

Wheight Watchers pontérték táblázat

Nővagyok.hu – A tudatos nőiesség

Kenyérfélék

Francia kenyér (Baguette) 40 g
Félbarna kenyér 1 szelet 50 g
Zsemle 1 db 50 g
Zsemlemorzsa 50 g
Toast kenyér 1 szelet 25 g
Magvaskenyér 1 szelet 50 g
Fehér kenyér 1 szelet 20 g
Kétszersült 2 szelet

Zsírok

2 Vaj 1 tk 5 g	1
2 Félzsíros margarin 2tk 10 g	1
2 Majonéz 25% zsírtart. 1 ek	1
3 Majonéz 50% zsírtart. 2 tk	1
1 Majonéz 80% zsírtart. 1 tk	1
1 Növényi margarin 1 tk 5 g	1
1 Növényi olaj 1 tk	1
1 Salátaöntet 2 ek	3

Tojás

Tojás, egész	2
Tojássárgája 1 db	2
Tojásfehérje 3 db	1

Halak, kagylók

Pisztráng 250 g	6	Konzerv hering 40 g	2
Csuka 150 g	3	Konzerv hering ecetben 100 g	7
Hering 100 g	5	Konzerv makréla olaj nélkül 90 g	5
Ponty 150 g	4	Konzerv sardee 30 g	2
Lazac 150 g	5	Konzerv tonhal olaj nélkül 100 g	2
Tengeri halak 150 g	3	Konzerv languszta 100 g	2
Kagyló 100 g	1	Konzerv tonhal 150 g	9
Szardínia 5 db	5	Konzerv fogas 150 g	3
Homár, languszta 100 g	2		
Tonhal 150 g	9		
Fogas 150 g	3		
Füstölt hering 100 g	6		
Füstölt pisztráng 60 g	2		
Füstölt Lazac 100 g	3		
Füstölt Makréla 100 g	5		

Wheight Watchers pontérték táblázat

Nővagyok.hu – A tudatos nőiesség

Húsok, húskészítmények

Borjűhús 100 g	3	Virslis 100 g	8
Birkahús 100 g	4	Füstölt spvány felvágott 100 g	5
Lóhús 100 g	3	Szafaládé 100 g	3
Marhahús 100 g	3	Kenőmájas 100 g	7
Steak 150 g	5	Disznósajt 100 g	3
Disznóhús 100 g	4	Gépsonka sovány 100 g	3
Karaj 150 g	6	Sonkaszalámi 100 g	5
Szűzpecsenye 100 g	3	Óz 100 g	3
Fácán 100 g	3	Vadkacsa bőrrel 100 g	6
Vadnyúl 100 g	3	Vaddisznó 100 g	3
Szarvas 100 g	3	Sült kolbász 100 g	7
		Párizsi 100 g	6

Gyümölcsök és gyümölcslevek

Ananász 100 g	1	Datolya friss 100 g	3
Ama 1 db	1	Datolya szárítva 50 g	2
Almareszelék 1/4 l	2	Füge friss 2 db	1
Banán 1 db	2	Füge szárítva 50 g	2
Földiszeder 200 g	1	Grapefruit 1/2	1
Eper 200 g	1	Cseresznye 100 g	1
Áfonya 200 g	1	Kiwi 1 db	1
Málna 200 g	1	Licsi 100 g	1
Bodza 200 g	1	Mandarin 2 db	1
Vörös áfonya 200 g	1	Mangó 1 db	2
Ribizi 200 g	1	Sárgabarack friss 3 db	1
Pöszméte 200 g	1	Sárgabarack szárított 100 g	3
Körte 1 db	1	Sárgadinnye 200 g	1
Körte szárítva 100 g	1	Görögdinnye 100 g	1

Wheight Watchers pontérték táblázat

Nővagyok.hu – A tudatos nőiesség

Gyümölcsök és gyümölcslevek

Nektarin 1 db	1	Mandarinlé cukor nélkül 1 dl	1
Olívbogyó 10 kics vagy 6 nagy	1	Narancslé cukor nélkül 1 dl	1
Narancs 1 db	1	Szilvalé cukor nélkül 1 dl	1
Papaya 1/2	1	Ribizlilé cukor nélkül 1 dl	1
Őszibarack friss 1 db	1	Szőlőlé cukor nélkül 1 dl	1
Őszibarack kompót lé nélkül 1/4 l	1	Grapefruité cukor nélkül 1 dl	1
Rebarbara 30 g	1	Szilva friss 5 db	1
Ringló 3 db	1	Szilva szárított 100 g	3
Mazsola 10 g	1	Ananászlé cukor nélkül 1 dl	1
Meggy 100 g	1	Almalé cukor nélkül 1 dl	1
Szőlő 100 g	1		

