PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS CARNI, INSACCATI E SALUMI

CARNI PIU' COMUNI (peso carne cruda)		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Agnello, cosciotto	60g	3
Agnello, costolette/carrè	60g	4
Agnello, fegatini	100g	2
Agnello, filetto	100g	3
Agnello, macinato	100g	5
Agnello, petto	60g	3
Agnello, spalla	100g	5
Coniglio	100g	4
Coniglio, sovraccoscia, senza pelle	100g	3
Maiale, wurstel	40g (circa 1 pezzo)	2
Maiale, braciola (collo)	100g	5
Maiale, braciola (spalla)	100g	4
Maiale, carne magra	100g	3
Maiale, costoletta	100g	4
Maiale, fegato	100g	3
Maiale, fesa	120g	3
Maiale, fettina per cotoletta	100g	4
Maiale, fettine magre di prosciutto	100g	3
Maiale, filetto	100g	3
Maiale, macinato	100g	8
Maiale, pancetta affumicata magra	100g	10
Maiale, salsiccia	100g	6
Maiale, spalla	100g	5
Manzo, carne in scatola (marca Simmenthal)	70g (circa 1 scatoletta)	1
Manzo, hamburger	110g (circa 1 pezzo)	7
Manzo, arrosto	120g	3
Manzo, bistecca	100g	2
Manzo, carne per brodo	120g	3
Manzo, controfiletto	120g	5
Manzo, costatella	100g	4
Manzo, fegato	100g	3
Manzo, filetto	120g	3
Manzo, lingua	100g	5
Manzo, macinato magro	100g	5
Manzo, macinato	100g	6
Manzo, magro	100g	3
Manzo, nervetti	100g	2
Manzo, spezzatino	120g	3
Manzo, tartare di manzo	100g	3
Pecora, carne magra	100g	4
Pecora, cosciotto	100g	2
Pollo macinato	100g	5
Pollo, cotoletta	100g	5

Pollo, fegato crudo	100g	3
Pollo, filetto	130g	3
Pollo, hamburger (marca AIA)	100g (circa 1 pezzo)	4
Pollo, hamburger (marca AIA)	100g	4
Pollo, petto o coscia, con pelle	100g	4
Pollo, petto o coscia, senza pelle	100g	3
Pollo, salsiccia	100g	3
Tacchino, coscia, senza pelle	100g	2
Tacchino	120g	4
Tacchino, filetto	130g	3
Tacchino, hamburger (marca AIA)	100g (circa 1 pezzo)	4
Vitello, animelle	100g	2
Vitello, bistecca	120g	3
Vitello, controfiletto	100g	4
Vitello, coscia	100g	3
Vitello, fegato	100g	3
Vitello, fettina per cotoletta	120g	3
Vitello, filetto	120g	3
Vitello, macinato	100g	6
Vitello, magro	120g	3
Vitello, noce	100g	3

CARNI MENO COMUNI (peso carne cruda)		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Anatra, con pelle	100g	9
Anatra, senza pelle	100g	3
Capra, carne	120g	3
Cavallo, carne filetto/bistecca	100g	2
Cervo, carne crudo	100g	4
Cinghiale	100g	3
Fagiano, con pelle	100g	6
Fagiano, senza pelle	100g	3
Faraona, carne	100g	4
Lumache	100g	2
Quaglia	100g	3
Struzzo, bistecca	120g	3
Struzzo, filetto	120g	3
Trippa	100g	2

PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS CARNI, INSACCATI E SALUMI

SALUMI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Bresaola	30g	1
Fesa di tacchino (Snello Rovagnati)	50g	1
Mortadella	20g (circa 2 fette)	2
Pancetta arrotolata (bacon)	40g (circa 4 fette sottili)	3
Prosciutto cotto	30g	1
Prosciutto cotto, magro	50g	1
Prosciutto di Parma	20g (circa 1 fetta)	1
Salame	20g (circa 2 fettine)	2
Speck	20g (circa 1 fetta)	2
Zampone (Fior fiore Coop)	50g (circa 1 fetta)	4