

Lebensmittel & Getränke



Weight Watchers®



Points
Plan





Inhalt

	Seite
Brot & Brötchen	3
Brotaufstriche	3
Desserts & Süßspeisen	4
Eis	5
Fette & Öle	5
Fisch	5
Fleisch & Wurst	7
Geflügel & Geflügelprodukte	9
Gemüse & Hülsenfrüchte	10
Getränke, alkoholfrei	11
Getränke, alkoholische	12
Getreide & Getreideprodukte	13
Kartoffeln & Klöße	14
Käse	15
Knabbereien	16
Kuchen & Kekse	17
Milch & Milchprodukte	19
Nudeln, Pizza & Co.	20
Nüsse & Samen	21
Obst	21
Salat	22
Saucen & Dressings & Fixprodukte	23
Süßigkeiten	24
Vegetarische Produkte & Ei	25
Würzmittel & Zutaten	26
Auswärts Essen	27

Brot & Brötchen



Points

Baguettebrot, 1 Scheibe, 25 g	1
Baguettebrötchen, 1 Stück, 90 g	4
Brot, jede Sorte, 1 Scheibe, 50g	2
Brot, kalorienreduziert, bis 160 kcal pro 100 g, 1 Scheibe, 50 g	1,5
Brötchen, jede Sorte, 1 Stück, 45 g	2
Brötchenhälfte, getrocknet, z.B. Brödl, Scorpa, 1 Stück, 10 g	0,5
Croissant, 1 Stück, 70 g	8,5
Croissant mit Schokolade, 1 Stück, 70 g	9
Fladenbrot, 1 Ecke, 50 g	2
Knäckebrötchen, 1 Stück, 10 g	0,5
Laugenbrezel, 1 Stück, 70 g	3
Mischbrot/Graubrot, 1 Scheibe, 50 g	2
Pumpernickel, 1 Scheibe, 50 g	1,5
Rosinenbrot/Stuten, 1 Scheibe, 50 g	2
Rosinenbrötchen, 1 Stück, 50 g	2
Schwarzbrot, 1 Scheibe, 50 g	1,5
Taco-Schalen, 1 Stück, 10 g	1
Toastbrot, 1 Scheibe, 20 g	1
Vollkornbrot, 1 Scheibe, 60 g	2
Vollkornbrötchen, 1 Stück, 55 g	2

Zopf, 1 Scheibe, 50 g	3,5
Zwieback, 1 Stück, 10 g	0,5

TIPP!

Wählen Sie häufiger Vollkorn- oder Mehrkornvarianten bei Brot und Brötchen, sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sättigen länger.



Brotaufstriche



Points

Brotaufstrich mit Nüssen, 1 EL, 15 g	2
Erdnusscreme, 1 TL, 5g	1
Fruchtaufstrich, 3 TL, 15 g	0,5
Honig,	
1 TL, 5 g	0
2 TL, 10 g	0,5
Marmelade/ Konfitüre,	
1 TL, 5 g	0
2 TL, 10 g	0,5
Marmelade/ Konfitüre, kalorienreduziert,	
2 TL, 10 g	0
6 TL, 30 g	0,5

Nussmus, jede Sorte, 1 TL, 5 g	1
Nuss-Nougatcreme, 1 TL, 5 g	0,5
Pflaumenmus,	
1 TL, 5 g	0
3 TL, 15 g	0,5
Vegetarische Brotaufstriche, bis 12 g Fett pro 100 g, 1 EL, 12 g	0,5
Vegetarische Brotaufstriche, bis 22 g Fett pro 100 g, 1 EL, 12 g	1
Vegetarische Pasteten, 1 EL, 15 g	1
Vegetarischer Schmalzaufstrich, 1 TL, 5g	1
Zuckerrübensirup/-kraut, 2 TL, 10 g	0,5

TIPPI! Wenn Sie möchten, können Sie sich die Lebensmittel, die Sie häufiger verwenden besonders markieren. So finden sie die entsprechenden Points noch einfacher und schneller.

Desserts & Süßspeisen

Apfelkompott/-mus mit Zucker, 2 EL, 30 g	0,5
Apfelkompott/-mus ohne Zucker, 4 EL, 60 g	0,5
Crepe, 1 Stück, 70 g	4
Dampfnudel, 1 kleine, 50 g	3,5



Points

Fruchtcocktail, mit Zucker, Konserve, 1 EL, 20 g	0,5
Frucht Cocktail, ohne Zucker, Konserve, 4 EL, 80 g	0,5
Fruchtcreme, 1 kleine Dessertschale, 150g	7
Fruchtsalat, mit Zucker, 2 EL, 40 g	0,5
Fruchtsalat, ohne Zucker, 4 EL, 80 g	0,5
Fruchtsauce, Fertig-Dessert-Sauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Götterspeise mit Süßstoff, 1 große Portion, 250 g	1
Götterspeise mit Zucker, 1 kleine Portion, 100g	5
Grießbrei, 1 kleine Dessertschale, 150 g	4
Milchreis, 1 kleine Dessertschale, 125 g	2
Mokka-/ Schokoladensauce, Fertig-Dessert-Sauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Mousse au Chocolat, 1 kleine Dessertschale, 125 g	10,5
Rote Grütze mit Zucker, 1 EL, 20 g	0,5
Rote Grütze, kalorienreduziert, 4 EL, 80 g	0,5
Tiramisu, 1 kleine Dessertschale, 150 g	8
Vanille-/Schokoladenpudding, 1 kleine Dessertschale, 125 g	3
Vanillesauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Weincreme, 1 kleine Dessertschale, 125g	7

Eis



Points

Eisbecher mit Sahne u. Früchten, 1 kleiner Becher, 170 g	8,5
Eiscreme, 1 Kugel, 50 g	2,5
Eiscreme am Stiel mit Schokoladen- überzug, 1 Stück, 90 g	8
Eiskaffee, 1 Glas, 120 ml	5,5
Frucht- oder Milcheis, 1 Kugel, 50 g	1,5
Softeis mit Waffel, 1 Stück, 100 g	3
Sorbet, 1 Glas, 200 ml	4
Wassereis am Stiel, 1 Stück, 110 ml	1



Fette & Öle



Points

Butter, 1 TL, 5 g	1
Butter, halbfett, 1 TL, 5 g	0,5
Mayonnaise, 20% Fett, 2 TL, 10 g	0,5
Mayonnaise, 50% Fett, 1 TL, 5 g	0,5
Mayonnaise, 80% Fett, 1 TL, 5 g	1
Pflanzencreme, 1 TL, 5 g	1

Pflanzenmargarine, fettreduziert, bis 60% Fett, 2 TL, 10 g	1,5
Pflanzenmargarine, halbfett, 1 TL, 5 g	0,5
Pflanzenmargarine, viertelfett, 3 TL, 15 g	1
Pflanzenmargarine, vollfett, 1 TL, 5g	1
Pflanzenöl, 1 TL, 5 g	1
Remoulade, bis 65% Fett, 1 TL, 5 g	1
Schweineschmalz, 1 TL, 5 g	1,5

Fisch



Points

Aal, frisch, 1 Portion, 100 g roh	7,5
Aal, geräuchert, 1 Scheibe, 40 g	3,5
Austern, 3 Stück, 50 g	0,5
Bismarckhering (Hering, mariniert), 1 Stück, 110 g	6
Brathering, 1 kleiner Fisch. 100 g	5
Bückling, geräuchert, 1/2 kleiner Fisch, 110 g	6
Egli, 10 Filets, 150 g roh	2
Felchen, 1 Filet, 150 g roh	3
Fisch, fettarme Sorten, z.B. Schellfisch, Seelachs, Kabeljau, 1 kleines Filet, 150 g roh/120 g gegart	2
Fischfilet, paniert, verzehrfertig, 1 Stück, 150 g	7
Fischstäbchen, 1 Stück, 30 g	1
Forelle, geräuchert, 1 kleines Filet, 60 g	1,5

