

W e i g h t W a t c h e r s

PUNKTE-TABELLE

2018

Vertrauen

ist gut - Punkte
sind besser!

**YOUR
awesome
SUMMER**

Dieses Jahr
wird ein Jahr!





BROT & TEIGWAREN



BROTAUFSTRICHE



DESSERTS



EIS



SALATE & FEINKOST



FISCH



FLEISCH & WURST



BUTTER & ÖLE



GEFLÜGEL



**GEMÜSE &
HÜLSENFRÜCHTE**



GETRÄNKE



ALKOHOLISCHE GETRÄNKE



GETREIDE



KARTOFFELPRODUKTE



KÄSE



KNABBEREIEN & SNACKS



KUCHEN & KEKSE



MILCH & MILCHPRODUKTE



NUDELN



NÜSSE & SAMEN



OBST & OBSTPRODUKTE



PIZZA & CO.



SOßEN



SÜßIGKEITEN



**BACKMISCHUNGEN,
WÜRZMITTEL & ZUTATEN**



AUSWÄRTS


Weight Watchers online

inkl. App

RABATTLINK




Tägliches Punktekonto



7
PUNKTE

15
PUNKTE




Alter

18 - 20	+5
21 - 35	+4
36 - 50	+3
51 - 65	+2
65+	+1




+2
größer als 160cm




+1
kleiner als 160cm

Tätigkeit




überwiegend sitzend **+0**

stehend/sitzend **+2**



viel Bewegung **+4**



anstrengend **+6**




+0
Abnehmen



+4
Gewicht halten



Körpergewicht in kg
10
+X, X
nur ganze Zahl

=

Punkte selbst berechnen!

**Formel für Lebensmittel
je 100 gr./ml.**

$$\frac{\text{Fettgehalt in Gramm}}{9} + \frac{\text{kcal}}{60} = \text{Punkte}$$

Es gelten nur halbe (0,5|1,5|2,5) bzw. ganze (1|2|3|4) Punkte.
Ab 0,25 aufrunden.

x,74
x,73
x,72
→ **0,5** (1,5|2,5)
x,27
x,26
x,25

x,24
x,23
x,22
→ **1** (2|3|4)
x,77
x,76
x,75

**TÄGLICHES
PUNKTE
KONTO**

BROT / TEIGWAREN



pro Scheibe

Bagel	4	Baguette	1	Baguettbrötchen	4
Brot <i>standard Weißbrot</i>	2	Brot <i>kalorienreduziert</i>	1,5	Brötchen	2
Croissant	6,5	Schokoladen Croissant	13	Fladenbrot	2
Knäckebrot	0,5	Brezel	3	Pumpernickel	1,5
Rosinenbrötchen	2,5	Toast	1	Vollkornbrot	2
Zwieback	0,5				

BROTAUFSTRICHE



Erdnußbutter 1TL	1	Fruchtaufstrich 3TL	0,5	Honig 2TL	0,5
Marmelade 2TL	0,5	Marmelade <i>kalorienreduziert</i> 6TL	0,5		

DESSERTS



125g. wenn nicht anders vermerkt

Apfelmus <i>mit Zucker</i> 3EL	0,5	Crêpe	4	Dampfnudel 50g	2,5
Apfelmus <i>ohne Zucker</i> 100g	1	Götterspeise <i>mit Süßstoff</i>	0	Grießbrei	3
Apfelmus 4EL	0,5	Götterspeise <i>mit Zucker</i>	1,5	Milchreise	3
Apfelmus 100g	1	Schokopudding	3	Tiramisu 150g	8
Vanillepudding	3	Weinschaumcreme	7		

EIS



eine Kugel / 50g wenn nicht anders vermerkt

Eiscreme	2,5	Diät-Eis	1	Eis am Stiel <i>Magnum</i>	6,5
Sorbet	1	Eiswaffel <i>ohne Eis</i>	0,5	Wassereis am Stiel	1

