PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI

PESCE (peso carne cruda)		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Acciughe, sotto sale	40g (circa 10 pezzi)	1
Acciughe, sottolio, sgocciolato	20g (circa 5 pezzi)	1
Anguilla affumicata	100g	7
Anguilla, crudo	120g	8
Aringa, affumicato	100g	6
Aringa, crudo	100g	5
Aringa, sotto sale	100g	5
Asinello, Eglefino o Haddock, affumicato	50g	1
Asinello, Eglefino o Haddock, crudo	120g	2
Bianchetti (gianchetti), crudo	100g	4
Branzino, crudo – 60% parte edibile)	120g	2
Carpa	100g	3
Cefalo, crudo	120g	3
Cernia, crudo	100g	2
Cheppia, crudo	120g	3
Halibut, crudo	120g	3
Luccio, crudo	100g	2
Lucioperca, crudo	100g	2
Merlano o Molo, crudo	120g	2
Merluzzo nero (Pollock), crudo	140g	2
Merluzzo o pollack d'Alaska	120g	2
Merluzzo, crudo	140g	3
Nasello, crudo	100g	2
Occhialone, crudo	120g	3
Orata, crudo	130g	3
Palombo, crudo	100g	2
Pangasio, crudo	120g	2
Persico del Nilo, crudo	100g	2
Pesce gatto, crudo	100g	2
Pesce gunnello	120g	9
Pesce persico	120g	2
Pesce spada, crudo	100g	3
Platessa, crudo	100g	2
Rana pescatrice o Coda di rospo, crudo	120g	2
Rombo chiodato, crudo	100g	2
Salmone, affumicato	50g	2
Salmone, al naturale, sgocciolato	100g	3
Salmone, crudo	100g	5
Sardine, crudo	100g	5
Sardine, sottolio, sgocciolato	100g	5
Scorfano, crudo	120g	3
Sgombro, affumicato	50g	5
Sgombro, al naturale, sgocciolato	100g (circa 1 scatoletta)	4

Sgombro, crudo	100g	6
Sgombro, sottolio, sgocciolato	100g (circa 1 scatoletta)	7
Sogliola, crudo	120g	2
Spigola, crudo	120g	2
Spinarolo, crudo	120g	2
Stoccafisso, ammollato	120g	4
Stoccafisso, secco	50g	4
Tinca, crudo	120g	2
Tonno, al naturale, sgocciolato	100g	3
Tonno, crudo	120g	3
Tonno, sottolio, sgocciolato	100g	5
Trota iridea/arcobaleno, crudo	120g	4
Trota, affumicato	100g	3
Trota, crudo	120g	3
MOLLUSCHI E CROSTACEI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Aragosta, crudo	100g	2
Astice, crudo	100g	2
Calamari fritti	100g	12
Calamari, crudo	100g	2
Capasanta, crudo	100g (circa 5 pezzi)	2
Cozze, pesate a crudo con guscio	1000g	7
Cozze, bollite, con guscio	300g	2
Cozze, bollite, sgusciate	100g	2
Frutti di mare, misto, crudo	120g	2
Gamberi e gamberetti, crudo	120g	3
Gambero di fiume, crudo	100g	2
Gamberone argentino, crudo sgusciato	100g	2
Polpo, crudo	110g	2
Ostriche	105g (circa 7 pezzi)	2
Scampi	100g	2
Scampi, sgusciati, crudo	150g	3
Seppie, crudo	100g	2
Vongole, senza guscio	250g	5
Vongole, con guscio	600g	3

PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI

PRODOTTI A BASE DI PESCE		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Bastoncini di pesce surgelati, cotti al forno	30g (circa 1 pezzo)	2
Bastoncini di pesce surgelati, fritti	60g (circa 2 pezzi)	5
Brodo di pesce	200ml (circa 1 bicchiere)	1
Caviale	10g (circa 1 cucchiaino)	1
Pesce impanato, precotto	100g (circa 1 porzione)	5
Surimi	53g (circa 3 pezzi)	1
Uova di pesce (lompo, salmone, etc)	30g (circa 3 cucchiaini)	1