PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS GRASSI, CONDIMENTI e SALSE, SPEZIE e ADDITIVI

GRASSI: olio, burro e margarina		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Burro all'aglio	1 cucchiaino, 5g	1
Burro alle erbette	1 cucchiaino, 5g	1
Burro di Anacardi	1 cucchiaino, 5g	1
Burro di arachidi light (Calvè)	1 cucchiaio, 15g	2
Burro di arachidi, liscio o con pezzi	1 cucchiaio, 15g	3
Burro, 40% grassi	2 cucchiaini, 10g	1
Burro, 80% grassi	1 cucchiaino, 5g	1
Margarina vegetale	1 cucchiaino, 5g	1
Margarina, 25% grassi	1 cucchiaio, 15g	1
Margarina, 30%-50% grassi	2 cucchiaini, 10g	1
Margarina, 60%-80% grassi	1 cucchiaino, 5g	1
Olio di arachidi	1 cucchiaino, 5 ml	1
Olio di mais	1 cucchiaino, 5 ml	1
Olio di noci	1 cucchiaino, 5 ml	1
Olio di oliva	1 cucchiaino, 5 ml	1
Olio di oliva extra vergine	1 cucchiaino, 5 ml	1
Olio di semi di girasole	1 cucchiaino, 5 ml	1
Olio di soia	1 cucchiaino, 5 ml	1
Olio, tutti i tipi	1 cucchiaino, 5 ml	1
Strutto	2 cucchiaini, 10g	3
SALSE E CONDIMENTI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Aceto	quantità a piacere	0
Aceto balsamico	quantità a piacere	0
Aceto balsamico: glassa marca Ponti	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Aceto di mele	quantità a piacere	0
Aceto di vino bianco	quantità a piacere	0
Aceto di vino rosso	quantità a piacere	0
Aioli o Aglioli	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Besciamella	30g (circa 2 cucchiai)	1
Guacamole	45g (circa 3 cucchiai)	1
Harissa (salsa di peperoncino)	quantità a piacere	0
Hummus	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Ketchup	45g (circa 3 cucchiai)	1
Maionese	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Maionese, light max. 40% grassi	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Marmite	quantità a piacere	0
Pesto	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Salsa agrodolce	30g (circa 2 cucchiai)	1
Salsa barbecue	45g (circa 3 cucchiai)	1
Salsa Bearnaise	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Salsa di soia	quantità a piacere	0

Salsa Madeira	90g (circa 6 cucchiai)	1
Salsa rosa	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Salsa tonnata Calvè	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Senape	quantità a piacere	0
Tabasco	quantità a piacere	0
Tahina (Pasta di Sesamo)	10g (circa 2 cucchiaini)	2
Vinaigrette	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Vinaigrette, light max. 40% grassi	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Wasabi (rafano)	quantità a piacere	0
Worcestershire saus	quantità a piacere	0

SPEZIE E ADDITIVI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Aromat	quantità a piacere	0
Aromi e Spezie, tutti i tipi	quantità a piacere	0
Basilico, secco	quantità a piacere	0
Cannella	quantità a piacere	0
Capperi	quantità a piacere	0
Chiodi di garofano	quantità a piacere	0
Cumino, secco	quantità a piacere	0
Curry in polvere	quantità a piacere	0
Dado di carne	1 dado	0
Dado di pesce	1 dado	0
Dado di pollo	1 dado	0
Dado granulare	quantità a piacere	0
Dado vegetale	1 dado	0
Essenza di vaniglia	quantità a piacere	0
Gelatina in fogli	1 foglio	0
Gelatina in polvere	1 sacchetto	0
Gelatina Agar-Agar	quantità a piacere	0
Coriandolo, secco	quantità a piacere	0
Misto erbe secche	quantità a piacere	0
Lievito di birra fresco	1 dado	0
Lievito di birra liofilizzato	1 bustina	0
Lievito per dolci	1 bustina	0
Noce moscata	quantità a piacere	0
Origano, secco	quantità a piacere	0
Paprica, secca	quantità a piacere	0
Pepe, tutti i tipi	quantità a piacere	0
Pepe di Cayenna	quantità a piacere	0
Peperoncino, secco	quantità a piacere	0
Sale	quantità a piacere	0
Tabasco	quantità a piacere	0
Zafferano, secco o pistilli	quantità a piacere	0
Zenzero, secco	15g (circa 1 cucchiaio)	1