SALATE/ FEINKOSTPRODUKTE



1 EL wenn nicht anders vermerkt

Gurkensalat <i>mit Sahne</i>	0,5	Heringssalat	2	Kartoffelsalat <i>mit Mayonnaise</i>	1,5
Kaviar 2TL	0,5	Krautsalat 3EL	0,5	Kartoffelsalat <i>mit Öl/Joghurt</i>	1
Nudelsalat	2	Tomatensalat <i>mit Sahne</i>	0,5	Wachteleier 2 Stück	0,5
Wachtelfleisch <i>ohne Haut</i> 150g	3	Weinbergschnecken 100g	1		

BUTTER / ÖLE



1 TL wenn nicht anders vermerkt

Butter	1	Halbfettbutter	0,5	Mayonnaise 20% Fett 2TL	0,5
Butter 100g	22	Halbfettbutter 100g	11	Mayonnaise 20% Fett 100g	6
Mayonnaise 50% Fett	0,5	Pflanzenöl	1	Pflanzenmargarine <i>Viertelfett</i> 3TL	1
Mayonnaise 80% Fett	1	Pflanzenöl 1EL	3	Pflanzenmargarine <i>Viertelfett</i> 100g	10,5
Remoulade bis 65% Fett	1	Schweineschmalz	1,5	Pflanzenmargarine <i>Halbfett</i>	1
				Pflanzenmargarine <i>Halbfett</i> 100g	10,5

FISCH



1 kleines Filet/Stück

Aal geräuchert 40g	3,5	Austern 3 Stück	0,5	Brathering 100g	5
Aal roh 100g	7,5	Dorade 125g	3	Fischstäbchen	1
Forelle roh 300g	6	Garnelen 5 Stück	0,5	Kabeljau/Dorsch 150g	2
Forelle geräuchert 60g	1,5	Krabben 1EL	0,5	Lachs <i>gegart</i> 100g	4
Thunfisch Dose 150g	3	Krabben 100g	3	Lachs <i>geräuchert</i> 1 Scheibe 60g	2

Zander 150g	2
-------------	---

FLEISCH UND WURST



eine Scheibe 20g wenn nicht anders vermerkt

Bauchspeck	1	Bierschinken	1	Bierwurst	1,5
Bockwurst 100g	9,5	Cabanossi 100g	9,5	Blutwurst	1,5
Fleischkäse 100g	8	Fleischwurst	1,5	Frikadelle 100g	6
Hackfleisch gemischt 30g	2	Innereien standard 100g	2	Lachsschinken 2 Scheiben 20g	0,5
Hackfleisch 100g	6	Lammfilet 125g	3	Lachsschinken 100g	2,5
Hackfleisch vom Rind 30g	1,5	Landjäger 1 Stück 40g	4,5	Leber 100g	2,5
Hackfleisch vom Schwein 30g	2	Lyoner 1 Stück 10g	0,5	Mettwurst 1EL	1,5
Hackfleisch vom Schwein 100g	7	Mortadella	1,5	Rindersteak 1 Stück 140g	4,5
Salami	2	Roastbeef	0,5	Rinderfilet 1 Stück 100g	3
Schinken gekocht 1 Scheibe 40g	1	Schweinefilet 1 Stück 120g	3	Schweinekotlett 150g	3
Schinken gekocht 100g	2,5	Tatar 1EL 30g	0,5	Schweineschnitzel paniert	7,5
Schinken roh 1 Scheibe 20g	0,5	Teewurst 1EL	2	Schweineschnitzel unpaniert	3
Schinken roh 100g	3,5	Weißwurst 1 Stück 60g	4,5	Wiener Würstchen 50g	4
Zungenwurst 30g	2				

GEFLÜGEL UND GEFLÜGELPRODUKTE



1 Scheibe 20g wenn nicht anders vermerkt

Brathähnchen mit Haut 370g	14	Ente mit Haut 150g	8,5	Geflügelaufschnitt geräuchert	0,5
Brathähnchen ohne Haut 320g	7,5	Gänsekeule 300g	10,5	Geflügelfrikadelle 100g	6
Hähnchenbrustfilet <i>paniert</i> 150g	4,5	Putenschnitzel <i>unpaniert</i> 120g	2	Geflügelleber 100g	2,5
Hähnchenbrustfilet	2	Straußenfleisch 125g	2	Geflügelleberwurst 1EL	1

unpaniert 120g					
Suppenhuhn	6,5	Wildente 150g	5	Geflügelmortadella	1
				Geflügelsalami	1,5
				Geflügelschinken	0,5

GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE



Alle 0 Points außer folgende

Avocado 100g	6,5	Weißer Bohnen konserven 100g	1	Erbsen tiefgekühlt/ konserven 100g	1
Honig Gurken 100g	1	Kichererbsen konserven 100g	2,5	Mais konserven 100g	1
Linsen konserven 100g	1,5	Kichererbsen trocken 100g	5,5	Maiskolben 100g	0,5
Linsen trocken 100g	5,5	Maronen 2 Stück	0,5	Oliven 5 Stück	1
Sojabohnen 1EL	1,5				

GETRÄNKE ALKOHOLFREI



1 Glas / Tasse 200ml

Alkoholfreies Bier 250ml	1	Apfelsaftschorle 250ml	1	Bitter Lemon	1
Cappuccino mit Milch 150ml	0,5	Cola	1,5	Cola Light/Zero	0
Cappuccino mit Sahne 150ml	1,5	Multivitaminsaft kalorienarm	0,5	Eistee	1
Fruchtnektar	2	Fruchtsaft	1	Gemüsesaft	0
Kaffee schwarz	0	Kakao	5	Kirschsafte	2
Milch Kaffee	2	Light Getränke <i>bis 1,8 kcal pro 100ml</i>	0	Malzbier	2
Caro Kaffee	0	Tomatensaft	0	Latte Macchiato 300ml	2
Tee	0	Wasser	0	Instanttee	1

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE



1 Glas / Tasse 200ml

Apfelwein	1,5	Radler	1,5	Bier <i>jede Sorte</i> 250ml	2
Bowle	3,5	Caipirinia 50ml	3,5	Bier <i>jede Sorte</i> 330ml	2,5
Champagner 100ml	1,5	Cognac 20ml	1	Bier <i>jede Sorte</i> 500ml	4
Dessertwein <i>süß</i>	1,5	Federweißer <i>neu süß</i>	2,5	Glüwein	3,5
Likör 20ml	1	Pina Colada	5,5	Rum 20ml	1
Schnaps <i>jede Sorte</i> 20ml	1	Sherry 20ml	1	Sekt <i>süß</i> 100ml	2
Wein <i>süße Sorten</i> 100ml	1,5	Wein <i>trocken</i> 100ml	1	Sekt <i>trocken</i> 100ml	1,5
Weinschorle	1	Weizenbier/Weißbier 500ml	4	Whiskey 20ml	1

GETREIDE



1 Esslöffel

Cornflakes 20g	1	Couscous 50g	2,5	Getreideflocken 50g	3,5
Griß	0,5	Haferflocken	0,5	Hirse	1,5
Mais	1	Maismehl	0,5	Mehl <i>jede Sorte</i>	0,5
Milchreis	1	Paniermehl	0,5	Mehl <i>jede Sorte</i> 100g	0,5
Reis	0,5	Weizenmehl	1		
Reis 100g	1				

KARTOFFELPRODUKTE



Bratkartoffeln 200g	7	Kartoffelkloß 1 Stück 90g	1,5	Kroketten 1 Stück 30g	1
Kartoffel <i>mittelgroß</i>	1	Kartoffelkloß <i>hausgemacht bis satt</i>	2	Kartoffelpüree <i>Pulver</i> 50g	2,5
Kartoffel <i>bis satt</i>	2	Pommes <i>aus dem Ofen</i> 100g	4	Kartoffelpüree <i>hausgemacht</i> 100g	1
Reibekuchen 60g	1,5	Pommes <i>frittiert</i> 100g	6,5	Semmelknödel 100g	3,5

KÄSE



eine Scheibe 30g

Weichkäse		Mascarpone 1EL	2,5	Frischkäse	
Bis 3% <i>Fett absolut</i>	0,5	Mascarpone 50g	6	Bis 1% <i>Fett absolut</i> 100g	1
Bis 30% <i>Fett i. Tr.</i>	1,5	Mozzarellakugel 62g	3,5	3EL	0,5
Bis 45% <i>Fett i. Tr.</i>	2	Mozzarella <i>light</i> 62g	2,5	Bis 5% <i>Fett absolut</i> 100g	3,5
Bis 55% <i>Fett i. Tr.</i>	2,5			1EL	0,5
Bis 60% <i>Fett i. Tr.</i>	3			Bis 16% <i>Fett absolut</i> 100g	5,5
Bis 70% <i>Fett i. Tr.</i>	3			1EL	1
				Bis 28% <i>Fett absolut</i> 100g	8,5
				1EL	1,5

