

Unser Tipp: ~~Ändere Wert Wasser-Anzahl nicht~~ »

				Points
7 Up light (CH)	MIGRO		200 ml	0
8 Kräuter gemisch	Igl		25 g	0
Agar-Agar, Geliermittel aus Meeresalge	Visio		5 g	0
Algen	Basis-List		100 g	0
Allerle	Ede		100 g	0
American Cola ligh	Internationale SPAR Mark		200 m	0
Anana	Basis-List			0
Ananas-Melonen-Cocktai	Rezeptbuc		30	0
Ananas-Stück	natree		340 g	0
Ananasweinkrau	Kühn		100 g	0
Antipasti mit Bohne	Rezeptbuc		22	0
Apfel	Basis-List			0
Apfelchips (CH)	BLIIB GSUN		15 g	0
Apfelessi	Basis-List		20 m	0
Apfel-Rettich-Rohkos	Rezeptbuc		16	0
Apfelrotkoh	Hengstenber		100 g	0
Apfel-Rotkoh	Spech		100 g	0
Apfelrotkohl (5499)	eisman		100 g	0
Aprikos	Basis-List			0
Aprikose	natree		340 g	0
Aprikosen halbiert (TK) (CH)	FINDU		100 g	0
Aprikosenkonfitüre ohne Kristallzucker (CH)	FISCHLI		10	0
Aroma, jede Sort	Dr. Oetker	1	2	0
Aroma, jede Sort	Basis-List			0
Aromare Streuwürze mit Meersalz und Kräutern (CH)	KNOR		5	0
Aromat mit Kräutern (CH)	KNOR		5	0
Aromat Streuwürze (CH)	KNOR		5	0
Aromat Universa	Knorr	1	5 g	0
Artischocke	Basis-List		100 g	0
Artischockenherzen, ganz (CH)	MIGRO		100 g	0
Asia (CH)	NAHRI		5	0
Asia Soja Würze Pikant (CH)	NAHRI		5	0
Asiatische Supp	Rezeptbuc		20	0
Auberginen/Eierfruch	Basis-List			0
Austernpilz	Basis-List		100 g	0
Avitam Gemüsebrühe, natriumar	VITA		5 g	0
Avitam Senf, natriumar	VITA		5 g	0
Avitam Streuwürze, natriumar	VITA		5 g	0
Baby Karotten (CH)	HER		100 g	0
Back- und Speisefarbe	Schwarta		5	0
Backaroma Bittermande	RU		2 g	0
Backaroma Butter-Vaniil	RU		2 g	0
Backaroma Ru	RU		2 g	0
Backaroma Zitron	RU			0
Backoblate	Hammermühl		1	0
Backoblate	Basis-List		25	0
Back-Oblate	Pickerd Deko		2	0
Backö	Basis-List		5	0
Backpulve	Basis-List			0
Backpulve	RU		16,5	0
Backpulver (CH)	DR. OETKE		16	0
Backpulver (CH)	COO		15 m	0
Backpulver Backi	Dr. Oetker		16,	0
Bambussprosse	Basis-List		100 g	0
Basiliku	Igl		25 g	0
Basiliku	Basis-List			0
Basilikum (5506)	eisman		15 g	0
Basilikum (CH)	KNOR		5	0
Beeren, jede Sort	Basis-List		100 g	0
Beerenkor	Frost		100 g	0
Beerentelle	Elbta		100	0
Bio Brechbohne	Ede		100 g	0
Bio Brechbohne	Bonduell		100 g	0
Bio Carottensala	Ede		30 g	0
Bio Delikateß-Rotkoh	Ede		100 g	0
Bio Gemüse-Bouillon (CH)	NAHRI		100 m	0
Bio Kräuter-Meersalz (CH)	NAHRI		5	0
Bio Kürbi	Ede		100 g	0

Hier geht es zur [WeightWatcher-Aktion](#)

				Points
Bio Salat (CH)	NAHRI		5	0
Bio Selleri	Ede		100 g	0
Bio Tomatenmar	Ede			0
Biobi	Tarte		3 g	0
Bio-Carottenmos	Ede		200 ml	0
Bio-Gemüsemischung (CH)	COO		100 g	0
Bio-Gemüsesaft-Cocktai	Ede		200 ml	0
Bio-Gemüsesaft-Cocktail, kräutergewürz	Ede		200 ml	0
Bio-Möhrensaf	Ede		200 ml	0
Bio-Rote-Bet	Ede		100 g	0
Bio-Sauerkrautsaft, jede Sort	Ede		200 ml	0
Bio-Selleriemos	Ede		200 ml	0
Bio-Spezial-Cocktai	Ede		200 ml	0
Bio-Tomatensaf	Ede		200 ml	0
Birne	Basis-List			0
Blanc battu nature, 0% (CH)	COO		25	0
Blatt-Gelatine, ro	RU		2	0
Blatt-Gelatine, wei	RU		2	0
Blattsalat, jede Sort	Basis-List		100 g	0
Blau (CH)	RIVELL		200 m	0
Bleichselleri	Basis-List		100 g	0
Blumenkoh	Basis-List		100 g	0
Blumenkohl (5402)	eisman		100 g	0
Blumenkohl-Rösche	Bonduell		100 g	0
