

## Weight Watchers - Punkteliste / Pointslist

<b>Brot &amp; Brötchen</b>	<b>Punkte</b>
Brot, jede Sorte, 1 Scheibe	2
Baguette-Brötchen, 1 Stück	4
Brötchen, jede Sorte	2
Croissant, 1 Stück	8,5
Fladenbrot, 1 Ecke, 50g	2
Knäckebröt, 1 Scheibe	0,5
Schwarzbrot	1,5
Toastbrot, 1 Scheibe, 20g	1
Zopf, 1 Scheibe, 50g	3,5
Zwieback, 1 Scheibe	0,5
<b>Brotaustriche</b>	<b>Punkte</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>Dessert &amp; Süßspeisen</b>	<b>Punkte</b>
Apfelkompott / Apfelmus mit Zucker, 2 TL	0,5
Crêpes, 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>Eis</b>	<b>Punkte</b>
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>Fette &amp; Öle</b>	<b>Punkte</b>
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 TL, 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>Fisch</b>	<b>Punkte</b>
Aal, frisch, 1 Portion, 100g roh	7,5
Aal, geräuchert, 1 Scheibe, 40g	3,5
Austern, 3 Stück, 50g	0,5
Bismarckhering, 1 Stück, 110g	6
Brathering, 1 kleiner, 100g	5
Bückling, geräuchert, 1/2 kl., 110g	6

Egli, 10 Filets, 150g roh	2
Fisch, fettarm, z.B. Schellfisch, Seelachs, 1 kl. Filet, 150g roh	2
Fischfilet, paniert, verzehrfertig, 1 Stück, 150g	7
Fischstäbchen, 1 Stück, 30g	1
Forelle, geräuchert, 1 kl. Filet, 60g	1,5
Forelle, frisch, 1 kl., 300g roh	6
Forelle, TK, 1 Stück, 200g roh	4
Garnelen, ohne Schale, 5 mittelgroß Stücke, 30g	0,5
Heilbutt, schwarz, geräuchert, 1 kl. Filet, 100g	5,5
Heilbutt, schwarz, frisch, 1 kl. Filet, 125g roh	4,5
Heilbutt, weiß, 1 kl. Filet, 125g roh	2
Hering in Gelee, 1 Stück, 150g roh	6
Hering, frisch, 1/2 Fisch, 90g roh	5
Heringsfilet in Sahnesauce, 1 Filet, 60g	4
Heringsfilet in Tomatensauce, 1/2 Dose, 95g	4,5
Hummer, 1 kl. Portion, 125g	2
Kabeljau / Dorsch, frisch, 1 kl. Filet, 150g roh	2
Karpfen, frisch, 1 kl. Portion, 100g roh	2,5
Katfisch/Steinbeißer, frisch, 125g roh	2
Kaviar, echt, 2 TL, 10g	0,5
Kaviar, Ersatz, 4 TL, 20g	0,5
Krabben, 1 EL, 25g	0,5

Lachs, geräuchert, 1 Scheibe, 60g	2
Lachs, 1 kl. Steak, 125g roh	3,5
Makrele in Öl, abgetropft, 1 EL, 30g	2
Makrele, geräuchert, 1 kl. Filet, 75g	3,5
Makrele, frisch, 1/4 Stück, 90g roh	4
Matjeshering, 1 Stück, 80g	5
Muscheln, 1 Beutel, 500g	5
Ölsardinen, abgetropft, 1 EL, 30g	1,5
Rollmops, 1 Stück, 80g	2,5
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>Fleisch &amp; Wurst</b>	<b>Punkte</b>
Bauchspeck, 1 kl. Stück, 10g	1
Bierschinken, 1 Scheibe, 20g	1
Bierwurst, 1 Scheibe, 20g	1,5
Blutwurst, 1 Scheibe, 20g	1,5
Cervelat-Wurst, 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
Frikadelle, 1 kl. 100g	6
Frühstücksspeck, 1 Scheibe, 25g	4,5
Hackfleisch, gemischt, 1EL, 30g roh	2
Jagdwurst, 1 Scheibe, 20g	1
Kalbfleisch, mager, 1 Scheibe, 125g roh	2
Kalbsbratwurst, 1 Stück, 150g	11
Kalbsleberwurst, 1 EL, 15g	1,5
Kammscheibe vom Schwein, 1 Stück, 150g	7
Kassler, 1 kl. Stück, 125g	4
Kassleraufschnitt, 1 Scheibe, 15g	0,5