KNABBEREIEN UND SNACKS



Bananenchips 25g	3	Brotchips 1 Stück	0,5	Erdnussflips 10g	1,5
Kartoffelchips 15g	2	Kräcker 25g	2,5	Maischips 7 Stück	1
Mandeln <i>gebrannt</i> 50g	6,5	Popcorn <i>süß</i> 20g	1,5	Salzbrezeln 5 Stück	0,5
Salzstangen 10 Stück	0,5				

KUCHEN UND KEKSE 1 STÜCK



Amerikaner 100g	5,5	Apfelkuchen 150g	7	Berliner <i>mit Füllung</i>	5
Bienenstich 100g	7	Frankfurter Kranz 70g	6	Früchtebrot 70g	4
Käsekuchen 100g	5,5	Kokosmaronen 12g	1	Krapfen 60g	4

Lebkuchen 40g	3	Linzer Torte 70g	7,5	Löffelbiskuits 3 Stück	1
Nussecken 110g	12,5	Obstkuchen 150g	7	Hefeteig 100g	4
Mürbeteig 100g	7	Quarkstollen 100g	9,5	Schwarzwälder Kirsch 120g	7
Springerle 10g	0,5	Streuselkuchen 70g	5,5	Waffel 100g	6,5
Zimtsterne 15g	1	Zitronenkuchen 70g	6,5		

MILCH UND MILCHPRODUKTE



1 Glas 125 ml

Buttermilch <i>natur</i>	1,5	Crème Fraiche 1TL	0,5	Dickmilch <i>fettarm</i>	2,5
Buttermilch <i>mit Früchten</i>	3	Kaffeesahne 3TL	0,5	Dickmilch <i>bis 3,5% Fett</i>	3,5
Früchtejoghurt <i>0,1% Fett</i> 150g	1,5	Kondensmilch 4TL	0,5	Dickmilch <i>mit Früchten</i>	5
Früchtejoghurt <i>0,1% Fett</i> 250g	2,5	Milch <i>0,3% Fett</i>	1,5	Molke	1
Früchtejoghurt <i>bis 1,8% Fett</i> 150g	2	Milch <i>1,5% Fett</i>	2	Sahne 50ml	4,5
Früchtejoghurt <i>bis 1,8% Fett</i> 250g	3,5	Milch <i>3,5% Fett</i>	3,5	Saure Sahne 1TL	0
Früchtejoghurt <i>bis 3,5% Fett</i> 150g	3	Speisequark <i>bis 0,2% Fett</i> 100g	1	Saure Sahne 1EL	0,5
Früchtejoghurt <i>bis 3,5% Fett</i> 250g	5	Speisequark <i>bis 20% Fett</i> 100g	2,5	Schmand 1EL	1
Sprühsahne 1EL	0,5	Speisequark <i>bis 40% Fett</i> 100g	4	Schmand 50g	3,5

NUDELN



Sie können Nudeln essen bis Sie satt sind und sich 4 Punkte berechnen mit diesen Ausnahmen

Gnocchi 100g	2,5	Maultaschen 1 Stück	2,5	Ravioli 120g	2
Schupfnudeln 100g	2,5	Spätzle 100g	2,5	Ravioli <i>bis sie satt sind</i>	4
Tortellini 120g	2	Spätzle <i>bis Sie satt sind</i>	4	Vollkornnudeln 120g	2

			Vollkornnudeln bis sie satt sind	3
--	--	--	---	----------

NÜSSE UND SAMEN



Haselnüsse 4 Stück	1	Kokosnuss 50g	5	Kürbiskerne 1EL	1,5
Haselnüsse 50g	9	Leinsamen 1TL	0,5	Mandeln 50g	8
Mohn 1TL	0,5	Pinienkerne 1EL	2	Sesam 1TL	0,5
Mohn 50g	6,5	Walnüsse 50g	9		