Forelle, frisch, 1 kleiner Fisch, 300 g roh	6
Forelle, TK, 1 Stück, 200 g roh	4
Garnelen, ohne Schale, 5 mittelgroße Stücke, 30g	0,5
Heilbutt, schwarz, geräuchert, 1 kleines Filet, 100 g	5,5
Heilbutt, schwarz, frisch, 1 kleines Filet, 125 g roh	4,5
Heilbutt, weiß, 1 kleines Filet, 125 g roh	2
Hering in Gelee, 1 Stück, 150 g	6
Hering, frisch, 1/2 Fisch, 90 g roh	5
Heringsfilet in Sahneseauce, 1 Filet, 60 g	4
Heringsfilet in Tomatensauce, 1/2 Dose, 95 g	4,5
Hummer, 1 kleine Portion, 125 g	2
Kabeljau/Dorsch, frisch, 1 kleines Filet, 150 g roh	2
Karpfen, frisch, 1 kleine Portion, 100 g roh	2,5
Katfisch/Steinbeißer, frisch, 1 kleines Filet, 125 g roh	2
Kaviar, echt, 2 TL, 10 g	0,5
Kaviar, Ersatz, 4 TL, 20 g	0,5
Krabben, 1 EL, 25 g	0,5
Lachs, geräuchert, 1 Scheibe, 60 g	2



Lachs, 1 kleines Steak, 125 g roh/100 g gegart	3,5
Makrele in Öl, abgetropft, 1 EL, 30 g	2
Makrele, geräuchert, 1 kleines Filet, 75 g	3,5
Makrele, frisch, 1/4 Stück, 90 g roh	4
Matjeshering, 1 Stück, 80 g	5
Muscheln/Miesmuscheln, 1 Beutel, 500 g	5
Ölsardinen, abgetropft, 1 EL, 30 g	1,5
Rollmops, 1 Stück, 80 g	2,5
Rotbarsch, geräuchert, 1 kleines Filet, 100 g	3
Rotbarsch, frisch, 1 kleines Filet, 150 g roh	3
Sardellen/Anchovis in Salzlake, 5 Stück, 25 g	0,5
Sardine, 1 Stück, 60 g roh	2
Schellfisch, geräuchert, 1 kleines Filet, 75 g	1
Schellfisch, frisch, 1 kleines Filet, 150 g roh	2
Schillerlocke/Dornhai, 1/2 kleine, 60 g	4,5
Scholle, 1 Filet, 70 g roh	1
Seehecht/Hechtdorsch, 1 kleines Filet, 125 g roh	2
Seelachs in Öl/Lachersatz, abgetropft, 1 Scheibe, 25 g	1
Seelachs/Koehler, 1 kleines Filet, 150 g roh	2

Seezunge, 1 Filet, 70 g roh	1
Sprotte, geräuchert, 1 Stück, 15 g	1
Tunfisch, frisch, 1 kleines Filet, 100 g roh	5,5
Tunfisch im eigenen Saft, Konserve, 1 EL, 30 g	1
Tunfisch in Öl, Konserve, 1 EL, 30 g	2
Tintenfisch, 1 Mantelstück, 125 g roh	1,5

TIPP! Beachten Sie, dass beim Braten und Kochen von Fleisch, Geflügel und Fisch ein Gewichtsverlust von ca. 20% des Rohgewichts eintritt. So bleiben z.B. von 125 g rohen Fisch oder Fleisch rund 100 g verzehrfertige Menge übrig.

Fleisch & Wurst



Points

Bauchspeck, 1 kleines Stück, 10 g	1
Bierschinken, 1 Scheibe, 20 g	1
Bierwurst, 1 Scheibe, 20 g	1,5
Blutwurst, 1 Stück, 250 g	7,5
Blutwurst/Rotwurst, 1 Scheibe, 20 g	1,5
Bockwurst, 1 Stück, 115 g	8,5
Bündnerfleisch, 5 Scheiben, 25 g	1
Cervelas, 1 Stück, 100 g	7
Cervelatwurst, 1 dünne Scheibe, 20 g	2

Corned Beef, amerikanisch, 1 Scheibe, 25 g	1
Corned Beef, deutsch, 1 Scheibe, 25 g	0,5
Dosenwürstchen, 1 Stück, 100 g	8,5
Fleischkäse/Leberkäse, 1 dünne Scheibe, 100 g	8
Fleischwurst, 1 Scheibe, 20 g	1,5
Frankfurter Rindswurst/Rote, 1 Stück, 100 g	6
Frankfurter Würstchen, 1 Stück, 50 g	3,5
Frikadelle, 1 kleine, 100 g	6
Frühstücksfleisch/Luncheon Meat, 1 Scheibe, 25 g	2
Frühstücksspeck, 1 Scheibe, 25 g	4,5
Gelbwurst/Hirnwurst, 1 Scheibe, 20 g	1,5
Hackfleisch, gemischt, 1 EL, 30 g roh	2
Innereien, jede Sorte, außer Hirn, 1 kleine Portion, 100 g roh/75 g gegart	2
Jagdwurst, 1 Scheibe, 20 g	1
Kalbfleisch, mager, 1 dünne Scheibe, 125 g roh	2
Kalbfleischaspik/-sülze, 2 Scheiben, 50 g	0,5
Kalbsbratwurst, 1 Stück, 150 g	11
Kalbsleberwurst, 1 EL, 15 g	1,5
Kalbsleberwurst, kalorienreduziert, 1 EL, 15 g	1
Kammscheibe vom Schwein/Grillscheibe, 1 Stück, 150 g	7
Kassler, 1 kleines Stück, 125 g	4

Kassleraufschnitt, 1 Scheibe, 15 g	0,5
Knackwurst, 1 Stück, 100 g	8
Lachsschinken, 2 Scheiben, 20 g	0,5
Lammfilet, 1 kleines Stück, 125 g roh	3
Lammkotelett, 1 kleines Stück, 80 g roh	4
Landjäger, 1 Stück, 90 g	11,5
Leber, 1 dünne Scheibe, 100 g roh	2,5
Leberknödel, 1 Stück, 100 g	4,5
Leberpastete, 1 EL, 15 g	1,5
Leberwurst, 1 EL, 15 g	1,5
Lyoner, 1 Stück, 125 g	10
Lyoner Wurst, 1 Scheibe, 20 g	1,5
Markklößchen, 1 kleines Stück, 5 g	0,5
Mettenden, 1 Stück, 75 g	8
Mettwurst, 1 EL, 15 g	1,5
Mortadella, 1 Scheibe, 20 g	1,5
Pfälzer/Augsburger/Regensburger, 1 Stück, 100 g	8,5
Pferdefleisch, mager, 1 dünne Scheibe, 125 g roh	2,5
Pinkel, 1 Portion, 100 g	7,5
Plockwurst, 1 Scheibe, 20 g	2
Presskopf/Pressack, 1 Scheibe, 30 g	2
Rinderhackfleisch, 1 EL, 30 g roh	1,5
Rinderroulade, 1 kleines Stück, 160 g roh	4
Rindersteak, 1 kleines Stück, 140 g roh	4,5