Blütenpollen (CH)	MAJESTIC NATUR		5	0
Bohnen (CH)	HER		100 g	0
Bohnen fein (CH)	COO		100 g	0
Bohnen, frisch, gelb/grün (Busch-/Schnitt-/Stangenbohnen)	Basis-List		100 g	0
Bohnensala	Spech		100 g	0
Bohnensala	Bautz'ne		100 g	0
Bohnensala	Kühn		100	0
Bohnensalat Puszta-Ar	Rezeptbuc		19	0
Bonaqua, jede Sort	Coca-Col		200 m	0
Bouillon-Gemüse (5486)	eisman		100 g	0
Bourbon-Vanille Schote	Pickerd Deko		2	0
Brechbohnen (5013)	eisman		100 g	0
Brechbohnen (721)	bofros		100 g	0
Broccol	Basis-List		100 g	0
Broccol	Bonduell		100 g	0
Broccoli-Rösche	lgl		100 g	0
Broccoli-Röschen (4617)	eisman		100 g	0
Broccoli-Röschen (720)	bofros		100 g	0
Brombeere	Basis-List		100 g	0
Butter-Vanille (CH)	DR. OETKE		2 m	0
Café Crém	Burger Kin		19	0
Café de Paris (CH)	NAHRI		5	0
Cafino Céréales (CH)	MIGRO		150 ml	0
Cappy Tomatensaf	Coca-Col		200 m	0
Caro Landkaffe	Nestl		150 ml	0
Caro-Kaffee, Instantpulve	Basis-List		15	0
Champignon	Basis-List			0
Champignons (5327)	eisman		100 g	0
Champignons de Paris (CH)	CHIRA		10 g	0
Champignons in Scheiben (786)	bofros		100 g	0
Chayote/Stachelgurk	Basis-List		100 g	0
Cherimoya/Zimtapfe	Basis-List		100 g	0
Chicoré	Basis-List		100 g	0
Chilipulve	Basis-List			0
Chinagemüs	Bonduell		100 g	0
Chinakoh	Basis-List		100 g	0
Citro light (CH)	MIGRO		200 ml	0
Classic (CH)	ASSUGRI		0,0	0
Classique (CH)	VALSE		200 ml	0
Coca-Cola ligh	Coca-Col		200 m	0
Coca-Cola light koffeinfre	Coca-Col		200 m	0
Cocktailtomate	Basis-List			0
Cola light (CH)	MIGRO		200 ml	0
Cool lemon water (CH)	VALSE		200 ml	0
Cornichons (CH)	CHIRA		5 g	0
Cornichons Condé (CH)	MIGRO		100 g	0
Crevetten party Tail on (CH)	COO		12	0

				Points
Cuisine, Flüssig (CH)	ASSUGRI		5 g	0
Cuisine, Pulver (CH)	ASSUGRI		5 g	0
Curry	Basis-List			0
Deftige Kohlsupp	Rezeptbuc		40	0
Dekor-Oblaten, jede Sort	Schwarta		2	0
Delikateßsen	Tarte		5 g	0
Dentalkaugummi (CH)	V		1,2	0
Diät-Sauerkrau	Ede		100 g	0
Diät-Süße, Dosierspende	Lih			0
Diät-Süße, flüssi	Lih		5 m	0
Diätwürz	Gefr			0
Dickungsmittel, kalorienarm, z.B. Biobi	Basis-List		3 g	0
Dill	Basis-List		2 g	0
Dill	Igl		25 g	0
Eierschwämme (CH)	CHIRA		15 g	0
Eierschwämme klein (CH)	HER		100 g	0
Eingelegte Gurke	Volksfes		10	0
Einmach-Hilf	Dr. Oetker		2,	0
Eisbergsalat (Belag	Subway		10	0
Eiswürfe	Basis-List			0
Erdbeere	natree		340 g	0
Erdbeere	Basis-List		100 g	0
Erdbeerkonfitüre ohne Kristallzucker (CH)	FISCHLI		10	0
Eskorial Gemüsemischun	Bonduell		100 g	0
Espress	Burger Kin		6	0
Essig	Basis-List		20 m	0
Essig	Subway		10	0
Essig à litaienne (CH)	CHIRA		15 ml	0
Essig Lacta Molken (CH)	CHIRA		15 ml	0
Essig Weisswein (CH)	CHIRA		15 ml	0
Essig, jede Sort	Hengstenber		2	0
Essiggurken Condý (CH)	MIGRO		100 g	0
Farmers-Gemüs	Igl		100 g	0
Feine Gemüsebeilage (739	bofros		100 g	0
Feine Obstmischung (800	bofros		100 g	0
Feine Pilzmischung (5328	eisman		100 g	0
Feinschmecker Pilzmischung (731	bofros		100 g	0
Feinwürzmitte	Asa		5 g	0
Fenche	Basis-List		100 g	0
Festtagsrotkoh	Hengstenber		100 g	0
Fischfond, jede Sort	Basis-List		20 m	0
Fitneß-Kur-Cocktai	Ede		200 ml	0
Fix für Salatsauc	Basis-List	0,	5	0
