteig, 1 St., 70g	5,5
Vollkornkeks, ohne Schokolade/Creme, 3 kl. St., 20g	2
Waffel, frisch zubereitet, 1 St., 100g	6,5
Zimtsterne, 1 St., 15g	1
Zitronenkuchen, 1 St., 70g	6,5
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Milch & Milchprodukte</i>	
Buttermilch, 1 Glas, 250ml	1,5
Buttermilch mit Früchten, 250ml	3
Creme Fraiche, 1 TL, 5g	0,5
Dickmilch, 250ml	3,5
Joghurt mit Frucht, bis 0,4% Fett, 1 Becher, 150g	1,5
Joghurt mit Frucht, bis 3,5% Fett, 150g	3
Joghurt natur, entrahmt, 0,1% Fett, 180g	1,5
Joghurt-Drink mit Frucht, 1 Flasche, 330ml	3
Kaffeesahne, 10% Fett, 3 TL, 15g	0,5
Kaffeeweißer, 1 TL, 5g	0,5
Kefir, bis 1,5% Fett, 250ml	2
Kefir, bis 3,5% Fett, 250ml	3,5
Kondensmilch, 4-7% Fett, 4 TL, 20ml	0,5
Kondensmilch bis 12% Fett, 2 TL, 10ml	0,5
Magermilchpulver, 3 TL, 15g	1
Milch, entrahmt, 0,3% Fett, 250ml	1,5
Milch, fettarm, 1,5% Fett, 250ml	2

Milch, vollfett, 3,5% Fett, 250ml	3,5
Molke, 1 Glas, 250ml	1
Molkenpulver, jede Sorte, 1 EL, 15g	1
Sahne/Rahm, flüssig, bis 30% Fett, 2 EL, 30ml	2,5
Sahnejoghurt, jede Sorte, 1 Becher, 150g	4
Sahnejoghurt, jede Sorte, 1 Becher, 250g	7
Sauerrahm/Schmand, 24% Fett, 1 EL, 15g	1
Speisequark, natur mit Kräutern, 0,1% Fett, 3 EL, 75g	1
Speisequark, Halbfettstufe, 20% Fett, 1 EL, 25g	1
Vollrahm, 35% Fett, 1 EL, 15g	1,5
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Nudeln, Pizza & Co</i>	
Cannelloni, trocken, 1 St., 10g	0,5
Flammkuchen, Elsässer, 1 Portion	18
Glasnudeln, verzehrfertig, 1 Tasse, 120g	2
Gnocchi, Fertigprodukt, 1 Portion, 125g	4,5
Lasagneplatten, trocken, 1 St., 20g	1
Maultaschen, verzehrfertig, 1 St., 50g	2
Nudeln, jede Sorte, verzehrfertig, 1 Tasse, 120g	2
Pizza Margherita, TK, 1/2 Pizza ca. 150g	7
Pizza mit Gemüse, TK zb.Spinat, Champignons, 1/2 Pizza ca. 180g	8,5
Pizza Salami, TK, 1/2 Pizza, ca. 160g	10
Ravioli, verzehrfertig, 1 Tasse, 125g	2
Schupfnudeln, verzehrfertig, 1 EL, 30g	0,5
Spätzle, verzehrfertig, 1 EL, 30g	1

Tortellini, verzehrfertig, 1 Tasse, 120g	2
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Obst</i>	
Ananas, Apfel, Aprikose, Beerern jede Sorte	alles 0
Birne, Erdbeeren, Grapefruit, Guave	alles 0
Banane, 1 kleine, 100g	1
Bananenchips, ungesüßt, mit Fett, 1 Portion, 40g	2
Dattel, frisch, 2 St., 12g	0,5
Feigen, frisch, 1 St., 50g	0,5
Karambole, Kiwi, Mandarine, Melone, Nektarine	alles 0
Kirschen, 8 St., 50g	0,5
Litchi, 4 St., 50g	0,5
Obstkonserven mit Zucker, 1 Portion, 150g	2
Obstscheiben, ungesüßt, getrocknet, 1 Portion, 40g	1,5
Orange, Papaya, Pfirsich, Quitte, Tangerine	alles 0
Mango, 1/2 kl. Frucht, 100g	1
Mirabellen, 3 St., 60g	0,5
Pflaumen, 1 St., 50g	0,5
Reineclauden, 3 St., 60g	0,5
Rosinen, 2 EL, 14g	0,5
Trockenobst, jede Sorte, 1 St., 20g	0,5
weintrauben, 1 Hand voll, 100g	1
Zwetschgen, 2 St., 50g	0,5
Lebensmittel	Anzahl Points

Salat	
Fleischsalat mit Mayonnaise, 1 EL, 30g	2,5
Geflügelsalat mit Mayonnaise, 1 EL, 30g	2,5
Heringssalat, 1 EL, 30g	1,5
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, 1 EL, 30g	1,5
Kartoffelsalat mit Öl, 1 EL, 30g	1
Krautsalat ohne Sahne, 3 EL, 60g	0,5
Nudelsalat, 1 EL, 30g	2
Reissalat mit Tunfisch, 1 EL, 30g	2
Tomaten/Gurkensalat mit Sahne, 1 EL, 30g	0,5
Waldorfsalat mit Mayonnaise, 1 EL, 30g	1
Wurstsalat, 1 EL, 30g	2,5
Lebensmittel	Anzahl Points
Saucen & Dressings & Fixprodukte	
Bechamelsauce, 1 eL, 20ml	0,5
Bratensauce, 1 EL, 20ml	0,5
Chilisauce, 1 EL, 20ml	1
Chutney, 1 eL, 20ml	0,5
Cocktail-Dressing, 1 EL, 20ml	3,5
Fix für Salatsauce, 1 Päckchen, 10g	0,5
Fonduesaucen, 1 EL, 20ml	0,5
Frankfurter Sauce, 1 EL, 20ml	1
French-Dressing, 1 EL, 15ml	1
Grillsauce, 1 EL, 20ml	0,5
Hackfleischsauce, 1 EL, 30ml	1

Instantsaucen, trocken, 1 EL, 10g	1
Italien-Dressing, 1 eL, 15ml	0,5
Jägersauce, 1 EL, 20ml	0,5
Joghurt-Dressing, 1 EL, 15ml	0,5
Käsesauce, 1 EL, 20ml	0,5
Ketchup, 1 EL, 20ml	0,5
Letscho, 2 EL, 40ml	0,5
Sahnesauce, 1 EL, 20ml	1,5
Salatdressing mit Öl, 1 EL, 15ml	2
Salatdressing ohne Öl	0
Salsa Sauce, 3 EL, 60ml	0,5
Sauce Hollandaise, 1 EL, 20ml	2,5
Saucenbinder, Instantpulver, 1 EL, 15g	0,5
Senfsauce, 1 EL, 20ml	0,5
Tomatensauce, 2 EL, 40ml	0,5
Vinaigrette(Essig und Öl), 1 EL, 15ml	1

Points Plan 3 drucken

[Zum 4. Teil](#)