Rindfleisch, fett, 1 kleines Stück, 125 g roh	4,5
Rindfleisch, geräuchert, 1 Portion, 50 g	1
Rindfleisch, mager / Rinderfilet, 1 kleines Stück, 125 g roh/100 g gegart	3
Rindfleischaspik/-sülze, 1 Scheibe, 25 g	0,5
Roastbeef, 1 Scheibe, 20 g	0,5
Rostbratwurst, 1 Stück, 100 g	10
Salami, 1 dünne Scheibe, 20 g	2
Schinken, gekocht, ohne Fett, 1 dünne Scheibe, 40 g	1
Schinken, roh, ohne Fett, 1 Scheibe, 20 g	0,5
Schinkenwurst, 1 Scheibe, 20 g	1,5
Schweineaspik/-sülze, 1 Scheibe, 25 g	1
Schweinebratenaufschnitt, 1 Scheibe, 15 g	0,5
Schweinefleisch, fett, 1 kleines Stück, 125 g roh	6
Schweinefleisch, mager, 1 kleines Stück, 150 g roh/120 g gegart	3
Schweinehackfleisch, 1 EL, 30 g roh	2
Schweinekotelett, 1 Stück, 150 g roh	4
Schweineschnitzel, paniert, verzehrfertig, 1 Stück, 150 g	7,5
Schweineschnitzel, 1 Stück, 150 g roh	3
Schweinsbratwurst, 1 Stück, 150 g	12,5
Tatar, 1 EL, 30 g roh	0,5
Teewurst, 1 EL, 15 g	2

Weißwurst, 1 Stück, 60 g	4,5
Wiener Würstchen, 1 Stück, 70 g	6
Wild, mager, 1 kleines Stück, 125 g roh	3
Wurst, kalorien- und fettreduziert, 1 Scheibe, 20 g	1
Würstchen, kalorienreduziert, 1 kleines Stück, 50 g	4
Zunge, 1 kleines Stück, 60 g roh	3
Zungenwurst, 1 Scheibe, 30 g	2



Geflügel & Geflügelprodukte



Brathähnchen (Poulet), mit Haut, verzehrfertig, 1/2 Stück, 370 g	12,5
Brathähnchen (Poulet), ohne Haut, verzehrfertig, 1/2 Stück, 280 g	5
Ente, mit Haut, 1 kleine Portion, 150 g roh	8,5
Entenbrust, ohne Haut, verzehrfertig, 1 kleine Portion, 150 g	5,5
Gans, mit Haut, verzehrfertig, 1 kleine Portion, 150 g	10,5
Gans, ohne Haut, verzehrfertig, 1 kleine Portion 150 g	5

Gans, 1 kleine Portion, 150 g roh	13,5
Gänsekeule, 1 kleine, 300 g roh	11
Geflügelaspik/-sülze, 1 Scheibe, 25 g	0,5
Geflügelbrustaufschnitt, geräuchert, 1 Scheibe, 20 g	0,5
Geflügelfrikadelle, 1 kleine, 100 g	6
Geflügelleber, 1 kleine Portion, 100 g roh	2,5
Geflügelleberwurst, 1 EL, 15 g	1
Geflügelmortadella, 1 Scheibe, 20 g	1
Geflügelpastete, kalorienreduziert, 1 EL, 15 g	1
Geflügelsalami, 1 dünne Scheibe, 20 g	1,5
Geflügelschinken, 1 Scheibe, 25 g	1
Geflügelschnitzel/-filet, 1 kleines Stück, 120 g roh/100 g gegart	2
Geflügelwurst, z.B. Wiener, Bratwurst, kalorienreduziert, 1 Stück, 100 g	5
Geflügelwurstaufschnitt, 1 Scheibe, 20 g	1
Hähnchenkeule/-schenkel (Poulet), mit Haut, 1 Schenkel, 200 g roh	5,5
Hähnchenkeule/-schenkel (Poulet), ohne Haut, verzehrfertig, 1 Schenkel, 100 g	2,5
Putenschnitzel (Truthahn), paniert, verzehrfertig, 1 Stück, 150 g	4,5
Straußenfleisch, 1 kleines Stück, 120 g roh	2
Suppenhuhn, verzehrfertig mit Knochen, 1 kleine Portion, 150 g	6,5

Gemüse & Hülsenfrüchte



Artischocken	0
Auberginen/Eierfrucht	0
Avocado, 1 kleine, 100 g	6,5
Bambussprossen	0
Blattsalat, jede Sorte	0
Bleichsellerie	0
Blumenkohl	0
Bohnen, Busch- oder Stangenbohnen, gelb	0
Bohnen, Busch- oder Stangenbohnen, grün	0
Broccoli	0
Chicoree	0
Chinakohl	0
Dicke Bohnen, 1 Portion, 150 g	2
Erbsen- und Möhrengemüse, 2 EL, 50 g	0,5
Erbsen, grün, jung, Konserve/TK-Ware, 2 EL, 50 g	0,5
Esskastanien/Maronen, 2 Stück, 15 g	0,5
Fenchel	0
Gemüsekeimlinge/-sprossen	0
Gemüsesaft, gemischt	0
Gemüsesülze	0
Grünkohl/Braunkohl	0
Gurken, eingelegt	0

Gurken, frisch	0
Hülsenfrüchte, z.B. Erbsen, Linsen, Kidneybohnen, verzehrfertig, 1 EL, 25 g	0,5
Hülsenfrüchte, z.B. Erbsen, Linsen, Kidneybohnen, trocken, 1 EL, 20 g	1
Hülsenfrüchtekeimlinge/-sprossen	0
Kefen	0
Knoblauch	0
Kohlrabi	0
Krauter	0
Kresse	0
Kürbis	0
Löwenzahn	0
Mais, Konserve, 2 EL, 50 g	0,5
Maiskolben, 1 Stück, 100 g	1
Mangold	0
Mixed Pickles	0
Mohren/Karotten	0
Okra	0
Oliven, grün, 5 Stück, 25 g	1
Oliven, schwarz, 1 Stück, 5 g	0,5
Palmherzen	0
Paprikaschoten/Gemüsepeperoni	0
Pastinaken	0
Peperoni	0
Pilze, jede Sorte	0
Porree/Lauch	0
Radieschen	0



Rettich	0
Rhabarber	0
Rosenkohl	0
Rote Bete (Randen)	0
Rotkohl/Blaukraut	0
Rüben, jede Sorte	0
Rucola (Rauke)	0
Sauerkraut	0
Schwarzwurzeln	0
Sojakeimlinge/-sprossen	0
Spargel	0
Spinat	0
Squash	0
Steckrüben	0
Stielmus	0
Tomaten	0
Topinambur/Erdartischoke	0
Weinblätter	0
Weißkohl	0
Wirsing	0
Zucchini	0
Zuckererbsenschoten/ Kaiserschoten, 1 Hand voll, 50 g	0,5
Zwiebel	0

TIPP! Die meisten Gemüsesorten haben 0 Points. Sie machen satt und so fällt Ihnen das Einhalten des Programms viel leichter. Nutzen Sie die Vielfalt des Angebotes.