Fixe 3-Gemüse-Supp	Rezeptbuc		1	0
Fleischfond, jede Sort	Basis-List		20 m	0
Fleischpikant ohne Glutama	Asa		5 g	0
Fleischwürz	Gefr			0
Flüssige Hefewürzextrakt	VITA		20 m	0
Flüssigwürze (CH)	CENOVÍ		15 m	0
Fond, jede Sort	Visio		5 g	0
Fonds, jede Sort	Lacroi		20 m	0
Frischkost Sauerkrau	Ede		100 g	0
Früchtete	Basis-List		100 m	0
Früchtete	Getränkekart		100 m	0
Früchtete-Gele	Rezeptbuc		33	0
Frucht-Shak	Rezeptbuc		37	0
Frühlingszwiebel	Basis-List			0
für Fleisch (CH)	NAHRI		5	0
für Geflügel (CH)	NAHRI		5	0
Ganzkornsen	Tarte		5 g	0
Gartengemüse (CH)	MIGRO		200 ml	0
Gartenkräuter Dressin	Kraf		60 m	0
Gelatine Blat	Basis-List		20	0
Gelatine Pulve	Basis-List		15	0
Gelatine, gemahlen wei	RU			0
Gelatine, jede Sort	Dr. Oetker	1	10 g	0
Gelin	Basis-List		15	0
Gemüse 0,1% Fett (CH)	NESTL		100 ml	0
Gemüseaspik/-sülz	Basis-List		25	0
Gemüsebouillo	Visio		20 g	0
Gemüse-Boullio	VITA		1	0

				Points
Gemüse-Boullion, natriumar	VITA		12,	0
Gemüsebrüh	Basis-List		5 g	0
Gemüsebrüh	Naturkin		5 g	0
Gemüsebrühe gekörn	rinatur		5	0
Gemüse-Extrakt, granulat, fettfrei (CH)	KNOR		5	0
Gemüsekeimlinge/-sprosse	Basis-List		100	0
Gemüse-Komposition Romanesco (5475)	eisman		100 g	0
Gemüse-Kraftbouillo	Knorr	1	23 g	0
Gemüseemischun	Bonduell		100 g	0
Gemüseemischung mit Broccoli (5446)	eisman		100 g	0
Gemüse-Mix Fantastico (735)	bofros		100 g	0
Gemüsemix Trio (249)	Heimfros		100 g	0
Gemüsesaf	Rottale		200 m	0
Gemüsesaf	Getränkekart		200 m	0
Gemüsesaf	Basis-List		200 m	0
Gemüsesaf	Naturkin		200 ml	0
Gemüsesaft (CH)	GRANIN		200 ml	0
Gemüsesaft (CH)	MIGRO		200 ml	0
Gemüsesaft-Cocktai	Huxo		200 m	0
Gemüse-Tun (CH)	HIR		15	0
Gewürz	Basis-List			0
Geysir Gemüse-Bouillon (CH)	NAHRI		100 m	0
Geysir Kräutersalz (CH)	NAHRI		5	0
Gold (CH)	ASSUGRI		0,0	0
Goldsellerieherze	Bonduell		100 g	0
Götterspeise Himbee	natree		10	0
Götterspeise mit Süßstof	Basis-List		10	0
Gourmet Bouillon, Gemüs	Magg		5	0
Gourmet Bouillon, Huh	Magg		5	0
Gourmet Bouillon, Rin	Magg		5	0
Gourmet-Gemüs	Igl		100 g	0
Granus Aqua Lemo	Kaiserbrunne		200 m	0
Grapefrui	Basis-List			0
Grapefruit, Orange light (CH)	MIGRO		200 ml	0
Grüne Bohnen, jede Sort	Bonduell		100 g	0
Grüne Brechbohnen, jede Sort	Bonduell		100 g	0
Grüne Pfeffer (CH)	NAHRI		30 m	0
Grüne Spargeln (CH)	MIGRO		100 g	0
Grüner Pfeffer	Hengstenber		10	0
Grüner Stangensparge	Bonduell		100 g	0
Grünkoh	Igl		100 g	0
Grünkohl, bellinis (760)	bofros		37 g	0
Grünkohl, grob gehackt (761)	bofros		100 g	0
Grünkohl/Braunkoh	Basis-List		100 g	0
Guav	Basis-List			0
Gurken (Belag)	Subway		10	0
Gurken (CH)	CHIRA		10	0
Gurken, Cornichons (CH)	CHIRA		10 g	0
Gurken, eingeleg	Basis-List			0
Gurken, eingelegt, jede Sort	Spech		100 g	0
Gurken, eingelegt, jede Sort	Bautz'ne		100 g	0
Gurken, eingelegt, jede Sort	Kühn		100	0
Gurken, frisc	Basis-List			0
Gurken, jede Sort	Ede		100 g	0
Gurkenaufgus	Kühn		20 ml	0
Gurkenspezialitäten, jede Sorte, außer Honiggurke	Hengstenber		100 g	0
Haus-Natro	Dr. Oetker	1	20 ml	0
Hefe	Basis-List		15	0
Hefeextrak	Basis-List		15	0
Heidelbeeren/Blaubeere	Basis-List		100 g	0
Helle Bratensauce (CH)	NAHRI		30 m	0
