PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS LATTE, FORMAGGI E UOVA (inclusi prodotti vegetali)

LATTE – PANNA – YOGURT		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Crema di riso Sarchio	25 g	1
Kefir, parzialmente scremato	250ml (1 bicchiere)	4
Latte condensato, intero, zuccherato	30 ml (circa 2 cucchiai)	3
Latte condensato, magro, zuccherato	30 ml (circa 2 cucchiai)	2
Latte di avena non zuccherato, Alpro	300ml	3
Latte di capra	250ml (1 bicchiere)	4
Latte di cocco, concentrato per cucinare	50ml	3
Latte di cocco non zuccherato, Alpro	300ml	1
Latte di mandorla non zuccherato, Alpro	300ml	1
Latte di pecora	250ml (1 bicchiere)	7
Latte di riso, Alpro	300ml	4
Latte di soia non zuccherato, Alpro	300ml	2
Latte in polvere, intero	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Latte in polvere, parzialmente scremato	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Latte in polvere, totalmente scremato	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Latte, intero	250ml (1 bicchiere)	4
Latte, parzialmente scremato	250ml (1 bicchiere)	3
Latte, totalmente scremato	250ml (1 bicchiere)	2
Latticello	250ml (1 bicchiere)	2
Panna acida	30 g (circa 2 cucchiai)	2
Panna acida light	30 g (circa 2 cucchiai)	1
Panna montata	15g (circa 1 cucchiaio)	2
Panna montata, light	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Panna di soia da montare Valsoia	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Panna per cucinare	15 ml (circa 1 cucchiaio)	1
Panna per cucinare, light	30 ml (circa 2 cucchiai)	1
Panna, fino a 15% grassi	15ml (circa 1 cucchiaio)	1
Panna, fino a 8% grassi	30ml (circa 2 cucchiai)	1
Panna, oltre il 20% di grassi	10ml (circa 2 cucchiaini)	1
Skyr bianco magro (Milbona)	70 g	1
Sojasun Bifidus cereali e frutta	125g (1 vasetto)	3
Sojasun Bifidus mirtillo	125g (1 vasetto)	3
Yogurt di capra	125g (1 vasetto)	2
Yogurt greco, intero	125g (1 vasetto)	4
Yogurt greco, totalmente scremato (Fage)	100g	1
Yogurt, parzialmente scremato, naturale	125g (1 vasetto)	2
Yogurt, totalmente scremato, naturale	125g (1 vasetto)	1
Yogurt, intero, alla vaniglia	125g (1 vasetto)	3
Yogurt, intero, con frutta	125g (1 vasetto)	3
Yogurt, intero, naturale	125g (1 vasetto)	2
Yogurt, parzialmente scremato, alla vaniglia	125g (1 vasetto)	3
Yogurt, parzialmente scremato, con frutta	125g (1 vasetto)	3
Yogurt, totalmente scremato, alla vaniglia	125g (1 vasetto)	2

PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS LATTE, FORMAGGI E UOVA (inclusi prodotti vegetali)

Yogurt, totalmente scremato, con frutta	125g (1 vasetto)	2
Yosoi bianco cremoso	125g (1 vasetto)	2
Yosoi cereali e frutta	125g (1 vasetto)	3
Yosoi mora e germe di grano	125g (1 vasetto)	3
FORMAGGI		
PRODOTTI		**PROPOINTS**
Beaufort	30g	3
Bel paese	30g	3
Blu danese	30g	3
Blue stilton	30g	3
Boursin	25g	3
Boursin, light	25g	1
Brie, 31% di grassi	25g	2
Brie, 36% di grassi	25g	3
Brie, light	25g	1
Cambozola	25g	3
Cambozola, light	25g	2
Camembert, 19% di grassi	35g	2
Camembert, 26% di grassi	35g	3
Caprino (AH, Galbani, Nonno Nanni)	30g (circa 2 rondelle)	2
Chamois d'Or	30g	3
Cheddar	30g	3
Crème fraiche	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Crème fraiche light	20g (circa 4 cucchiaini)	1
Edam, 16% di grassi	30g	2
Edam, 23% di grassi	30g	3
Emmental	30g	3
Emmenthal, light	30g	2
Fiocchi di latte	100g (circa 4 cucchiai)	3
Fiocchi di latte light	100g (circa 4 cucchiai)	2
Fontal	30g	3
Formaggi a pasta dura magri, 11% di grassi	30g	2
Formaggi a pasta dura, 16% di grassi	30g	2
Formaggi a pasta dura, 23% di grassi	30g	3
Formaggi a pasta dura, 28% di grassi	30g	3
Formaggino	20g (circa 1 triangolo)	1
Formaggino, light	60g (circa 3 triangoli)	2
Formaggio di capra, duro	30g	3
Formaggio di capra, fresco, morbido	30g	1
Formaggio di capra, semi-morbido	30g	2
Formaggio di capra,leggero	30g	1
Formaggio di pecora, fresco o stagionato	30g	2
Formaggio feta	30g	2
Formaggio grattugiato, 16% di grassi	20g (circa 1 cucchiaio)	1

PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS LATTE, FORMAGGI E UOVA (inclusi prodotti vegetali)

Formaggio grattugiato, 28% di grassi	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Formaggio spalmabile fresco	25g	2
Formaggio spalmabile fresco, light	25g	1
Gorgonzola	30g	3
Gouda, 28% di grassi	30g	3
Groviera	30g	3
Maasdammer, 26% di grassi	30g	3
Maaslander, 28% di grassi	30g	3
Mascarpone	15g (circa 1 cucchiaio)	2
Mozzarella	30g	2
Mozzarella, light	20g	1
Parmigiano	10g (circa 1 cucchiaio)	1
Parmigiano	40g	5
Pirenei	30g	3
Primo sale Osella	35g	2
Provolone	30g	3
Quark, 0% grassi naturale	200g (circa 8 cucchiai)	2
Quark, 0% grassi, con frutta	200g (circa 8 cucchiai)	4
Quark, intero naturale	100g (circa 4 cucchiai)	4
Quark, intero, con frutta	100g (circa 4 cucchiai)	4
Quark, parzialmente scremato, con frutta	100g (circa 4 cucchiai)	3
Quark, parzialmente scremato, naturale	100g (circa 4 cucchiai)	2
Ricotta	30g	1
Ricotta (Galbani)	25g	1
Ricotta light (Galbani)	40g	1
Robiola Osella	30g	3
Roquefort	30g	3
Scamorza Granarolo bianca o affumicata	30g	2
Sottilette Kraft Fila e Fondi alla mozzarella	57g (circa 2 sottilette)	3
Stracchino	50g	4

UOVA		
PRODOTTI		**PROPOINTS**
Uova in polvere	25g (circa 1 cucchiaio)	4
Uova, albume	33g (circa 1 pezzo)	0
Uova, albume	100g (circa 3 pezzi)	1
Uova, medie	60g (circa 1 medio)	2
Uova, tuorlo	20 g (circa 1 pezzo)	2
Uova di anatra	90g (circa 1 medio)	4
Uova di quaglia	27g (circa 3 uova)	1