Getränke, alkoholfrei



Alkoholfreies Bier, 1 Glas, 200 ml	1
Apfelsaftschorle, 1 Glas, 200 ml	0,5
Bitter Lemon, 1 Glas, 200 ml	1
Brottrunk, 1 Glas, 200 ml	1
Cappuccino, mit geschäumter Milch, 1 Tasse, 150 ml	0,5
Cappuccino, mit Sahne, 1 Tasse, 150 ml	1,5
Cappuccino, Instant, mit Süßstoff, 1 Tasse, 150 ml	0,5
Cappuccino, Instant, mit Zucker, 1 Tasse, 150 ml	1
Cola, 1 Glas, 200 ml	2
Cola light, mit und ohne Koffein	0
Diät-Multivitaminsaft, 1 Glas, 200 ml	0,5
Eistee, 1 Glas, 200 ml	1
Energie-Drinks, 1 Glas, 200 ml	1,5
Früchtetee	0
Fruchtnektar, mit Zucker, 1 Glas, 200 ml	2
Fruchtsaft, 1 Glas, 200 ml	1
Gemüsesaft	0
Ginger Ale, 1 Glas, 200 ml	1
Kaffee, jede Sorte	0

Kombucha-Teegetränk, 1 Glas, 200 ml	1
Kräutertee	0
Light-Getränke, bis 18 kcal pro Liter	0
Limonaden, 1 Glas, 200 ml	1,5
Malzkaffee/Caro-Kaffee	0
Milchkaffee, 1 Tasse, 300 ml	2
Schokolade/Kakao, 1 große Tasse, 200 ml	5
Tea & Fruit, mit Zucker, 1 Glas, 200 ml	1
Tea & Fruit, ohne Zucker, 1 Glas, 200 ml	0,5
Tee, jede Sorte	0
Tomatensaft	0
Tonic Water, 1 Glas, 200 ml	1
Wasser/Tafelwasser/ Mineralwasser	0
Zitronentee, 1 Glas, 200 ml	1



TIPP! Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee und andere koffeinhaltige Getränke können Sie nach Wunsch in angemessenen Mengen (ca. 3-4 Tassen pro Tag) genießen. Da diese Getränke die Flüssigkeitsabgabe über die Nieren anregen, ist es sinnvoll z.B. pro Tasse Kaffee ein Glas Wasser zusätzlich zu den empfohlenen 1,5-2 l Mineralwasser oder koffeinfreien Getränken zu trinken.

Getränke, alkoholische



Apfelwein/Cidre, 1 Glas, 200 ml	1,5
Berliner Weiße mit Schuss, 1 Glas, 250 ml	2
Bier mit Limonade, Radler, Alsterwasser, 1 Glas, 200 ml	1
Bier, jede Sorte, außer Starkbier	
1 Glas, 250 ml	2
1 kleine Flasche, 330 ml	2,5
1 Flasche, 500 ml	4
Bockbier, Starkbier, 1 Glas, 200 ml	2
Bowle, Punsch, 1 Glas, 200 ml	3,5
Campari, 1 kleines Glas, 50 ml	1
Cocktail, jede Sorte, 1 kleines Glas, 100 ml	3
Cognac, 1 kleines Glas, 20 ml	1
Dessertwein z.B. Malaga, Marsala, Port, 1 Sherryglas, 50 ml	1,5
Glühwein, 1 Glas, 200 ml	3,5
Likör, jede Sorte, 1 kleines Glas, 20 ml	1
Malzbier, 1 Glas, 200 ml	2
Rum, 1 kleines Glas, 20 ml	1
Schnaps, jede Sorte, 1 Schnapsglas, 20ml	1
Sekt, Champagner, jede Sorte, 1 kleines Glas, 100 ml	1,5

Sherry, 1 Sherryglas, 50 ml	1
Wein zum Kochen, 2 TL, 10 ml	0
Wein, schwere & süße Sorten, 1 kleines Glas, 100 ml	1,5
1 kleine Karaffe, 250 ml	3
Wein, trockene & leichte Sorten, 1 kleines Glas, 100 ml	1
1 kleine Karaffe, 250 ml	2,5
Weinbrand, 1 Schnapsglas, 20 ml	1
Weinschorle, 1 Glas, 200 ml	1
Weizenbier/Weißbier, 1 großes Glas, 500 ml	4
Wermut, süß, 1 Sherryglas, 50 ml	1,5
Wermut, trocken, 1 Sherryglas, 50 ml	1
Whisky, 1 kleines Glas, 20 ml	1

TIPP!

Mehr Informationen
zum Thema Alkohol und
viele alkoholfreie Drinks
finden Sie in der Woche 6
unter „Fiesta Points“.



Getreide & Getreideprodukte



Cornflakes, 1 kleine Tasse, 20 g	1
Frühstückssnacks, z.B. Frosties, Smacks, 1 kleine Portion, 30 g	2
Gepufftes Getreide, Popcorn, Puffreis, 1 kleine Portion, 40 g	2,5
Getreidekörner, verzehrfertig, 3 EL, 60g	1
Getreidekörner, gekeimt, 1 Tasse, 100 g	1
Getreidekörner, trocken, 1 EL, 20 g	1
Grieß, trocken, 1 EL, 10 g	0,5
Grießklößchen, Trockenprodukt, 1 Portion, 30 g	2
Grünkernschrot/-mehl, 1 EL, 20 g	1
Hafer-/Getreideflocken, 1 EL, 10 g	0,5
Hirse, trocken. 1 EL. 20 g	1
Kleie. 1 EL. 10 g	0,5
Knuspermüslis, gesüßt, geröstet, 1 EL, 10 g	1
Mais, trocken, z.B. für Popcorn, 1 EL, 10 g	0,5
Maismehl/Polenta, 1 EL, 10 g	0,5
Mehl, jede Sorte, 1 TL, 3 g	0
1 EL, 10 g	0,5
Milchreis, trocken, 1 EL, 20 g	1
Müsliriegel, 1 kleiner, 25 g	2
Müsli, ohne Zuckerzusatz, 1 EL, 10 g	0,5

Paniermehl, 1 EL, 10 g	0,5
Reis, jede Sorte, verzehrfertig, 1 EL, 20 g	0,5
Reis, jede Sorte, trocken, 1 EL, 20 g	1
1/2 Kochbeutel, 60 g	3
Reiswaffel, 1 Stück, 8 g	0,5
Risi Bisi/Erbsenreis, verzehrfertig, 1 Kugel, 100 g	1,5
Schokomüsli, 1 EL, 10 g	1
Stärkemehl, 1 TL, 3 g	0
1 EL, 10 g	0,5
Weight Watchers The-all-day Breakfast Bar, 1 Stück	3
Weizenkeime, 2 EL, 10 g	0,5
Wildreis, trocken, 1 EL, 20 g	1

Kartoffeln & Klöße



Bratkartoffeln, 1 Portion, 200 g	7
Kartoffelklöße, Fertigprodukt, verzehrfertig, 1 Stück, 90 g	1,5
Kartoffelklöße, Fertigprodukt, Pulver, 1 EL, 10 g	0,5
Kartoffelklöße, selbsthergestellt, 1 Stück, 100g	2
Kartoffelkroketten, verzehrfertig, 1 Stück, 30 g	1

Kartoffelkroketten, Trockenprodukt, 1 kleine Portion, 35 g	2
Kartoffeln, • 1 mittelgroße Kartoffel, • die Menge wählen Sie selbst, pro Mahlzeit	1 2
Kartoffelpüree/-stock, Fertigprodukt, verzehrfertig, 2 EL, 40 g	0,5
Kartoffelpüree/-stock, Fertigprodukt, Pulver, 1 EL, 10 g	1
Ofen-Pommes-Frites, 1 kleine Portion, 150 g	6,5
Pommes Frites, 1 mittlere Portion, 150 g	9,5
Reibekuchen, verzehrfertig, 1 Stück, 60 g	4,5
Reibekuchen, Trockenprodukt, 1 kleine Portion, 35 g	2
Röstis, 1 Stück, 60 g	2
Schweizer Rösti, 1 Portion, 150 g	3
Semmelknödel, 1 Stück, 100 g	3,5
Süßkartoffel, 1 Stück, 50 g	1

TIPP! Kartoffeln sind besonders fettarm und sättigend. Aus diesem Grund können Sie die Größe einer Kartoffelportion zu den Mahlzeiten für 2 Points frei wählen. Kartoffeln sind nahezu fettfrei, jedoch nicht frei von Kalorien. Reduzieren Sie hier, falls sich Ihre Abnahme dadurch verlangsamen sollte.



