PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS VERDURE, LEGUMI, ERBE, VEGAN

PRODOTTI	QUANTITA'	PROPOINTS
Aglio	a sazietà	0
Alghe	a sazietà	0
Alloro	a sazietà	0
Aneto	a sazietà	0
Asparagi	a sazietà	0
Bambù	a sazietà	0
Barbabietola	a sazietà	0
Barbabietola rossa	a sazietà	0
Barbabietola in barattolo in acqua o aceto	a sazietà	0
Basilico	a sazietà	0
Bietola	a sazietà	0
Broccoli	a sazietà	0
Capperi	a sazietà	0
Carciofi in barattolo in acqua o aceto	a sazietà	0
Carciofo	a sazietà	0
Cardo	a sazietà	0
Carote	a sazietà	0
Cavoletti di Bruxelles	a sazietà	0
Cavolfiore	a sazietà	0
Cavolo	a sazietà	0
Cavolo cinese	a sazietà	0
Cavolo rosso	a sazietà	0
Cavolo verde	a sazietà	0
Cavolo verza	a sazietà	0
Ceci, in barattolo, sgocciolati	110g	3
Ceci, in barattolo, sgocciolati	40g	1
Ceci, secchi, cotti	120g	4
Ceci, secchi, cotti	60g	2
Ceci, secchi, crudi	90g	8
Ceci, secchi, crudi	45g	4
Cerfoglio	a sazietà	0
Cetriolo	a sazietà	0
Cicoria	a sazietà	0
Cipolla rossa	a sazietà	0
Cipolla agrodolce senza condimento	a sazietà	0
Cipolle	a sazietà	0
Cipollotto	a sazietà	0
Coriandolo	a sazietà	0
Crauti	a sazietà	0
Crescione	a sazietà	0
Cuori di palma	a sazietà	0
Dragoncello	a sazietà	0
Erba cipollina	a sazietà	0
Fagioli borlotti, freschi, bolliti	150g	3

Fagioli borlotti, freschi, bolliti	100g	2
Fagioli borlotti, freschi, crudi	80g	3
Fagioli borlotti, freschi, crudi	30g	1
Fagioli borlotti, in barattolo, sgocciolati	120g	3
Fagioli borlotti, in barattolo, sgocciolati	40g	1
Fagioli borlotti, secchi, cotti	110g	3
Fagioli borlotti, secchi, cotti	40g	1
Fagioli borlotti, secchi, crudi	100g	8
Fagioli borlotti, secchi, crudi	50g	4
Fagioli cannellini, in barattolo, sgocciolati	140g	3
Fagioli cannellini, in barattolo, sgocciolati	50g	1
Fagioli cannellini, secchi, cotti	110g	3
Fagioli cannellini, secchi, cotti	40g	1
Fagioli cannellini, secchi, crudi	100g	8
Fagioli cannellini, secchi, crudi	50g	4
Fagioli messicani (kidney beans), cotti	50g	1
Fagioli messicani (kidney beans), secchi	40g	3
Fagiolini	a sazietà	0
Fagiolini, in barattolo in acqua o aceto	a sazietà	0
Fave, fresche, crude	180g	2
Fave, fresche, crude	90g	1
Fave, fresche, cotte	140g	2
Fave, fresche, cotte	70g	1
Fave sgusciate, secche, crude	100g	9
Fave sgusciate, secche, crude	55g	5
Fave non sgusciate, secche, crude	105g	9
Fave non sgusciate, secche, crude	60g	5
Fave sgusciate, secche, cotte	105g	4
Fave sgusciate, secche, cotte	55g	2
Finocchio	a sazietà	0
Foglie di vite	20g	1
Funghi	a sazietà	0
Germogli di soia	a sazietà	0
Granulare di soia secco	90g	10
Granulare di soia secco	45g	5
Insalata mista senza condimento	a sazietà	0
Lampascioni	a sazietà	0
Lattuga	a sazietà	0
Lenticchie, in barattolo, sgocciolate	90g	2
Lenticchie, in barattolo, sgocciolate	45g	1
Lenticchie, secche, cotte	110g	3
Lenticchie, secche, cotte	40g	1
Lenticchie, secche, crude	100g	8
Lenticchie, secche, crude	50g	4
Lupini, cotti	100g	2

Maggiorana	a sazietà	0
Mais cotto	50g (circa 2 cucchiai)	1
Mais, pannocchia	1 pannocchia	4
Mais, per pop corn	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Melanzana	a sazietà	0
Menta	a sazietà	0
Nori, fogli per sushi	13g (circa 5 fogli)	1
Okra	a sazietà	0
Olive nere denocciolate	15g	1
Olive verdi denocciolate	25g	1
Origano	a sazietà	0
Ortica	a sazietà	0
Pak Soi	a sazietà	0
Pastinaca	50g	1
Patata dolce americana	100g	2
Patate bollite	50g (1 media)	1
Patate, crude	50g (1 media)	1
Patate, purè liofilizzato	10g (circa 1 cucchiaio)	1
Peperoncini	a sazietà	0
Peperoni	a sazietà	0
Peperoni in barattolo in acqua o aceto	a sazietà	0
Piselli, freschi, cotti	120g	3
Piselli, freschi, cotti	80g	2
Piselli, freschi, crudi	130g	3
Piselli, freschi, crudi	70g	1
Piselli, in barattolo, sgocciolati	100g	2
Piselli, in barattolo, sgocciolati	50g	1
Piselli, secchi, crudi	100g	8
Piselli, secchi, crudi	50g	4
Piselli, surgelati, crudi	140g	2
Piselli, surgelati, crudi	70g	1
Pomodori secchi in olio	100g	7
Pomodori secchi senza olio	30g	1
Pomodoro	a sazietà	0
Pomodoro, concentrato	45g (circa 3 cucchiai)	1
Pomodoro, passata	a sazietà	0
Pomodoro, pelata	a sazietà	0
Porro	a sazietà	0
Prezzemolo	a sazietà	0
Rabarbaro	a sazietà	0
Radicchio nero	a sazietà	0
Radice di zenzero	a sazietà	0
Rafano	a sazietà	0
Rapa	a sazietà	0
Rapa bianca	a sazietà	0

Ravanello	a sazietà	0
Rosmarino	a sazietà	0
Rucola	a sazietà	0
Salicornia	a sazietà	0
Scalogno	a sazietà	0
Scarola	a sazietà	0
Scorzonera	a sazietà	0
Sedano rapa	a sazietà	0
Sedano, coste	a sazietà	0
Sedano, foglie	a sazietà	0
Seitan	120g	3
Songino	a sazietà	0
Sottaceti	a sazietà	0
Spinaci	a sazietà	0
Taccole	a sazietà	0
Tartufi	a sazietà	0
Tempeh	80g	3
Timo	a sazietà	0
Tofu	100g	3
Tofu affumicato	100g	3
Topinambur	a sazietà	0
Zenzero	a sazietà	0
Zucca	a sazietà	0
Zucchini	a sazietà	0