OBST UND OBSTPRODUKTE



Alle 0 Points außer folgende

Banane <i>klein</i> 100g	1	Datteln 2 Stück	0,5	Feigen 1 Stück 50g	0,5
Fruchtkoktail <i>konserven mit Zucker</i> 2EL	0,5	Granatapfel 100g	1,5	Kochbananen 100g	2
Fruchtkoktail <i>konserven ohne Zucker</i>	0	Litchis 100g	1,5	Mango 100g	1
Grenadille 30g	0,5	Rosinen 50g	2,5		

PIZZA & CO.



Pro Stk. 350g

Flammkuchen 325g	18	Pizza Margeritha 300g	14,5	Pizza Salami	19
Pizza Schinken	15	Pizza Thunfisch	17		

SOBEN



1EL wenn nicht anders vermerkt

Salatdressing Vinaigrette	1	Instant Salatsauce	0	Käsesoße	0,5
---------------------------	----------	--------------------	----------	----------	------------

Salatdressing Coctail	1	Instant Salatsauce 10g	0,5	Ketchup	0,5
Salatdressing French	1	Sahnesauce	1,5	Saucenbinder	1
Salatdressing Italiano	0,5	Sauce Hollandaise	2	Tomatensauce 2EL	0,5
Salatdressing Joghurt	1	Rahmsauce	1	Bolognese	2
Salatdressing ohne Öl	0	Bratensauce	0,5		

SÜßGÜCKEN



1 Riegel / Stück

Bananenspieß	5	Bobon jede Sorte mit Zucker	0,5	Frucht/Weingummi 10g	0,5
Schokoriegel 30g	3,5	Bobon jede Sorte ohne Zucker 3 Stück	0,5	Karamellbonbon	0,5
Kaugummi mit Zucker	0,5	Lakritze 25g	1,5	Liebesapfel	2,5
Kaugummi ohne Zucker	0	Marzipankartoffel 25g	2	Müsliriegel 25g	2
Nougat 25g	2,5	Schoko Osterei 20g	2,5	Praline 12g	1,5
Rumkugel 20g	2	Schokokuss 20g	2	Traubenzucker 7g 3 Stück	0,5
Zuckerwatte 30g	2				

BACKMISCHUNGEN WÜRZMITTEL UND ZUTATEN



Aroma jede Sorte	0	Backpulver	0	Blätterteig 30g	3
Boullion Pulver 1 Würfel	0,5	Croutons für Salat 1EL	0,5	Essig	0
Fond jede Sorte	0	Gelierzucker 100g	6,5	Gemüsebrühe	0
Kapern	0	Kokosnusswasser 200ml	1	Kokosraspeln 50g	3,5
Kouvertüre 25g	3,5	Meerrettich	0	Mokkabohnen 2 Stück	0,5
Orageat 100g	5	Sahnemeerrettich 1TL	0,5	Sahnesteif 1 Beutel	0,5
Senf	0	Süßstoff	0	Tabasco	0
Zucker jede Sorte 1TL	0	Tortenguss mit Zucker 1 Beutel	1	Worcestersauce	0

Zucker jede Sorte 1EL	1	Tortenguss ohne Zucker 1 Beutel	0	Zitronat 100g	5
Zucker 100g	7	Tomatenmark	0		

AUSWÄRTS



Backfisch mit Brötchen	10	Baguette mit Salami	10	Bockwurst mit Brötchen	11,5
Brathähnchen mit Haut	14	Baguette mit Schinken	8	Brötchen mit Käse	4
Brathähnchen ohne Haut	7,5	Currywurst mit Pommes	19	Brötchen mit Krabben	7,5
Döner	13	Currywurst mit Sauce	14	Brötchen mit Leberwurst	5
Geflügeldöner	10,5	Gulaschsuppe	3	Brötchen mit Mettwurst	6
Gyros pro Portion	3	Hamburger	5	Hot Dog	11
Salat mit Putenstreifen	11	Schaschlick mit Sauce	6,5	Toast Hawaii	6,5
Wiener Würstchen	6	McChicken	7	6 Chicken Nuggets	6,5
Big Mac	13				