AppenzellerKäse, Vollfettstufe, 1 Scheibe, 30 g	3
Camembert, Brie & andere Weichkäse, Dreiviertelfettstufe, 30% Fett i.Tr. (15 g Fett absolut), 1 kleine Ecke, 30 g	1,5
Camembert, Brie & andere Weichkäse, Vollfettstufe, 45% Fett i. Tr. (25 g Fett absolut), 1 kleine Ecke, 30 g	2
Camembert, Brie & andere Weichkäse, Rahmstufe, 50% Fett i. Tr. (30 g Fett absolut), 1 kleine Ecke, 30 g	2,5
Camembert, Brie & andere Weichkäse, Doppelrahmstufe, 60% Fett i. Tr. (35 g Fett absolut), 1 kleine Ecke, 30 g	3
Cottage Cheese, 1/2 Becher, 100 g	2
Edelpilzkäse, Vollfettstufe, 45% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke, 30 g	2
Edelpilzkäse, Rahmstufe, 50% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke, 30 g	3
Edelpilzkäse, Doppelrahmstufe, ab 65% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke, 30 g	4
Friskkäse, natur/mit Krautern, Dreiviertelfettstufe, 30% Fett i.Tr. (9 g Fett absolut), 1 EL, 15 g	0,5



Friskkäse, natur/mit Krautern, Rahmstufe, 50% Fett i. Tr. (24 g Fett absolut), 1 EL, 15 g	1
Friskkäse, natur/mit Krautern, Doppelrahmstufe, 60% Fett i. Tr., 1 EL, 15 g	1,5
Gorgonzola, 1 kleine Ecke, 30 g	3
Hartkäse, z.B. Parmesan, Dreiviertelfettstufe, 30-32% Fett i. Tr., 1 kleine Ecke, 30 g	2
Hartkäse, z.B. Emmentaler, Greyerzer, Vollfettstufe, 45% Fett i. Tr., 1 kleine Ecke, 30 g	2,5
Hartkäse, z.B. Cheddar, Provolone, Rahmstufe, 50% Fett i. Tr., 1 kleine Ecke, 30 g	3
Hüttenkäse, natur/Frucht, Halbfettstufe, 20-25% Fett i. Tr., 1 EL, 30 g	0,5
Käse, gerieben, z.B. Parmesan, Emmentaler, Dreiviertelfettstufe, 30-32% Fett i. Tr., 1 EL, 8 g	0,5
Käse, gerieben, z.B. Parmesan, Emmentaler, Vollfettstufe, 45-48% Fett i. Tr., 1 EL, 8 g	1
Kochkäse, 10% Fett i. Tr., 2 EL, 30 g	0,5
Kochkäse, 20% Fett i. Tr., 1 EL, 15 g	0,5
Mascarpone, 1 EL, 20 g	2,5
Milchmischprodukte, jede Sorte, 1 EL, 15 g	1
1 kleines Stück, 30 g	2
Mozzarella, 1/2 Kugel, 50 g	3
Raclettekäse, 60% Fett i. Tr., 1 Scheibe, 30 g	3

Roquefort, 1 kleine Ecke, 30 g	3
Sauermilchkäse, z.B. Harzer, Mainzer, 1 kleine Rolle, 100 g	2
Sbrinz, 1 Scheibe, 30 g	3
Schafkäse/Feta, 45% Fett i.Tr., 1 EL, 15 g	1
1 kleines Stück, 30 g	2
Schichtkäse, Viertelfettstufe, 10% Fett i.Tr., 2 EL, 20 g	0,5
Schichtkäse, Halbfett-/Fettstufe, 20-40% Fett i.Tr., 1 EL, 10 g	0,5
Schmelzkäse, streichfähig, Halbfettstufe, 20-25% Fett i.Tr., 2 EL, 25 g	1
Schmelzkäse, streichfähig, Dreiviertelfettstufe, 30% Fett i.Tr., 2 EL, 25 g	1,5
Schmelzkäse, streichfähig, Vollfettstufe, 45% Fett i.Tr., 2 EL, 25 g	2
Schmelzkäseecken, Halbfettstufe, 20-25% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke, 25 g	1
Schmelzkäseecken, Dreiviertelfettstufe, 30% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke, 25 g	1,5
Schmelzkäseecken, Vollfettstufe, 45% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke, 25 g	2
Schmelzkäseecken, Rahmfettstufe, 50% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke, 25 g	2,5
Schmelzkäsescheiben, Halbfettstufe, 20-25% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 25 g	1
Schmelzkäsescheiben, Dreiviertelfettstufe, 30% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 25 g	1,5
Schmelzkäsescheiben, Vollfettstufe, 45% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 25 g	2

Schnittkäse, fettreduziert, z.B. Gouda, Edamer, Dreiviertelfettstufe, 30% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 30 g	2
Schnittkäse, z.B. Gouda, Edamer, Tilsiter, Vollfettstufe, 45-48% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 30 g	2,5
Schnittkäse, z.B. Butterkäse, Rahmstufe, 50% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 30 g	3
Schweizer Käsekuchen, 1 kleines Stück, 70 g	4
Tilsiter, Halbfettstufe, 1 Scheibe, 30 g	1,5
Tomme (Vaudoise), 1 Scheibe, 30 g	2
Tomme, 25% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 30 g	1,5
Ziegenkäse, Vollfettstufe, 45% Fett i.Tr., 1 Scheibe, 30 g	2
Ziger, 1 Becher, 100 g	1,5



Knabbereien



Brotchips, jede Sorte, 1 Stück, 5 g	0,5
Chipsletten, 5 Stück, 8 g	1
Erdnüsse, geröstet, 1 TL, 5g	1
Erdnussflips, 1 Hand voll, 6 g	1

Gebäckknusperstangen mit Käse, 1 Stück, 7 g	1
Grissini, Brotsticks, 1 Stück, 5 g	0,5
Kartoffelchips, 1 Hand voll, 15 g	2
Kartoffelsticks, 1 EL, 4 g	0,5
Knabbergeback, z.B. Party Mix, 1 Hand voll, 10 g	0,5
Kracker, 5 Stück, 30 g	2
Maischips/Tortillachips, 7 Stück, 10 g	1
Mandeln, gebrannt, 1 kleine Portion, 50 g	6,5
Popcorn, ohne Fett und Zucker, fertig, 2 Hand voll, 10 g	0,5
Popkorn, süß, fertig, 1 Hand voll, 5 g	0,5
Reisgebäck, japanisch, jede Sorte, 1 Hand voll, 15 g	1
Salzbrezeln, 5 Stück, 10 g	0,5
Salzstangen, 10 Stück, 10 g	0,5
Studentenfutter, 1 EL, 12 g	1,5
Vollkorn Dinkel Sesambrezeln, 5 Stück, 12 g	1
Vollkorn-Gebäckstangen, 3 Stück, 15 g	1



Kuchen & Kekse



Amerikaner, 1 Stück, 100 g	4,5
Apfelkuchen, gedeckt, Mürbeteig, 1 Stück, 150 g	7
Apfelstrudel aus Blätterteig, 1 Stück, 150 g	8,5
Apfelstrudel aus Strudelteig, 1 Stück, 150 g	5
Baiser, 1 Stück, 25 g	1,5
Berliner Ballen/Pfannkuchen, 1 Stück, 60 g	4
Bienenstich, 1 Stück, 100 g	7
Biskuit-Obstboden ohne Belag, 1 Stück, 25 g	1,5
Biskuitplätzchen, 2 Stück, 10 g	0,5
Biskuitrolle, 1 Stück, 100 g	5
Blätterteig-Plunderteilchen, 1 Stück, 70 g	5,5
Buttergebäck, 1 Stück, 10 g	1
Butterkekse, 3 Stück, 15 g	1
Christstollen, 1 Stück, 100 g	9
Donut, 1 Stück, 50 g	3
Doppelkeks mit Schokoladenfüllung, 1 Stück, 25 g	2,5
Frankfurter Kranz, 1 Stück, 70 g	6
Früchtebrot, 1 Stück, 70 g	5
Hefeteilchen/-stückchen, 1 Stück, 65 g	3,5

