PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS DOLCI CIOCCOLATO E AFFINI

ZUCCHERO E AFFINI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Dolcificanti artificiali a zero calorie, tutti i tipi	a piacere	0
Fruttosio	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Glucosio	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Miele	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Sciroppo d'acero	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Sciroppo d'agave	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Sciroppo di melassa	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Sciroppo di zenzero	5g (circa 1 cucchiaino)	0
Sciroppo di zenzero	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Sciroppo, tutti i tipi	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Zucchero a cubetti	6g (circa 1 cubetto)	1
Zucchero a velo	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Zucchero bianco	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Zucchero di canna	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Zucchero grezzo	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Zucchero semolato	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Zucchero vanigliato	10g (circa 2 cucchiaini)	1

CIOCCOLATO		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
After eight	15g (1 pezzo)	2
Baci Perugina	15g (1 pezzo)	2,5
Cacao in polvere, non zuccherato	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Cacao in polvere, zuccherato	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Cioccolatini	20g	3
Cioccolato	20g	3
Cioccolato al latte	20g	3
Cioccolato arachidi-torrone-caramello	20g	3
Cioccolato bianco	20g	3
Cioccolato con cocco	20g	3
Cioccolato fondente	20g	3
Cioccolato, latte e noci	20g	3
Codette di cioccolato al latte/fondente	15g (circa 1 cucchiaio)	2
Ferrero Mon Chèri	13g (1 pezzo)	1
Ferrero Nutella	15g (circa 1 cucchiaio)	2
Ferrero Rocher o Raffaello	13g (1 pezzo)	2
Kinder Sorpresa	20g (1 pezzo)	3
Kinder Bueno	22g (1 pezzo)	3
Kinder Maxi	21g (1 pezzo)	3
M&M's cioccolato con o senza arachidi	45g (1 sacchetto)	6
Mars	51g (1 barretta)	6
Mars mini	20g (1 barretta)	2
Nestlè KitKat	35g	5

Nestlè Nesquik	16g	2
Nestlè Smarties	25g	3
Pocket Coffee	12,5g (1 pezzo)	1,5

DOLCIUMI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Caramella	10g (1 pezzo)	1
Caramella alla frutta	10g (1 pezzo)	1
Caramello	10g	1
Ferrero Tic Tac tutti i gusti	9 g (18 mentine)	1
Gomma da masticare senza zucchero	1g (1 pezzo)	0
Gommose alla frutta	19g (5 pezzi)	1
Lecca-lecca	12g (1 pezzo)	1
Liquirizia zuccherata	12g (3 pezzi)	1
Marron glace	17g (1 pezzo)	2
Marshmallow	15g (2 pezzi)	1
Marzapane	10g	1
Torrone	10g	1

SPALMABILI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Gelatina di frutta	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Gelatina di frutta, light	20g (circa 4 cucchiaini)	1
Marmellata	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Marmellata, light	20g (circa 4 cucchiaini)	1
Miele	10g (circa 2 cucchiaini)	1

BISCOTTI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Biscotti al cioccolato	20g (2 biscotti)	3
Biscotti al muesli	30g (2 biscotti)	3
Biscotti integrali	20g (2 biscotti)	2
Biscotti secchi	20g (2 biscotti)	2
Cantuccini	15g (1 biscotto)	2
Coop Amaretti piccoli	10 g (3 pezzi)	1
Digestive	14 g (1 biscotto)	2
Macarons al cocco	20g (2 piccoli)	3
Madeleine	1 pezzo	3
ORO Saiwa 5 cereali	17g (3 biscotti)	2
Oro Saiwa Classico	15g (3 biscotti)	2
Oro Saiwa Cruscoro	22g (2 biscotti)	3
Pavesini	25 g (1 pacchetto)	3
Prince	22g (1 biscotto)	3
Savoiardi	8,5g (1 biscotto)	1
Savoiardi	100g (12 biscotti)	10

PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS DOLCI CIOCCOLATO E AFFINI

DOLCI – DOLCETTI – PASTE		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Barretta ai cereali con o senza cioccolato	25g (1 barretta)	3
Bignè al cioccolato	20g (1 piccolo)	2
Bignè alla panna	15g (1 piccolo)	1
Brioche	40 g (1 piccola)	5
Brownie	50g	6
Cheesecake al quark	100g (circa 1 fetta)	6
Crème Caramel	125g	4
Crêpe suzette	1g (1 crêpe)	4
Croissant	40g (1 pezzo)	4
Croissant al cioccolato	60g (1 pezzo)	7
Crostata con marmellata	100g (1 fetta)	10
Dessert alla soia, al cioccolato	125g	3
Dessert alla soia, alla frutta	125g	3
Dessert alla soia, alla vaniglia	125g	3
Donut	57g (1 pezzo)	7
Éclair	110g (1 pezzo)	7
Scone	100g (1 pezzo)	6
Tiramisu	80g	6
Torta di mele	100g (circa 1 fetta)	7
Waffle o Gaufre, cioccolato	45g (1 medio)	6
Waffle o Gaufre, semplice	35g (1 medio)	5

GELATI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Barretta gelato al cioccolato (es: Mars gelato)	55g (1 barretta)	4
Cornetto al cioccolato	75g (1 cornetto)	6
Cornetto alla fragola	75g (1 cornetto)	5
Cornetto con nocciole	60g (1 cornetto)	5
Gelato artigianale	50ml (1 pallina)	3
Gelato stecco a cioccolato	60g (1 stecco)	5
Gelato stecco a vaniglia	60g (1 stecco)	5
Gelato stecco con nocciole	60g (1 stecco)	6
Ghiacciolo a fragola o limone	40g (1 stecco)	1
Sorbetto	100 ml (2 palline)	3
Tartufo	80g (1 pezzo)	7
Valsoia gelato La Creme	40g	2
Yogurt gelato, tutti i gusti	50ml (1 pallina)	2