Herbado	Lacroi		5	0
Himbeere	Basis-List		100 g	0
Himbeeren ungezuckert (TK) (CH)	FINDU		100 g	0
Himbeeren, ungezuckert (CH)	COO		100 g	0
Holsteiner Faßgurke	Kühn		100 g	0
Holsteiner Faßkrau	Kühn		100 g	0
Honig-/Zuckemelon	Basis-List			0
Hühnerbouillon (CH)	NAHRI		100 m	0
Hühnerbouillon, fettfrei (CH)	NAHRI		100 ml	0
Hülsenfrüchtekeimlinge/-sprosse	Basis-List		100 g	0

				Points
Hüner 0,1% Fett (CH)	NESTL		100 ml	0
Huxol flüssi	Huxo		5 m	0
Huxol Süßstofftablette	Huxo			0
Ice Tea Grapefruit, Grünteegetränk, kalorienar	Hot & Col		200 m	0
Ice Tea Himbeere, Schwarzteegetränk, kalorienarm, entkoffeinier	Hot & Col		200 m	0
Ice Tea light (CH)	COO		200 ml	0
Ice Tea light, jede Sorte (CH)	MIGRO		200 ml	0
Ice Tea Pfirsich, Schwarzteegetränk, kalorienar	Hot & Col		200 m	0
Ice Tea Zitrone, Schwarzteegetränk, kalorienar	Hot & Col		200 m	0
Indische Supp	Rezeptbuc		22	0
Instant Backhef	VITA			0
Instant Kaffee Gol	Die Sparsame		150 m	0
Instant Tee Konzentrat Grapefruit, Grünteegetränk, zuckerfre	Hot & Col		200 m	0
Instant Tee Konzentrat, zuckerfrei, entkoffeinier	Hot & Col		200 m	0
Instant Tee Konzentrat Pfirsich, Schwarzteegetränk, zuckerfre	Hot & Col		200 m	0
Instant Tee Konzentrat Zitrone, Schwarzteegetränk, zuckerfre	Hot & Col		200 m	0
Instantsaucen, trocke	Basis-List		3	0
Italian Salat-Würzmischung (CH)	OSWAL		5	0
Italienische Gemüsesupp	Rezeptbuc		45	0
Italienische Kräuter	Igl		25 g	0
Italy-Mix (CH)	NAHRI		5 g	0
Jägersauce (CH)	NAHRI		30 m	0
Johannisbeeren, rot/schwar	Basis-List		100 g	0
Junge Brechbohnen, Biolan	Frost		100 g	0
Junger Spinat Mini	Igl		100 g	0
Junger Spinat, bellinis (751	bofros		37 g	0
Kaffee	Kochlöffe		180 ml	0
Kaffee, jede Sort	Basis-List		150 m	0
Kaffee, ohne Milch und Zucke	Burger Kin		20	0
Kaffeepulve	Basis-List			0
Kaffeerahm 15% (CH)	CREM		5 m	0
Kaisergemüs	Bonduell		100 g	0
Kaktusapfel/-birne/-feig	Basis-List		100 g	0
Kaper	Hengstenber		1	0
Kaper	Basis-List		5	0
Kapern (CH)	CHIRA		12 g	0
Kapern, Condý (CH)	MIGRO		5 g	0
Karambole/Sternfruch	Basis-List		0 g	0
Karotten (5514	eisman		100 g	0
Karotten Sala	Hengstenber		100 g	0
Karotten, Biolan	Frost		100 g	0
Karotten, geraspel	Spech		100 g	0
Karottensaf	Naturkin		200 ml	0
Karottensaf	Huxo		200 m	0
Kathreiner Kneipp Malzkaffe	Nestl		150 ml	0
Kaugummi, div. Aromen (CH)	STIMORO		1,2	0
Kaugummi, ohne Zucke	Basis-List		9	0
Kefen (CH)	Basis-List		100 g	0
Kefen (CH)	Basis-List		100 g	0
Kiwano/Igelgurke, groß	Basis-List		100 g	0
Kiwi	Basis-List			0
Klare Bratensauce (CH)	NAHRI		30 m	0
Klare delikate Gemüsebrühe Classic	Zame		5	0
Klare Gemüsebrüh	Zame		5	0
Klare Gemüsebrüh	Magg		5 g	0
Klare Gemüse-Brüh	Tarte		5 g	0
Klare vegetabil, fettfrei, instant (CH)	NAHRI		100 ml	0
Kleine Karotten (CH)	MIGRO		100 g	0
Knax, jede Sort	Hengstenber		100 g	0
Kneipp Malzkaffe	Nestl		150 ml	0
Knoblauch	Basis-List			0
Knoblauch (CH)	NAHRI		5	0
Knoblauch-Du	Igl		25 g	0
Knoblauch-Würfel (5505	eisman		100 g	0
Knoblauch-Würzmischung (CH)	OSWAL		5	0
Kohlrab	Basis-List			0
Konfifi	VITA		15	0
Konfiture Erdbeer (CH)	MIGRO		10	0
Konfiture Light Aprikose (CH)	MIGRO		10	0