Honigkuchen/Frühstückskuchen, 1 Stück, 70 g	3,5
Käsekuchen, 1 Stück, 100 g	5,5
Kokosmakrone, 1 Stück, 12 g	1
Lebkuchen, 1 Stück, 40 g	3,5
Linzer Torte, 1 Stück, 70 g	7,5
Löffelbiskuits, 3 Stück, 15 g	1
Marmorkuchen, 1 Stück, 70 g	6,5
Mohnkuchen, 1 Stück, 100 g	7
Mürbeteig, Tortelett, 1 Stück, 25 g	3
Mutzen, Rheinische, 1 kleine Tüte, 100 g	6
Nussecke, 1 Stück, 110g	12,5
Nusskuchen, 1 Stück, 50 g	5,5
Nussplätzchen, 1 Stück, 5 g	0,5
Obstkuchen, Hefeteig, 1 Stück, 150 g	4
Obstkuchen, Mürbeteig, 1 Stück, 150 g	7
Obstkuchen, Quarkölteig, 1 Stück, 150 g	9,5
Obsttörtchen, Tortelett + Belag, 1 Stück, 100 g	4,5
Pfeffernüsse, 1 Stück, 10 g	0,5
Pflastersteine, 1 Stück, 12 g	1
Plätzchen mit Cremefüllung, 2 kleine Stück, 12 g	1,5
Plätzchen mit Schokolade, 2 kleine Stück, 12 g	1,5
Plunderstückchen mit Marzipan, 1 Stück, 90 g	8,5
Printen, 1 Stück, 20 g	2

Russisch Brot/Buchstabengebäck, 3 Stück, 15 g	1
Schwarzwälder-Kirsch-Torte, 1 Stück, 120 g	7
Schwarz-Weißgebäck, 1 Stück, 10 g	1
Schweinsohren, Blätterteig, 1 Stück, 70 g	8
Spekulatius, 1 Stück, 10 g	1
Springerle, 1 Stück, 10 g	0,5
Spritzgebäck, 1 Stück, 10 g	1
Stollen, Dresdner, 1 Stück, 100 g	9
Streuselkuchen, Hefeteig, 1 Stück, 70 g	5,5
Vanillekipferle, 1 Stück, 8 g	1
Vollkornkeks, ohne Schokolade/Creme, 3 kleine Stück, 20 g	2
Waffel, frisch zubereitet, 1 Stück, 100 g	6,5
Waffelgebäck mit Cremefüllung, 1 Stück, 10 g	1
Zimtsterne, 1 Stück, 15g	1
Zitronenkuchen, 1 Stück, 70 g	6,5



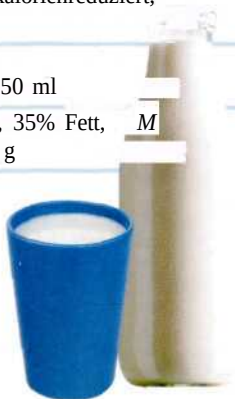
Milch & Milchprodukte



Buttermilch, 1 Glas, 250 ml	1,5
Buttermilch, mit Früchten, 1 Glas, 250 ml	3
Crème Fraîche, jede Sorte, 1 TL, 5 g	0,5
Dickmilch, mit Fruchtzubereitung, 1 Glas, 250 ml	5
Dickmilch, 3,5% Fett, 1 Glas, 250 ml	3,5
Halbrahm, 25% Fett, 1 EL, 15 g	1
n Joghurt, mit Frucht, entrahmt, 0,3% Fett, 1 Becher, 180 g	1,5
Joghurt mit Frucht, extra-leicht, bis 0,4% Fett,	
1 Becher, 150 g	1,5
1 Becher, 250 g	2
Joghurt mit Frucht, fettarm, bis 1,5% Fett	
1 Becher, 150 g	2
1 Becher, 250 g	3,5
Joghurt mit Frucht, bis 3,5% Fett	
1 Becher, 150 g	3
1 Becher, 250 g	5
Joghurt, natur, entrahmt, 0,1% Fett, 1 Becher, 180 g	1,5
Joghurt, natur, 0,3% Fett, Magermilch-Joghurt	
1 Becher, 150 g	1
1 Becher, 250 g	1,5
Joghurt, natur, fettarm, bis 1,5% Fett	
1 Becher, 150 g	1,5
1 Becher, 250 g	2

Joghurt, natur, bis 3,5% Fett,	
1 Becher, 150 g	2,5
1 Becher, 250 g	4
Joghurt-Drink mit Frucht, entrahmt, 1 Flasche, 330 ml	3
Kaffeerahm, 1 Portion, 12 g	0,5
Kaffeesahne, 10% Fett, 3 TL, 15 g	0,5
Kaffeeweißer, 1 TL, 5 g	0,5
Kefir, bis 1,5% Fett, 1 Glas, 250 ml	2
Kefir, bis 3,5% Fett, 1 Glas, 250 ml	3,5
Kondensmilch, 4-7% Fett, 4 TL, 20 ml	0,5
Kondensmilch, bis 12% Fett, 2 TL, 10 ml	0,5
Magermilchpulver, 3 TL, 15 g	1
M-Drink, 1 Glas, 250 ml	3
Milch, entrahmt, 0,3% Fett, 1 Glas, 250 ml	1,5
Milch, fettarm, 1,5% Fett, 1 Glas, 250 ml	2
Milch, vollfett, 3,5% Fett, 1 Glas, 250 ml	3,5
Molke, 1 Glas, 250 ml	1
Molkenpulver, jede Sorte, 1 EL, 15 g	1
Sahne/Rahm, flüssig, bis 30% Fett, 1 EL, 30 ml	2,5
Sahne/Rahm, geschlagen, 1 EL, 15 g	1,5
Sahnejoghurt, jede Sorte	
1 Becher, 150 g	4
1 Becher, 250 g	7

Sauermilch, 12% Fett, 1 TL, 5 g 1 EL, 15 g	0 0,5
Sauerhalbrahm, 18% Fett, 1 EL, 15 g	1
Sauerrahm, 35% Fett, 1 EL, 15 g	1,5
Sauerrahm/Schmand, 24% Fett, 1 EL, 15g	1
Saure Sahne, bis 10% Fett, 1 TL, 5 g 1 EL, 15 g	0 0,5
Speisequark, natur/mit Kräutern/Frucht, Magerstufe, 0,1% Fett, 3 EL, 75 g	1
Speisequark, natur/mit Kräutern/Frucht, Halbfettstufe, 20% Fett (5 g Fett absolut), 1 EL, 25 g	0,5
Speisequark, natur/mit Kräutern/Frucht, Fettstufe, 40% Fett (12 g Fett absolut), 1 EL, 25 g	1
Sprühsahne, kalorienreduziert, 1 EL, 8 g	0,5
VitaMilk, 1 Glas, 250 ml	2,5
Vollrahm, 35% Fett, 1 EL, 15 g	1,5



Nudeln, Pizza & Co.



