PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS FRUTTA, NOCI e SEMI

PRODOTTI	QUANTITA'	PROPOINTS
Albicocche	3 frutti	0
Albicocche in succo	100g	1
Albicocche sciroppate	100g	2
Albicocche, secche	16g (circa 2 frutti)	1
Anacardi	10g (circa 7 frutti)	2
Ananas fresco	4 rondelle	0
Ananas in succo	100g	2
Ananas sciroppato	100g	2
Anguria	1 fetta grande	0
Arachidi	10g (circa 15 frutti)	2
Arancia	1 frutto	0
Avocado	90g	5
Bache di Goji	10g	1
Banana	1 piccola	0
Banana, secca	20g (circa 5 fette)	2
Cachi	1 frutto	0
Carambola	1 frutto	0
Castagna	5 frutti medi	1
Cedro candito	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Ciliegie	15 frutti	0
Ciliegie sciroppate	100g	2
Clementine	2 frutti	0
Cocco, fresco	20g	2
Cocco, secco (disidratato)	15g (circa 1 cucchiaio)	3
Datteri, canditi	30g (circa 3 frutti)	3
Datteri, freschi	50g (circa 4 frutti)	2
Datteri, secchi	25g (circa 3 frutti)	2
Fichi, freschi	2 frutti	0
Fichi, secchi	2 frutti, 20g	1
Fico d'India	2 pezzi	0
Fragole	20 frutti	0
Frutta secca	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Guava	1 frutto	0
Kiwi	2 frutti	0
Kumquat	5 frutti	0
Lamponi	20 frutti	0
Limo	1 frutto	0
Limone	1 frutto	0
Litchi	10 frutti	0
Macedonia in succo	100g	1
Macedonia sciroppata	100g	2
Mandarini sciroppati	100g	2
Mandarino	2 frutti	0
Mandorle	10g (circa 7 pezzi)	2

PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS FRUTTA, NOCI e SEMI

Mandorle in scaglie	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Mango	mezzo frutto	0
Mela, secca	15g (circa 2 fette)	1
Melagrana	1 frutto	0
Mele	1 frutto	0
Melone	1 fretta media	0
Mirtilli	1 manciata grande	0
More	20 frutti	0
Nespola	3 frutti	0
Nettarina	2 frutti	0
Nocciole	7g (circa 7 pezzi)	1
Noci	10g (circa 4 pezzi)	2
Noci brasiliane	10g (circa 3 pezzi)	2
Noci Macadamia	10g (circa 7 pezzi)	2
Noci miste	10g (circa 2 cucchiaini)	2
Noci pecan	10g (circa 4 pezzi)	2
Papaia	1 frutto	0
Passion fruit	4 frutti	0
Pera	1 frutto	0
Pere sciroppate	100g	2
Pesca	1 frutto	0
Pesche nel proprio succo	100g	1
Pesche sciroppate	100g	2
Physalis	6 frutti	0
Pinoli	10g (circa 1 cucchiaio)	2
Pistacchi	6g (circa 12 pezzi)	1
Platano	90g	3
Pomelo	1 frutto	0
Pompelmo	1 frutto	0
Prugne	3 frutti	0
Prugne sciroppate	100g	2
Prugne secche	30g (circa 3 pezzi)	2
Rabarbaro	3 steli	0
Ribes	1 manciata grande	0
Semi di Chia	20g (circa 4 cucchiaini)	1
Semi di girasole	10g (circa 2 cucchiaini)	2
Semi di lino	10g (circa 2 cucchiaini)	2
Semi di papavero	10g (circa 2 cucchiaini)	2
Semi di sesamo	10g (circa 2 cucchiaini)	2
Semi di zucca	10g (circa 2 cucchiaini)	2
Tamarillo	3 frutti	0
Uva bianca o nera	15 acini	0
Uva passa	10g (circa 1 cucchiaio)	1
Uva spina	15 chicchi	0
Uvetta di Zante	15g (circa 1 cucchiaio)	1