Konfiture Light Schwarze Johannisbeeren (CH)	MIGRO		10	0
Konfiture Schwarze Kirschen (CH)	MIGRO		10	0

				Points
Kräute	Basis-List			0
Kräuter der Provenc	Igl		25 g	0
Kräutergewürzal	Asa		5 g	0
Kräutermeersalz (CH	OSWAL		5	0
Kräuter-Meersalz (CH	NAHRI		5	0
Kräutermischung (CH	OSWAL		5	0
Kräutersauce (CH	NAHRI		30 m	0
Kräuterstreuwürz	Gefr			0
Kräuterte	Basis-List		150 m	0
Kress	Basis-List			0
Küchen (CH	NAHRI		5	0
Kümme	Basis-List			0
Kumquat	Basis-List			0
Kürbi	Basis-List		100 g	0
L Carnitin Drink light (CH	MIGRO		500 ml	0
Lemon fres	Frankenbrunne		200 m	0
Light (CH	VIRGI		330 ml	0
Light, alle (CH	HER		10	0
Light-Getränke bis 18 kcal pro Lite	Basis-List		200 m	0
Limett	Basis-List		100 g	0
Limettensaf	Hitchcoc		5 m	0
Limettensaft (CH	COO		15 m	0
Limonina forte, Zitronensaft (CH	LIMONINA	1	15 ml	0
Linde´s Kaffee-Ersatz-Mischun	Nestl		150 ml	0
Lipton Ice Tea Light (CH	LIPTO		200 ml	0
Löwenbrau Zürich, alkoholfreies Bier (CH	MIGRO		300 ml	0
Löwensenf, jede Sort	Löwensen			0
Löwenzah	Basis-List		100 g	0
Maggi Fondo	Magg			0
Maggi Würz	Magg			0
Maiskölbchen (CH	CHIRA		10	0
Malzkaffee/Caro-Kaffe	Getränkekart		150 m	0
Malzkaffee/Caro-Kaffe	Basis-List		150 m	0
Mandarin	Basis-List			0
Mandarin-Orange	natree		340 g	0
Mangol	Basis-List		100 g	0
Meerrettic	Basis-List		5	0
Meerrettich (CH	KNOR		5	0
Meerrettich Merettina, tafelferti	Hengstenber			0
Milde Peperon	Hengstenber		100 g	0
Milder Senf mit Estrago	VITA		5 g	0
Mildes Weinsauerkrau	Hengstenber		100 g	0
Mineralwasse	Basis-List		200 m	0
Minute-Bratensauce, fettfrei (CH	NAHRI		30 m	0
Minz	Basis-List			0
Mispel	Basis-List		100 g	0
Mittelscharfer Senf, grob geschrote	VITA		5 g	0
Mivella blau (CH	MIGRO		200 ml	0
Mixed Pickels (CH	CHIRA		5	0
Mixed Pickle	Hengstenber		100 g	0
Mixed Pickle	Spech		100 g	0
Mixed Pickle	Basis-List		100 g	0
Mixed Pickle	Kühn		100 g	0
Mixed-Pickles in Bouillonaspi	Hei		25	0
Möhrchen, extra fei	Bonduell		100 g	0
Möhren, gewürfelt (713	bofros		100 g	0
Möhren/Karotte	Basis-List			0
Möhrensaf	Schneekopp		200 ml	0
Multivitamin-Gemüsetrun	beckers beste		200 m	0
Mungbohnenkeim	Bonduell		100 g	0
Mungbohnenkeimling	rinatur		100	0
Nahrom (CH	NAHRI		5	0
Nahrom Flüssigwürze (CH	NAHRI		5 m	0
Nahrom neu (CH	NAHRI		5	0
Nashi	Basis-List		100 g	0
Natro	Pickerd Deko		20 m	0
Naturelle (CH	VALSE		200 ml	0
Nektarin	Basis-List			0
Nelke	Basis-List			0
Nescafé Classi	Nestl		150 m	0
Nescafé Espress	Nestl		150 m	0

				Points
Nescafé Gol	Nestl		150 m	0
Nescafé Unser Beste	Nestl		150 m	0
Neuroca Getreide-Kaffee Instan	granoVit		150 ml	0
Nudelsauc	Rezeptbuc		26	0
Obstessi	Huxo		20 m	0
Ochsenbouillon (CH)	NAHRI		100 m	0
ohne Cholesterol (CH)	THOMY	1	5 g	0
Okra	Basis-List		100 g	0
Oliven, gefüllt (CH)	CHIRA		5	0
Oliven, grün (CH)	CHIRA		5	0
Oliven, schwarz (CH)	CHIRA		5	0
Omas Beerentopf (308)	Heimfros		100	0
Orang	Basis-List			0
Orange (CH)	COO		200 ml	0
Orangenschal	Basis-List		10	0
Orangenschalen-Arom	VITA		2	0
Orangina light (CH)	MIGRO		200 ml	0
Oregan	Basis-List			0
Palmherze	Basis-List		100 g	0
Papay	Basis-List			0
Paprika (Belag)	Subway		10	0
Paprika Sala	Spech		100 g	0