Knackwurst, 1 Stück, 100g	8
Lachsschinken, 2 Scheiben, 20g	0,5
Lammkotelett, 1 kl., 80g roh	4
Landjäger, 1 Stück, 90g	11,5
Leber, 100g roh	2,5
Leberknödel, 1 Stück, 100g	4,5
Leberwurst, 1 EL, 15g	1,5
Lyoner, 1 Stück, 125g	10
Lyoner Wurst, 1 Scheibe, 20g	1,5
Mettenden, 1 Stück, 75g	8
Mettwurst, 1 EL, 15g	1,5
Mortadella, 1 Scheibe, 20g	1,5
Pferdefleisch, mager, 125 g roh	2,5
Presskopf, 1 Scheibe, 30g	2
Rinderhackfleisch, 1 EL, 30g roh	1,5
Rinderroulade, 1 kl., 160g roh	4
Rindersteak, 140g roh	4,5
Rindfleisch, geräuchert, 50g	1
Roastbeef, 1 Scheibe, 20g	0,5
Rostbratwurst, 1 Stück, 100g	10
Salami, 1 dünne Scheibe, 20g	2
Schinken, gekocht, ohne Fett, 20g	0,5

Schinkenwurst, 1 Scheibe, 20g	1,5
Schweinesülze, 25g	1
Schweinebratenaufschnitt, 15 g	0,5
Schweinefleisch, mager, 150g roh/120 gegart	3
Schweinehackfleisch, 1 EL, 30g roh	2
Schweinekotelett, 1 Stück, 150g roh	4
Schweinekotelett paniert, 1 Stück, 150g roh	7,5
Schweineschnitzel, 150g roh	3
Schweinsbratwurst, 1 Stück, 150g roh	12,5
Teewurst, 1 EL, 15g	2
Weißwurst, 1 Stück, 60g	4,5
Wiener Würstchen, 1 Stück, 70g	6
Wild, mager, 125g roh	3
Zungenwurst, 1 Scheibe, 30g	2
<b>Geflügel</b>	<b>Punkte</b>
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
<b>Gemüse &amp; Hülsenfrüchte</b>	<b>Punkte</b>
Artischocken, Auberginen, Bambus-Sprossen, Blattsalat	0
Sellerie, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chicorée	0
Chinakohl, Fenchel, Gemüsesaft, Grünkohl	0
Gurken eingelegt, Knoblauch, Kohlrabi, Kräuter	0
Kürbis, Möhren, Paprikaschoten, Pilze	0
Porree, Radieschen, Rhabarber, Rosenkohl	0
Rotkohl, Rote Bete, Rüben, Sauerkraut	0

Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Tomaten	0
Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel	0
Zuckererbsen, 1 Hand voll, 50g	0,5
Oliven, 5 Stück	0,5
Mais, Konserve, 2 EL, 50g	0,5
Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Erbsen, Kidneybohnen, 1 EL	0,5
<b>Getränke, alkoholfrei</b>	<b>Punkte</b>
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	0
Kakao, Schokolade, 200ml	5
Tea & Fruit, mit Zucker, 200ml	1
<b>Getränke, alkoholisch</b>	<b>Punkte</b>
Apfelwein, 200ml	1,5
Berliner Weiße mit Schluck, 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
<b>Getreide &amp; Getreideprodukte</b>	<b>Punkte</b>
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, z.B. für Popcorn, 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
<b>Kartoffel &amp; Klöße</b>	<b>Punkte</b>
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
Rösti, 1 St., 60g	2
Semmelknödel, 1 St., 100g	3,5
Süßkartoffel, 1 St., 50g	1
<b>Käse</b>	<b>Punkte</b>
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
Gorgonzola, 1 kl. Ecke, 30g	3
Hartkäse, z.B. Emmentaler, 45% Fett, 1 kl. Ecke, 30g	2,5
Käse, gerieben, z.B. Parmesan, 30-32% Fett, 1 EL, 8g	0,5
Kochkäse, 10% Fett, 2 TL	0,5
Mozzarella, 1/2 Kugel, 50g	3
Raclette-Käse, 60% Fett, 1 Scheibe, 30g	3
Roquefort, 1 kl. Ecke, 30g	3
Sauermilchkäse, z.B. 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
<b>Knabbereien</b>	<b>Punkte</b>
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 z.B. Party-Mix, 1 Hand voll, 10g	0,5
Kräcker, 5 St., 30g	2
Mandeln gebrannt, 1 kl. Portion, 50g	6,5
Popcorn, 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
<b>Nüsse &amp; Samen</b>	<b>Punkte</b>
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