Szárnyasok és készítmények

Kacsa bőr nélkül 1/4	5
Csirkemell bőr nélkül 100 g	3
Csirkemell bőrrel 100 g	5
Sültcsirke bőr nélkül 1/2	7
Sültcsirke bőrrel 1/2	10
Csirkecomb bőr nélkül 1 db	3
Csirkecomb bőrrel 1 db	4
Pulyka mellhús főtt 100 g	2
Panírozott csirkefalatok 6 db	7
Aszpikos pulyka 100 g	2
Pulyka párizsi 100 g	4

Wheight Watchers pontérték táblázat

Nővagyok.hu – A tudatos nőiesség

Zöldségek, zöldséglevék

Articsóka 100 g	0	Karalábé 100 g	0
Bambuszcsíra 100 g	0	Kelbimbó 100 g	0
Zöldsaláta 100 g	0	Káposzta 100 g	0
Brokkoli 100 g	0	Tök 100 g	0
Gomba 100 g	0	Póréhagyma 100 g	0
Kínaikel 100 g	0	Gyermekláncfű 100 g	0
Gesztenye 50 g	1	Kukorica konzerv 100 g	0
Borsó friss 100 g	1	Meláncáni 100 g	0
Édeskömény 100 g	0	Kevert zöldség mirelit 100 g	0
Zödbab 100 g	0	Paprika 100 g	0
Uborka friss 100 g	0	Gyöngyhagyma 100 g	0
Uborka csemege 100 g	0	Zöldséggyökér 100 g	0
Karfiol 100 g	0	Gombák 100 g	0
Sárgarépa 100 g	0	Retek 100 g	0
Burgonya 100 g	1	Fehér retek 100 g	0
Kelkáposzta 100 g	0		

Zöldségek, zöldséglevék

Cékla 100 g	0	Vegyes zöldséglé 2 dl	0
Sóska 100 g	0	Sárgarépalé 2 dl	0
Feketegyökér 100 g	0	Céklalé 2 dl	1
Savanyú káposzta 100 g	0	Savanyúkáposzta-lé 2 dl	0
Zellergumó 100 g	0	Zellerlé 2 dl	0
Szójababcsíra 100 g	0	Paradicsomlé 2 dl	0
Spárga 100 g	0	Paraj 100 g	0
Cukkini 100 g	0	Zellerszár 100g	0
Cukorborsó héjában 100 g	0	Paradicsom 100 g	0
Hagyma 100 g	0	Paradicsompüré 100 g	0
Zsázsa 100g	0	Szőlőlevelek 100 g	0

Italok

Sör 0,33 l	2	Bor 1 kis pohár	2
Kapucsínó 1 csésze	1	Fröccs 0,25l	2
Pezsgő narancslével 1 pohár	2	Tea	0
Pezsgő 1 kis pohár	2	Víz	0
Konyak 2 cl	3	Cola 0,33 l	3
Kávét tej és cukor nélkül	0	Cola 0,5 l	5
Likörök 1 pohár	2	Cola light	0
Ásványvíz	0	Szőlőlé friss 0,25 l	2

Gabonafélék és készítmények

Wheight Watchers pontérték táblázat

Nővagyok.hu – A tudatos nőiesség

Cornflakes, Crispies	2	Pattogatottkukorica 30 g	2
Tatárka nyers 50 g	3	Puffasztott rizs 10 g	1
Gabona nyers 50 g	2	Rizs 50 g	3
Gabona főve 150 g	2	Rizs főtt 100 g	2
Köles nyers 50 g	3	Kukoricaliszt 15 g	1
Köles főve 100 g	2	Kukorica magok főtt 100 g	2
Búzapehely nyers 50 g	2	Liszt 50 g	3
Búzapehely főtt 100 g	1	Kása főtt 100 g	2
Kukoricadara nyers 50 g	3		
Búzádara nyers 50 g	3		
Búzádara főtt 100 g	1		

Fűszerek, ízesítők

Aromák	0	Édeske	0
Sütőpor	0	Tabasco	0
Keményítő	0	Citromlé	0
Esszenciák	0	Búzakorpa	0
Ecet	0	Ízesítők	0
Zselatin	0	Torma	0
Kapor	0	Citromhéj	0
Fokhagyma	0	Sóska 100 g	0
Gyógyfüvek	0	Mustár	0
Leveskockák	0	Szójaszós	0