Paprika, jede Sort	Bonduell		100 g	0
Paprikamar	Kühn		20 g	0
Paprikapulve	Basis-List			0
Paprikaschoten/Gemüsepeperon	Basis-List			0
Paprikastreifen (5314)	eisman		100 g	0
Paprikastreifen (743)	bofros		100 g	0
Pariser Champignons, gehackt (CH)	MIGRO		100 g	0
Pariser Karotten (5484)	eisman		100 g	0
Pariser Karotten (724)	bofros		100 g	0
Parmadoro Pelati gewürfelt (CH)	HER		100 g	0
Passada di pomodori Sauce (CH)	MIGRO		30 m	0
Passata, passierte Tomate	bruno fische		100 g	0
Pastinake	Basis-List		100 g	0
Peperoncin	Spech		100 g	0
Peperoncin	Kühn		100 g	0
Peperon	Basis-List		100	0
Peperoni, jede Sort	Kühn		100 g	0
Pepper Sauc	Pace - Mex. Spezialität		60 m	0
Pepsi ligh	Subway		300 m	0
Perlzwiebel	Basis-List			0
Pescatora (CH)	OSWAL		5	0
Petersili	Igl		25 g	0
Petersili	Basis-List			0
Petersilie (5502)	eisman		100 g	0
Pfeffe	Basis-List			0
Pfeffer (CH)	NAHRI		5	0
Pfeffersauc	Basis-List		20 m	0
Pfifferling	Basis-List		100 g	0
Pfifferlinge (frisch oder Konserve)	Basis-List		100 g	0
Pfirsic	Basis-List			0
Pfirsich	natree		340 g	0
Pfirsich-Hälften light (CH)	COO		100 g	0
Pflanzliche Streuwürze (CH)	CENOV		5	0
Pilze	Basis-List			0
Pilzgemisch (CH)	MIGRO		100 g	0
Pilzmischung (253)	Heimfros		100 g	0
Pilzmischung Naturel (CH)	HER		100 g	0
Piquillos, Spanische Paprikaschote	Bonduell		100 g	0
Pitahaya, rot/gel	Basis-List		100 g	0
Pizza Fix, Origan	Hengstenber			0
Pizza Fix, Peperoncin	Hengstenber			0
Polpa, gehackte Tomate	bruno fische		100 g	0
Pomel	Basis-List			0
Porree (768)	bofros		100 g	0
Porree/Lauc	Basis-List		100 g	0
Porree/Lauch (5431)	eisman		100 g	0
Portionierbarer Blattspina	Igl		100 g	0
Primavera-Gemüs	Igl		100 g	0
Prinzeßbohne	Igl		100 g	0

				Points
Prinzessbohnen (5041)	eisman		100 g	0
Prinzessbohnen (719)	bofros		100 g	0
Puddingpulver, jede Sort	Basis-List		5	0
Puddingpulver, jede Sort	Basis-List		5	0
Pusztasala	Hengstenber		100 g	0
Pusztasala	Spech		100 g	0
Quitt	Basis-List			0
Radiesche	Basis-List			0
Ratatouille (CH)	HIR		15	0
Rettic	Basis-List			0
Rettich/Radi, geraspel	Biergarte		10	0
Rhabarber	Basis-List		100 g	0
Rhabarber	natree		340 g	0
Rind 0,1% Fett (CH)	NESTL		100 ml	0
Rindsbouillon, fettfrei (CH)	NAHRI		100 ml	0
Romanesc	Basis-List		100	0
Romanesco-Gemüse-Mix (733)	bofros		100 g	0
Romanesco-Rösche	Bonduell		100 g	0
Röschenmix Gourmet (4618)	eisman		100 g	0
Rosenkoh	Basis-List		100 g	0
Rosenkoh	Bonduell		100 g	0
Rosenkohl (5213)	eisman		100 g	0
Rosenkohl-Rösche	Igl		100 g	0
Rosenkohl-Röschen (732/754)	bofros		100 g	0
Rote Bet	Bautz'ne		100 g	0
Rote Bete (Randen)	Basis-List		100 g	0
Rote Bete Kugel	Hengstenber	0,	185 ml	0
Rote Bete Scheibe	Spech		100 g	0
Rotkohl/Blaukrau	Basis-List		100 g	0
Rotkraut Dose & Beutel (CH)	HER		100 g	0
Rotkraut mit feinen Zutate	Hengstenber		100 g	0
Rüben, jede Sort	Basis-List		100 g	0
Rübenballaststof	Hammermühl		10	0
Rüblisalat (CH)	HER		100 g	0
Rucola/Rauk	Basis-List		100 g	0
Rum (CH)	DR. OETKE		2 m	0
Rustica (CH)	OSWAL		5	0
Saladessa rassig (CH)	THOMY		30 ml	0
Salat Cocktai	Bonduell		100 g	0
Salata, jede Sort	Kühn		20 ml	0
Salatdressing ohne Ö	Basis-List		15 m	0