Cannelloni, trocken, 1 Stück, 10 g	0,5
El Eierravioli, 1/2 Dose, 220 g	8
Flammkuchen, Elsässer, 1 Portion	18
Glasnudeln, verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g	2
Glasnudeln, trocken, 1 kleine Portion, 40g	2
Gnocchi, Fertigprodukt, 1 Portion, 125 g	4,5
Lasagneplatten, trocken, 1 Stück, 20 g	1
Maultaschen, verzehrfertig, 1 Stück, 50 g	2
Nudeln, jede Sorte, verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g	2
Nudeln, jede Sorte, trocken, 1 kleine Portion, 40 g	2
Pizza Margherita, TK, 1/2 Pizza, ca. 150 g	7
Pizza mit Gemüse, TK, z.B. Spinat, Champignons, Artischocken, 1/2 Pizza, ca. 180 g	8,5
Pizza Salami, TK, 1/2 Pizza, ca. 160 g	10
Ravioli, verzehrfertig, 1 Tasse, 125 g	2

Schupfnudeln, verzehrfertig, 1 EL, 30 g	0,5
Spätzle, verzehrfertig, 1 EL, 30 g	1
Tortellini, verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g	2
Tortellini, trocken, 1 kleine Portion, 40 g	2

Sonnenblumenkerne,	
1 TL, 5 g	0,5
1 EL, 10 g	1,5
Walnüsse, 1 Stück, 5 g	1

Nüsse & Samen



Cashewnüsse, 5 Stück, 5g	1
Erdnüsse, 1 EL, 10 g	1,5
Haselnüsse, 4 Stück, 5g	1
Kokosnuss, frisch, 1 Stück, 50 g	5
Kürbiskerne, 1 EL, 10 g	1,5
Leinsamen, 1 TL, 5 g	0,5
Macadamianüsse, 1 Stück, 3 g	0,5
Mandeln, 4 Stück, 5 g	1
Mohn, 1 TL, 5 g	0,5
Nüsse, gemahlen/gehackt, 1 TL, 5g	1
Paranüsse, 1 Stück, 5 g	1
Pekanüsse, 4 Stück, 5g	1
Pinienkerne, 1 EL, 7g	1
Pistazien, 7 Stück, 7 g	1
Sesam, 1 TL, 5 g	0,5

Obst



Ananas	0
Apfel	0
Aprikose	0
Banane, 1 kleine, 100 g	1
Bananenchips, ungesüßt, mit Fett, 1 Portion, 40 g	2
Beeren, jede Sorte	0
Birne	0
Cherimoya (Zimtapfel)	0
Dattel, frisch, 2 Stück, 12 g	0,5
Erdbeeren	0
Feigen, frisch, 1 Stück, 50 g	0,5
Granatapfel, 1 Portion, 100 g	1
Grapefruit	0
Guave	0
Kaki/Persimone/Sharonfrucht, 1 Stück	1
Kaktusapfel/-birne/ -feige	0
Kapstachelbeeren/Physalis, 1 Hand voll	0,5
Karambole	0

Kirschen, 8 Stück, 50 g	0,5
Kiwi	0
Kumquats	0
Litchi/Lychees, 4 Stück, 50 g	0,5
Mandarine	0
Mango, 1/2 kleine Frucht, 100 g	1
Melone, jede Sorte	0
Mirabellen, 3 Stück, 60 g	0,5
Nektarine	0
Obstkonserven, ohne Zucker (außer Kirschen und Zwetschgen)	0
Obstkonserven, mit Zucker, 1 Portion, 150g	2
Obstscheiben, ungesüßt, getrocknet, 1 Portion, 40 g	1,5
Orange	0
Papaya	0
Passionsfrucht/Maracuja, 1 Stück, 30 g	0,5
Pfirsich	0
Pflaumen, 1 Stück, 50 g	0,5
Pomelo	0
Quitte	0
Reineclauden, 3 Stück, 60 g	0,5
Rosinen, 2 EL, 14 g	0,5
Tangerine	0
Trockenobst, jede Sorte, 1 Stück, 20 g	0,5
Weintrauben, 1 Hand voll, 100 g	1
Zwetschgen, 2 Stück, 50 g	0,5

TIPP! Obst enthält meist 0 oder nur wenig Points. Die Obstsorten für 0 Points enthalten weniger Fruchtzucker als die anderen Obstsorten. Hören Sie auf Ihren Körper und finden Sie heraus, wann er auch bei 0 Points-Lebensmitteln zufrieden und satt ist. Reduzieren Sie hier, falls sich Ihre Abnahme verlangsamen sollte.



Salat



Fleischsalat mit Mayonnaise, 1 EL, 30 g	2,5
Geflügelsalat mit Mayonnaise, 1 EL, 30 g	2,5
Heringssalat, 1 EL, 30 g	1,5
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, 1 EL, 30 g	1,5
Kartoffelsalat mit Öl, 1 EL, 30 g	1
Krautsalat ohne Sahne, 3 EL, 60 g	0,5
Nudelsalat, 1 EL, 30 g	2
Reissalat mit Tunfisch, 1 EL, 30 g	2

Tomaten- o. Gurkensalat mit Sahne, 1 EL, 30 g	0,5
Waldorfsalat mit Mayonnaise, 1 EL, 30g	1
Wurstsalat, 1 EL, 30 g	2,5



Saucen & Dressings & Fixprodukte

Bechamelsauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Bratensauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Chilisauce, 1 EL, 20 ml	1
Chutney, 1 EL, 20 ml	0,5
Cocktail-Dressing, 1 EL, 20 ml	3,5
Fix für Salatsauce, 1/2 Päckchen, 5g	0
1 Päckchen, 10 g	0,5
Fonduesaucen, 1 EL, 20 ml	0,5
Frankfurter Sauce, 1 EL, 20 ml	1
French-Dressing, 1 EL, 15 ml	1



Points

Grillsauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Hackfleischsauce, 1 EL, 30 ml	1
Instantsaucen, trocken, 1 TL, 3 g	0
1 EL, 10 g	1
Italien-Dressing, 1 EL, 15 ml	0,5
Jägersauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Joghurt-Dressing, 1 EL, 15 ml	0,5
Käsesauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Ketchup, 1 TL, 7 ml	0
1 EL, 20 ml	0,5
Letscho, 2 EL, 40 ml	0,5
Pesto, 1 TL, 5 g	1
Relish, 1 EL, 20 ml	0,5
Sahnesauce, 1 EL, 20 ml	1,5
Salatdressing mit Öl, 1 EL, 15 ml	2
Salatdressing ohne Öl	0
Salsa Sauce, 3 EL, 60 ml	0,5
Sauce Hollandaise, 1 EL, 20 ml	2,5
Sauce Tartare, 1 EL, 15 ml	2,5
Saucenbinder, Instantpulver, 1 TL, 5 g	0
1 EL, 15 g	0,5
Senfsauce, 1 EL, 20 ml	0,5
Tomatensauce, 2 EL, 40 ml	0,5
Vinaigrette (Essig und Öl), 1 EL, 15 ml	1



Bonbon, jede Sorte, 1 Stück, 5 g	0,5
Bonbon, ohne Zucker, jede Sorte, 3 Stück, 15 g	0,5
Dominostein, 1 Stück, 12 g	1
Frucht- oder Weingummi, 1 Stück, 10 g	0,5
Fruchtriegel/-schnitte, 1 Stück, 50 g	5
Gefüllte Süßwaren/Pralinen, 1 Stück, 12 g	1,5
Geleefrucht, 1 Stück, 10 g	0,5
Getreideriegel mit Schokoladenüberzug, 1 Riegel, 30 g	3,5
Gummibärchen, 5 Stück, 10 g	0,5
Gummibärchen aus Fruchtsaft, 5 Stück, 10 g	0,5
Gummibonbon, 1 Stück, 15 g	0,5
Kandierte Früchte, 1 Stück, 50 g	2
Karamellbonbon, 1 Stück, 5 g	0,5
Kaugummi, mit Zucker, 3 Stück, 9 g	0,5
Kaugummi, ohne Zucker	0
Knäckebröt mit Schokolade, 1 kleine Portion, 20 g	2
Lakritz, 1 kleine Portion, 25 g	1,5
Marshmallow, 1 Stück, 15 g	0,5
Marzipan, 1 kleines Stück, 25 g	2,5
Marzipankartoffel, 1 Stück, 5 g	0,5