Hüvelyesek, szója, tofu

Bab főtt v. konzerv 100 g	1
Borsó száraz 50 g	1
Borsó konzerv 150 g	1
Lencse száraz 50 g	2
Selyemtofu 100 g	1
Szójabab száraz 50 g	4
Szójabab konzerv 100 g	2
Szójahús száraz 100 g	3
Tofu friss 100 g	2

Belsősegek

Szív csirke, pulyka 100 g	3
Szív disznó, marha 100 g	2
Máj (minden) 100 g	3
Tüdő (minden) 100 g	2
Vese borjú, disznó 100 g	3
Nyelv borjú, marha 100 g	5
Nyelv disznó 100 g	6

Wheight Watchers pontérték táblázat

Nővagyok.hu – A tudatos nőiesség

Sajtok

Camembert 50 g	4
Kockasajt 45 g 15% zsír	2
Trappista 50 g 45% zsír	4

Tej és tejtermékek

joghurt 1% zsír 180 g
Kakaóstej 2 dl
Kakaó sovány tejből 2 dl
Kakaó teljes tejből 2 dl
Kefír 180 g
Sovány tej 1% zsír 2 dl
Zsíros tej 3,6% zsír 2 dl
Sovány tejpör 15 g
Tejszín (folyékony) 2 ek
Felvert tejszín 3 ek

Magvak

2	Földimogyoró 20 egész	2
2	Amerikai mogyoró 11 db	2
3	Napraforgómag 1 ek	2
5	Tökmag 1 ek	1
3	Mandula 11 db	2
2	Pisztácia 20 db	2
4	Dió 6 db fél	2
1	Kömény 1/2 tk	0
3	Lenmag 2 ek	1
3	Mák 2 ek	1
	Szezámag 1 ek	1
	Búzacsíra 50 g	5

Rágcsák, édességek, egyébek

Almachips 50 g	4	Kivonatok 1 ek	0
Burgonyachips 14 db	4	Leveskockák	0
Pattogatottkukorica 30 g	2	Élesztő	0
Sóspercec, ropi 20 g	2	Kakaópor (édesítetlen)	0
Babapiskóta 10 g	1	Ketchup 3 ek	1
Vajaskekszek 20 g	2	Kókuszreszelék 2 ek	1
Fagylalt 1 gombóc 50 g	2	Olívbogyó 10 kics vagy 6 nagy	1
Gyümölcsfagyi 1 gombóc 50 g	1	Pudingpor (édesítetlen) 3 ek 20 g	1
Gyümölcssaláta 1 adag	2	Salátaöntet light 1 ek	1
Méz 1 ek	1	Salátaöntet joghurttal 10 g	1
Lekvár 1 ek	1	Tartármártás 1 ek	2

Wheight Watchers pontérték táblázat

Nővagyok.hu – A tudatos nőiesség

Sütemények

Almásrétes 1 adag
Bukta 1 db 3
Gyümölcskenyér 50 g
Mézeskalács 50 g
Gyümölcsös sütemény
Gyümölcstorta 1 adag
Sachertorta tejszín nélkül 1 db
Túrós rétes 1 adag
Vaníliás kifli 50 g
Tejsoki 30 g
Müzliszelet 1 db 20 g
Cukor 1 ek 25 g

Tésztafélék

9	Leveles tészta 100 g	10
3	Burgonyás tészta por 30 g	1
2	Burgonyás tészta kész 100 g	2
4	Pizzatészta 100 g	5
6	Rétestészta 50 g	3
5	Tésztafélék nyersen 50 g	3
7	Tészta főve 100 g	2
9	Barna tészták nyersen 50 g	2
4	Barna tészták főve 100 g	2
3		
2		
1		

Készételek

Hal panírban 1 szelet	12	Toast sonkával és sajttal	8
Pörkölt 1 adag	8	Bécsiszelet 1 adag	12
Burgonyapüré 2 ek 100 g	1	Rizs 1 adag	5
Máj rántva 1 adag	9	Sajtburger 1 db	6
Rántotta 2 tojásból	6	Hamburger 1 db	5
Rántotta 2 tojásból sajttal	8	Csirkefalatok rántva 6 db	7
Rántotta 2 tojásból sajttal és sonkával	9	Shake 1 nagy pohár	8
Húsleves házi, zsírtalanítva	0	Hasábburgonya 1 kis adag	5
Gombakrémleves	3	Hagymaleves 1 adag	7
Zöldségkrémleves	2	Lasagne 1 adag	13
Gulyásleves	5	Pizza sajttal és paradicsomszósszal	12
Tyúkhúsleves tésztával, zsírtalanított	1	Spagetti Bolognese	11
Májgombócleves	4	Szárnyassaláta 1 kis adag	6
Bableves	5	Burgonyasaláta 200 g	6
Paradicsomleves	2		