Salatfix Kräuterwürzi	Kühn		15 ml	0
Salatfix mit Kräuter	Asa		5 g	0
Salatkräute	Igl		25 g	0
Salatkräuter (5503)	eisman		100 g	0
Salat-Mix (CH)	NAHRI		5 g	0
Salat-Mix (CH)	OSWAL		5	0
Salatsauce Pikant (CH)	MIGRO		30 ml	0
Salatwürz	Gefr			0
Salsa Salatsauce, fruchtig-exotisc	Hengstenber		20 ml	0
Salsa Salatsauce, italienisc	Hengstenber		20 ml	0
Salsa Salatsauce, kräuterwürzi	Hengstenber		20 ml	0
Salz	Basis-List			0
Sambal Oele	Basis-List		5	0
Sambal Oele	Chinesische Küch			0
Sauce Arrabbiat	Barill		0	0
Sauerkrau	Bautz'ne		100 g	0
Sauerkrau	Basis-List			0
Sauerkraut im Gla	Hengstenber		100 g	0
Sauerkraut, jede Sort	Kühn		100 g	0
Sauerkrautsaf	Huxo		200 m	0
Sauerkrautsaf	Schneekopp		200 ml	0
Sauerkrautsaf	Naturkin		200 ml	0
Sauermilch, 12% Fett (CH)	Basis-List		5 m	0
Schalott	Basis-List		100 g	0
Scharfe Peperoni (Belag	Subway		10	0
Scharfer Senf à la Dijo	VITA		5 g	0
Schlemmerbohne	Spech		100 g	0
Schnittbohne	Bonduell		100 g	0
Schnittbohne	Die bunte SPAR Mark		100	0
Schnittlauch	Igl		25 g	0

				Points
Schnittlauch	Basis-List			0
Schnittlauch (5504)	eisman		100 g	0
Schwarzwurzel	Bonduell		100 g	0
Schwarzwurzel	Basis-List		100 g	0
Schwarzwurzeln (729)	bofros		100 g	0
Schwarzwurzeln (CH)	HER		100 g	0
Selleri	Bautz`ne		100 g	0
Selleri	Basis-List			0
Sellerie Sala	Hengstenber	0,	185 ml	0
Sellerie Scheibe	Spech		100 g	0
Selleriesala	Bautz`ne		100 g	0
Selleriesalat (CH)	HER		100 g	0
Senf	Basis-List		5	0
Silberzwiebel	Hengstenber		100 g	0
Silberzwiebel	Spech		100 g	0
Silberzwiebel	Kühn		100 g	0
Soda Wate	Schweppe		200 m	0
Sofortgelatin	RU			0
Soja Sauce (CH)	KIKKOMA		5 m	0
Sojabohnenkeimling	rinatur		100	0
Sojasauc	Basis-List			0
Sojasauc	Chinesische KÜch			0
Sojasauc	Japanische KÜch			0
Soja-Soß	Kochlöffle		20 m	0
Sojasprossen /-keimling	Basis-List			0
Sommergemüs	Bonduell		100 g	0
Sommergemüse, Biolan	Frost		100 g	0
Spanische Artischockenherze	Bonduell		100 g	0
Sparge	Basis-List		100 g	0
Speisenwürze, jede Sort	VITA		5	0
Spina	Basis-List		100 g	0
Spinat (CH)	COO		100 g	0
Sprite ligh	Coca-Col		200 m	0
Squas	Basis-List		100 g	0
Stachelbeere	Basis-List		100 g	0
Stachelbeere	natree		340 g	0
Stangenspargel (5321)	eisman		100 g	0
Staudenselleri	Basis-List			0
Steckrübe	Basis-List		100 g	0
Steinpilz- Bouillon (CH)	OSWAL		5	0
Sticks (CH)	ASSUGRI		0,	0
Sticksi, jede Sort	Hengstenber		100 g	0
Stielmu	Basis-List		100	0
Streuwürze (CH)	OSWAL		5	0
Suppengemüs	Igl		100 g	0
Suppengemüs	Die bunte SPAR Mark		100	0
Suppengemüs	Bonduell		100 g	0
Suppengemüs	Elbta		100	0
Suppengemüs	Basis-List		100	0
Suppengemüse (5451)	eisman		100 g	0
Suppengemüse, 10 Sorten (776)	bofros		100 g	0
Suppengrü	Igl		50 g	0
Suppengrün (270)	Heimfros		100 g	0
Suppengrün, 7 Sorten (772)	bofros		100 g	0
Süße flüssi	natree			0
Süße Tablette	natree			0
Süßkraft, fes	Schneekopp			0
Süßkraft, flüssi	Schneekopp			0
Süßstoff, flüssi	Basis-List		5 m	0
Süßstoff-Tablette	Basis-List			0
Sweet lemon water (CH)	VALSE		200 ml	0
Tabasc	Subway	1	20	0
Tabasc	Basis-List			0
Tafelwasse	Basis-List		200 m	0
Tamar	rinatur		5	0
Tamarillo/Baumtomat	Basis-List		100 g	0
Tangerin	Basis-List			0