Micro Bon Bons, Frucht, jede Sorte, 1 Packung, 12 Stück, 27 g	0,5
Micro Bon Bons, Lakritz, 1 Packung, 12 Stück, 27 g	0,5
Micro Bon Bons, Milch-Toffee, 1/2 Packung, 5 Stück, 16,5 g	1
Nougat, 1 Stück, 25 g	2,5
Osterei, Krokant, 1 Stück, 15 g	1,5
Osterei, mit Alkohol, 1 Stück, 15 g	2
Osterei, mit Cremefüllung, 1 Stück, 20 g	1,5
Osterei, mit Nougatfüllung, 1 Stück, 20 g	2,5
Osterei, Vollmilch, 1 kleines Stück, 5 g	0,5
Praline, 1 Stück, 12 g	1
Reiswaffeln/Puffreis mit Schokolade, 1 kleine Portion, 25 g	3
Rumkugeln, 1 Stück, 20 g	2
Salmiakpastillen, 1 kleiner Beutel, 40 g	2
Schaumküsse/Schokokuss, 1 Stück, 20 g	2
Schaumzuckerware, 1 kleine Portion, 20g	1



Schokolade, jede Sorte, 1 Stück, 7g	1
Schokolinsen, 10 Stück, 10 g	1
Schokoriegel, z.B. KitKat, Lion, 1 Stück	5
Schokoriegel, z.B. Knoppers, 1 kleiner Riegel	3
Süße Schnitte aus der Kühltheke, 1 Stück, 30 g	3,5
Traubenzuckerbonbons, 3 Stück, 7 g	0,5
Weight Watchers Chocolate Crisp, 1 Stück, 25 g	2
Weinbrandbohne, 1 Stück, 8g	1

Seitan mit Kräutersauce, 1 Portion, 50 g	2,5
Soja-Dessert, jede Sorte, 1 kleine Portion, 150 g	2,5
Soja-Drink mit Zucker, jede Sorte, 1 Glas, 250 ml	4
Soja-Drink ohne Zucker, jede Sorte, 1 Glas, 250 ml	2
Soja-Joghurt, mit Frucht, 1 Becher, 125 g	2
Sojamilch, 1 Glas, 250 ml	2
Soja-Trockenprodukt/Granulat, 1 kleine Portion, 45 g	2
Sojawurstchen, 1 Stück, 45 g	2
Spiegelei, gebraten mit Fett, 1 Stück, 60 g	2,5
Tofu/Sojakäse, 1 Scheibe, 25 g	0,5
Vegetarische Tofubrätlinge, 1 Stück, 100 g	4,5

Vegetarische Produkte & Ei



Bratlingsmischung, Trockenprodukt, 2 EL, 12 g	1
Ei, 1 Stück, 50 g	2
Eigelb, 1 Stück, 20 g	1
Eiweiß, 2 Stück, 60 g	0,5
Eipulver, dotterfrei, 1 EL, 10 g	1,5
Grünkernbratling, 1 Stück, 100 g	6
Quorn, 1 Portion, 100 g	1,5
Rührei, gebraten mit Fett, 1 EL, 20 g	1



Würzmittel & Zutaten

	Points
Apfeldicksaft, 2 TL, 10 ml	0,5
Aromen	0
Backoblaten	0
Backöl	0
Birndicksaft, 4 TL, 20 ml	0,5
Blätterteig, 1 Portion, 30 g	3
Bouillon, Brühe, Instant, 1 TL, 5 g	0
4 TL, 20 g	0,5
1 Würfel, 10 g	0,5
Bouillon, Brühe, selbsthergestellt, entfettet, 1 Teller, 300 ml	0,5
Caro-Kaffee, Instantpulver	0
Cenovis, 1 EL, 15 g	0,5
Croûtons für Salat, Fertigprodukt, 1 EL, 5 g	0,5
Dickungsmittel, kalorienarm, z.B. Biobin	0
Essig	0
Fonds (Fisch u. Fleisch), jede Sorte	0
Fruchtzucker, 1 EL, 15 g	1
Gelatine, Blatt oder Pulver	0
Gelierzucker, 1 EL, 15 g	1
Gelin	0
Gemüsebrühe	0
Gewürze	0

Hefe/-extrakt	0
Hefe-Frischteig (Fertigprodukt) 1 Portion, 45 g	2
Kakaogetränkpulver, Instant, mit Zucker, 1 TL, 3 g	0
1 EL, 10 g	1
Kakaopulver, entölt, ohne Zucker, 1 TL, 3 g	0
1 EL, 10 g	1
Kapern	0
Kokosnuss, geraspelt, 1 TL, 5 g	1
Kokosnussmilch, frisch, 1 Glas, 200 ml	1
Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat, 1 kleine Dose, 50 ml	2
Kräuterlinge, 1 Stück, 10 g	1
n Kuchenteig, 1 Portion, 30 g	3
Kuvertüre, halbbitter, 1 kleine Portion, 25 g	3,5
Meerrettich	0
Mokkabohnen, 2 Stück, 3 g	0,5
Orangeat, 1 Packung, 100 g	5
Orangen- u. Zitronenschale	0
Pfeffersauce	0
Pizza-Frischteig (Fertigprodukt), 1 Portion, 45 g	2,5
Puddingpulver, jede Sorte 1 TL, 5 g	0
1 EL, 15 g	0,5
Röstzwiebeln, 1 EL, 5 g	0,5
Sahnesteif, 1 Packung, 9 g	0,5

Sambal Oelek	0
Sanddornsaft, mit Zucker, 1 EL, 30 ml	1
Sanddornsaft, ungesüßt, 1 EL, 30 ml	0,5
Senf	0
Sirup, jede Sorte,	
1 TL, 3 ml	0
1 EL, 20 ml	1
Sojasauce	0
Süßstoff, flüssig oder Tabletten	0
Tomatenmark	0
Tortenguss, mit Zucker,	
1 Packung, 20 g	1
Tortenguss, ohne Zucker	0
Worcestersauce	0
Würzen, flüssig oder pulverisiert	0
Zitronat, 1 Packung, 100 g	5
Zitronensaft	0
Zucker, jede Sorte	
(Haushalts-, Rohr-, Puder-, Vanillezucker)	0
1 TL, 3 g	
1 EL, 15 g	1



TIPP! Viele Zutaten und Würzmittel (z.B. Konfitüre, Zucker, Stärkemehl) können Sie in kleinen Mengen für 0 Points gemessen auch wenn größere Mengen Points „kosten“. Nehmen Sie diese kleineren Mengen (z.B. 1 TL) nicht mehr als 3 mal täglich für 0 Points. Wenn Sie größere Mengen benötigen, rechnen Sie sich bitte für diese Lebensmittel Points an. Die Points-Angaben entnehmen Sie dieser Liste.

Auswärts Essen



Baguette mit Salami, 1 Stück, 150 g	8,5
Brötchen mit Käse, 1/2 Stück, 60 g	4
Currywurst mit Sauce, 1 Portion	14
Folienkartoffel mit Saurer Sahne/ Kräuterquark, 1 Portion	6
Gyros, 1 kleine Portion	7,5
Hamburger, 1 Stück, 100 g	5
Krabbenbrötchen, 1 Stück	7,5
Milchshake Vanille, 1 kleine Portion, 300 ml	7,5
Pizza, 1 Ecke, 100 g	5
Salat Nizza (mit Tunfisch und Ei), 1 kleine Portion	5
Toast Hawaii, 1 Portion	6,5
Tomatensuppe, 1 kleine Portion	2,5
Türkische Pizza, 1 Portion	7