PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS BEVANDE ALCOLICHE E ANALCOLICHE

BEVANDE ALCOLICHE		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Alcol o vino per fiammeggiare o cucinare	60ml (circa 4 cucchiai)	1
Amaretto	35ml (circa 1 bicchierino)	4
Bacardi Breezer	275ml (circa 1 bottiglietta)	6
Bacardi-cola	250ml (circa 1 bicchiere)	6
Baileys	50ml (circa 1 bicchierino)	5
Birra, 1,43% vol	250ml (circa 1 bicchiere)	2
Birra, 4,25% vol	250ml (circa 1 bicchiere)	3
Birra, 5,5 % vol	250ml (circa 1 bicchiere)	5
Birra, 7.6% vol	330ml (circa 1 bicchiere grande)	7
Bloody mary	200ml (circa 1 bicchiere)	4
Brandy	50ml (circa 1 bicchierino)	4
Campari	50ml (circa 1 bicchierino)	3
Carlsberg	250ml (circa 1 bicchiere)	4
Champagne	125ml (circa 1 bicchierino)	3
Chianti	125ml (circa 1 bicchierino)	4
Chimay blu	330ml (circa 1 bicchiere grande)	9
Chimay rossa	330ml (circa 1 bicchiere grande)	8
Cinzano	60ml (circa 1 bicchierino)	3
Cognac	30ml (circa 1 bicchierino)	3
Cointreau	35ml (circa 1 bicchierino)	4
Duvel	330ml (circa 1 bicchiere grande)	8
Gancia	50ml (circa 1 bicchierino)	3
Gin	30ml (circa 1 bicchierino)	2
Gin fizz	200ml (circa 1 bicchiere)	6
Gin tonic	200ml (circa 1 bicchiere)	4
Grand Marnier	50ml (circa 1 bicchierino)	5
Grappa	20ml (circa 1 bicchierino)	4
Guiness	330ml (circa 1 bicchiere grande)	3
Heineken	250ml (circa 1 bicchiere)	4
Irish coffee	250ml (circa 1 bicchiere)	11
Jägermeister	35ml (circa 1 bicchierino)	4
Kirsch	20ml (circa 1 bicchierino)	3
Kronenbourg	250ml (circa 1 bicchiere)	4
Leffe	330ml (circa 1 bicchiere grande)	8
Liquore con succo di frutta	200ml (circa 1 bicchiere)	7
Liquore, < 15 % vol	35ml (circa 1 bicchierino)	2
Liquore, >15 % vol	35ml (circa 1 bicchierino)	3
Martini, extra dry	60ml (circa 1 bicchierino)	2
Martini, rosso o bianco	60ml (circa 1 bicchierino)	3
Mohito	200ml (circa 1 bicchiere)	8
Muscat	60ml (circa 1 bicchierino)	3
Petrus	30g (circa 1 porzione)	2
Pils	250ml (circa 1 bicchiere)	4

Porto	60ml (circa 1 bicchierino)	3
Prosecco	125ml (circa 1 bicchierino)	3
Punch	125ml (circa 1 bicchierino)	4
Rum	30ml (circa 1 bicchierino)	3
Sangria	125ml (circa 1 bicchierino)	6
Sherry, dolce o dry	50ml (circa 1 bicchierino)	2
Spumante	125ml (circa 1 bicchierino)	3
Stella	250ml (circa 1 bicchiere)	4
Tia Maria	35ml (circa 1 bicchierino)	3
Vermouth, dolce	60ml (circa 1 bicchierino)	3
Vin brulè	125ml (circa 1 bicchierino)	3
Vino, bianco, dolce	125ml (circa 1 bicchierino)	4
Vino, bianco, secco	125ml (circa 1 bicchierino)	3
Vino, rosè	125ml (circa 1 bicchierino)	3
Vino, rosso	125ml (circa 1 bicchierino)	4
Vodka	30ml (circa 1 bicchierino)	2
Whisky	30ml (circa 1 bicchierino)	3
BEVANDE ANALCOLICHE		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Acqua gassata	250ml (circa 1 bicchiere)	0
Acqua imbottigliata	250ml (circa 1 bicchiere)	0
Acqua minerale	250ml (circa 1 bicchiere)	0
Acqua Tonica	250ml (circa 1 bicchiere)	3
Bevande istantanee senza zucchero (caffè, cicoria...)	15ml (circa 1 cucchiaio)	0
Bibite analcoliche	250ml (circa 1 bicchiere)	3
Bibite analcoliche light (max 18 kcal/l)	250ml (circa 1 bicchiere)	0
Bibite gassate analcoliche	250ml (circa 1 bicchiere)	3
Bibite gassate analcoliche light (max 18 kcal/l)	250ml (circa 1 bicchiere)	0
Birra analcolica	250ml (circa 1 bicchiere)	1
Caffè	150ml (circa 1 tazza)	0
Caffè al ginseng	200ml (circa 1 tazza)	2
Caffè au lait (caffè con latte)	150ml (circa 1 tazza)	1
Caffè viennese	150ml (circa 1 tazza)	3
Cappuccino con latte intero	150ml (circa 1 tazza)	2.5
Cappuccino con latte parzialmente scremato	150ml (circa 1 tazza)	2
Cappuccino con latte di avena non zuccherato	150ml (circa 1 tazza)	1.5
Cappuccino con latte di mandorla non zuccherato	150ml (circa 1 tazza)	0.5
Cappuccino con latte di soia non zuccherato	150ml (circa 1 tazza)	1
Cappuccino in polvere	15g (circa 1 cucchiaio)	2
Cola	250ml (circa 1 bicchiere)	3
Cola light	250ml (circa 1 bicchiere)	0
Ginger ale	250ml (circa 1 bicchiere)	1
Nettare di frutta, zuccherato	200ml (circa 1 bicchiere)	2
Redbull	250ml (circa 1 bicchiere)	3

PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS BEVANDE ALCOLICHE E ANALCOLICHE

Sciroppi per bevande	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Succo di ananas	200ml (circa 1 bicchiere)	3
Succo di arancia, senza zucchero	200ml (circa 1 bicchiere)	2
Succo di arancia, spremuta	200ml (circa 1 bicchiere)	2
Succo di Carota	250ml (circa 1 bicchiere)	2
Succo di cocco, fresco	150ml (circa 1 bicchierino)	1
Succo di fragole	200ml (circa 1 bicchiere)	3
Succo di frutta tropicale multi-	200ml (circa 1 bicchiere)	3
Succo di frutta, senza zucchero	200ml (circa 1 bicchiere)	2
Succo di limo	15ml (circa 1 cucchiaio)	0
Succo di limone	15ml (circa 1 cucchiaio)	0
Succo di mela	200ml (circa 1 bicchiere)	2
Succo di mirtillo, senza zucchero	200ml (circa 1 bicchiere)	2
Succo di pomodoro	250ml (circa 1 bicchiere)	1
Succo di pompelmo	200ml (circa 1 bicchiere)	2
Succo di uva	200ml (circa 1 bicchiere)	3
Succo di verdura	250ml (circa 1 bicchiere)	1
Tè freddo	250ml (circa 1 bicchiere)	2
Tè, tutti i tipi	150ml (circa 1 tazza)	0