PUNTI WEIGHT WATCHERS PROPOINTS PASTA, RISO, CEREALI e FARINA

PASTA, RISO E GNOCCHI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Gnocchi di patate *Coop*	100g	4
Lasagna *De Cecco* (non all'uovo)	32g (circa 2 fogli)	3
Lasagna *De Cecco* (non all'uovo)	100g	10
Lasagna all'uovo	100g	8
Pasta bianca o integrale, cotta	100g	5
Pasta bianca o integrale, cruda	10g	1
Pasta fresca all'uovo, cotta	100g	4
Pasta fresca all'uovo, cruda	40g	3
Pasta secca all'uovo, cotta	100g	5
Pasta secca all'uovo, cruda	10g	1
Riso bianco, cotto	60g	2
Riso bianco, crudo	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Riso integrale, cotto	100g (circa 4 cucchiai)	4
Riso integrale, crudo	30g (circa 3 cucchiai)	3
Tortellini, cotti	100g	4
CEREALI E GRANI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Avena perlata	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Bulgur, cotto	60g (circa 3 cucchiai)	2
Bulgur, crudo	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Cereali per la colazione con crusca	30g (circa 4 cucchiai)	2
Cereali, integrali (tipo All-bran Plus)	30g (circa 4 cucchiai)	2
Chicchi di mais soffiato al cioccolato	30g (circa 6 cucchiai)	3
Chicchi di mais soffiato al miele	30g (circa 6 cucchiai)	3
Chicchi di riso soffiato	30g (circa 6 cucchiai)	3
Chicchi di riso soffiato al cioccolato	30g (circa 6 cucchiai)	3
Cornflakes	10g (circa 2 cucchiai)	1
Couscous, cotto	60g (circa 3 cucchiai)	2
Couscous, crudo	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Crusca di avena	10g (circa 1 cucchiaio)	1
Crusca di frumento	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Farro perlato "Delizie del sole"	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Fiocchi d'avena	30g (circa 3 cucchiai)	3
Fiocchi di crusca di frumento con miele	30g (circa 3 cucchiai)	3
Fiocchi di frumento ai cereali e noci	30g (circa 3 cucchiai)	3
Fiocchi di frumento alla frutta	30g (circa 3 cucchiai)	3
Fiocchi di frumento croccanti al cioccolato	30g (circa 3 cucchiai)	3
Fiocchi di grano saraceno	30g (circa 3 cucchiai)	3
Fiocchi di mais glassati	30g (circa 4 cucchiai)	3
Fiocchi di segale	30g (circa 3 cucchiai)	3
Germe di grano	15g (circa 1 cucchiaio)	1
Miglio, crudo	30g (circa 3 cucchiai)	3

Muesli, al cioccolato	20g (circa 2 cucchiai)	2
Muesli, alla frutta	20g (circa 2 cucchiai)	2
Muesli, non zuccherato	20g (circa 2 cucchiai)	2
Muesli, zuccherato	20g (circa 2 cucchiai)	2
Orzo, in grani	30g (circa 3 cucchiai)	3
Orzo, tostato	30g (circa 3 cucchiai)	2
Quinoa, cruda	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Semolino, crudo	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Tapioca, cruda	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Weetabix Original	38g (circa 2 pezzi)	3
FARINA E IMPASTI		
PRODOTTI	**QUANTITA'**	**PROPOINTS**
Amido di mais	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina, tutti i tipi	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina autolievitante	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina bianca	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina d'avena	30g (circa 3 cucchiai)	3
Farina di castagne	20g (circa 2 cucchiai)	2
Farina di ceci	20g (circa 2 cucchiai)	2
Farina di farro	20g (circa 2 cucchiai)	2
Farina di frumento	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina di grano saraceno	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina di grano tenero	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina di Kamut	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Farina di mais	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina di mandorle	5g (circa 1 cucchiaino)	1
Farina di riso	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina di segale	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Farina di soia	20g (circa 1 cucchiaio)	2
Farina integrale	10 g (circa 2 cucchiaini)	1
Fecola di Patate	10g (circa 2 cucchiaini)	1
Impasto per pane	100g	6
Impasto per pizza	100g	6
Pasta brik (simile a pasta fillo)	15g (circa 1 foglio)	1
Pasta fillo	20g (circa 1 foglio)	2
Pasta frolla	100g	11
Pasta frolla	30g	3
Pasta madre, 50% idratazione	10g	1
Pasta sfoglia	45g (circa 1 foglio)	5
Pasta sfoglia Rotonda Buitoni	230g (circa 1 rotolo)	25
Pasta sfoglia Delicata Buitoni	230g (circa 1 rotolo)	23