

Weight Watchers Pointsplan Teil 4	
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Süßigkeiten</i>	
Bonbon, jede Sorte, 1 St., 5g	0,5
Bonbon ohne Zucker, jede Sorte, 3 St., 15g	0,5
Dominostein, 1 St., 12g	1
frucht-oder Weingummi, 1 St., 10g	0,5
Fruchtriegel/schnitte, 1 St., 50g	5
Gefüllte Süßwaren, Pralinen, 1 St., 12g	1,5
Geleefrucht, 1 St., 10g	0,5
Getreideriegel mit schokoladenüberzug, 1 Riegel, 30g	3,5
Gummibärchen, 5 St., 10g	0,5
Karamellbonbon, 1 St., 5g	0,5
Kaugummi, ohne Zucker	0
Kaugummi mit Zucker, 3 St., 9g	0,5
Knäckebrötchen mit Schokolade, 20g	2
Lakritz, 1 kl. Portion, 25g	1,5
Marzipan, 1 kl. St., 25g	2,5
Marzipankartoffel, 1 St., 5g	0,5
Micro Bon Bons, frucht, jede Sorte, 1 Packung, 12 St., 27g	0,5
Nougat, 1 St., 25g	2,5
Osterei, Krokant, 1 St., 25g	1,5
Osterei mit Alkohol, 1 St., 15g	2
Osterei mit Cremefüllung, 1 St., 20g	1,5

Osterei mit Nougatfüllung, 1 St., 20g	2,5
Praline, 1 St., 12g	1
Rumkugeln, 1 St., 20g	2
Salmiakpastillen, 1 kl. Beutel, 40g	2
Schaumküsse, 1 St., 20g	2
Schaumzuckerware, 1 kl. Portion, 20g	1
Schokolade, jede Sorte, 1 St., 7g	1
Schokolinsen, 10 St., 10g	1
Schokoriegel, zb. KitKat, Lion, 1 St.	5
Süsse Schnitte, 1 St., 30g	3,5
Traubenzuckerbonbons, 3 St., 7g	0,5
Weinbrandbohne, 1 St., 8g	1
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Vegetarische Produkte & Ei</i>	
Ei, 1 St., 50g	2
Spiegelei, gebraten mit Fett, 1 St., 60g	1,5
Soja-Dessert, jede Sorte, 1 kl. Portion, 150g	2,5
Soja-Drink mit Zucker, jede Sorte, 1 Glas, 250ml	4
Sojamilch, 1 Glas, 250ml	2
Sojawurstchen, 1 St., 45g	2
Tofu/Sojakäse, 1 Scheibe, 25g	0,5
Vegetarische Tofubratlinge, 1 st., 100g	4,5
Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Würzmittel & Zutaten</i>	

Aromen, Backoblaten, Backöl, Essig	alles 0
Apfeldicksaft, 2 TL, 10ml	0,5
Birndicksaft, 4 TL, 20ml	0,5
Bouillon, Brühe, Instant, 4 TL, 20g	0,5
Croutons für Salat, Fertigprodukt, 1 EL, 5g	0,5
Fonds, Gelatine, Gelin, Gemüsebrühe, Gewürze	alles 0
Fruchtzucker, 1 EL, 15g	1
Gelierzucker, 1 EL, 15g	1
Hefe/-extrakt, Kapern, Meerrettich	alles 0
hefe-Frischteig(Fertigprodukt), 1 Portion, 45g	2
Kakaopulver, mit Zucker, 1 EL, 10g	1
Kokosnussmilch, frisch, 1 Glas, 200ml	1
Kräuterlinge, 1 St., 10g	1
Mokkabohnen, 2 St., 3g	0,5
Orangeat, 1 Packung, 100g	5
Pfeffersauce, Senf, Sojasauce, Tomatenmark	alles 0
Pizza-Frischteig(Fertigprodukt), 1 Portion, 45g	2,5
Puddingpulver, jede Sorte, 1 EL, 15g	0,5
Röstzwiebeln, 1 eL, 5g	0,5
Sahnesteif, 1 Packung, 9g	0,5
Sanddornsaft, mit Zucker, 1 eL, 30ml	1
Sirup, jede Sorte, 1 EL, 20ml	1
Tortenguss, ohne Zucker, Würzen, Zitronensaft	alles 0
Zucker, jede Sorte, 1 TL, 3g	0
Zucker, jede Sorte, 1 EL, 15g	1

Lebensmittel

Anzahl Punkte

Lebensmittel	Anzahl Points
<i>Auswärts Essen</i>	
Baguette mit Salami, 1 St., 150g	8,5
Brötchen mit Käse, 1/2 Stück, 60g	4
Currywurst mit Sauce, 1 Portion	14
Folienkartoffeln mit Saurer Sahne/Kräuterquark, 1 Portion	6
Gyros, 1 kl. Portion	7,5
Krabbenbrötchen, 1 Stück	7,5
Milchshake Vanille, 1 kl. Portion, 300ml	7,5
Pizza, 1 Ecke, 100g	5
Salat Nizza(mit Tunfisch und Ei), 1 kl. Portion	5
Toast Hawai, 1 Portion	6,5
Tomatensuppe, 1 kl. Portion	2,5
Türkische Pizza, 1 Portion	7
Big Mac, 1 Stück	11,5
Cheeseburger, 1 Stück	6,5
Chicken mcNuggets, 6 Stück	5
Döner Kebab	14
Frikadelle, 1 kleine	6
Hamburger, 1 Stück	5
Pommes Frites, 1 mittlere Portion	9,5
Rostbratburst, 1 Stück, 100g	10
Schaschlik, 1 Spieß	6,5
Schweinsbratwurst, 1 Stück	12,5
Wiener Würstchen, 1 Stück	6

Points Plan 4 drucken