Tee, jede Sort	Basis-List		150 m	0
Teeparadies, Apfe	Lih		150 m	0
Teeparadies, FrÜchtetrau	Lih		150 m	0
Teeparadies, Indian Summe	Lih		150 m	0

				Points
Teeparadies, Orang	Lih		150 m	0
Teeparadies, Waldbeer	Lih		150 m	0
Tellofix (9522)	eisman			0
Tellofix, Klare Delikatess-Suppe (830)	Heimfros		10 g	0
Teriyaki-Sauc	Basis-List		5	0
Thobin G, pflanzliches Bindemitte	Visio		5 g	0
Tomate	Basis-List			0
Tomaten (Belag	Subway		10	0
Tomaten in der Dose, jede Sort	Hengstenber		100 g	0
Tomaten Paprik	Hengstenber		100 g	0
Tomaten, ganze Frucht, geschäl	Sonnen Basserman		10	0
Tomaten-Broccoli-Saf	Ede		200 g	0
Tomaten-Cocktai	Rezeptbuc		15	0
Tomatenmar	Basis-List		5	0
Tomatenpaprik	Kühn		100 g	0
Tomatenpaprik	Spech		100 g	0
Tomaten-Passat	rinatur		10	0
Tomatenpüree (CH	MIGRO		30 ml	0
Tomatenpüree mit Basilikum (CH	MIGRO		30 ml	0
Tomatensaf	Rottale		200 m	0
Tomatensaf	beckers beste		200 m	0
Tomatensaf	Sachsenobs		200 ml	0
Tomatensaf	Basis-List		200 m	0
Tomatensaf	Naturkin		200 ml	0
Tomatensaf	Getränkekart		200 m	0
Tomatensaft (CH	COO		200 ml	0
Tomatensaft (CH	GRANIN		200 ml	0
Tomatensauce hausgemacht (CH	MIGRO		30 m	0
Tomato Italiano, Tomatenstück	Kühn		100 ml	0
Topinambur/Erdartischock	Basis-List		100 g	0
Tortenguß, klar ohne Zucke	RU		1	0
Tortenguss, ohne Zucke	Basis-List		15	0
Tortenguß, rot ohne Zucke	RU		12	0
Tortenguß, ungezuckert, klar/ro	Dr. Oetker	1	12	0
Trockenbackhef	Dr. Oetker	1	7	0
Trockenbackhef	RU			0
Vanillepulve	Basis-List		1	0
Vegetabil-Extract, fettfrei (CH	NAHRI		100 ml	0
Végétal, alle Sorten (CH	OSWAL		5	0
Vegetarische Supp	Asa		250 ml	0
Vegetarische Suppe ohne Glutama	Asa		250 ml	0
Vitam Hefewürze, körni	VITA		5	0
Vitasan Gemüsebrüh	VITA		10 g	0
Vitasan Hefe-Extrak	VITA		5	0
Voll-Hefe, flüssi	VITA		5	0
Wachsbrechbohne	Bonduell		100 g	0
Waldheidelbeeren (5330)	eisman		100 g	0
Wasse	Basis-List		200 m	0
Wassermelon	Basis-List		100 g	0
Weight Watchers 0-Points-Gemüsesupp	Rezeptbuc		30	0
Wein zum Koche	Basis-List		10 m	0
Weinblätte	Basis-List		100	0
Weinkrau	Spech		100 g	0
Weinsauerkrau	Spech		100 g	0
Weisse, fettfrei (CH	NAHRI		30 m	0
Weißer Stangenspargel (728	bofros		100 g	0
Weißkoh	Basis-List		100 g	0
Wilde Früchte Tee, Cranberr	Lih		150 m	0
Wilde Früchte, Passionsfruch	Lih		150 m	0
Wilde Früchte, Wilde Beere	Lih		150 m	0
Williams Christ-Birne	natree		340 g	0
Wirsin	Basis-List		100 g	0
Worcestersauc	Appel Feinkos			0
Worcestersauc	Basis-List			0
Würze, flüssig (CH	OSWAL		5	0
Würzen, flüssi	Basis-List			0
Würzen, pulverisier	Basis-List			0
Würzl flüssi	bruno fische		2 g	0
Würzl Gemüse-Brühwürfe	bruno fische		10	0
Würzl Klare Supp	bruno fische		5	0
Würzmischung (CH	OSWAL		5	0

				Points
Würzmischungen, jede Sort	Magg			0
Würz-mix Rôtisseur (CH)	KNOR			0
Zimt	Basis-List			0
Zitrona, fruchttrü	Kühn		5 ml	0
Zitronensaf	Basis-List		100 m	0
Zitronensäur	Dr. Oetker		5 g	0
Zitronenschal	Basis-List		20	0
Zitronenschalenarom	RU		2	0
Zitronenschalen-Arom	VITA		2	0
Zitroneschale (CH)	DR. OETKE		6	0
Zucchin	Basis-List			0
Zucchini Scheibe	Spech		100 g	0
zum Streuen Italienische Kräuter (CH)	KNOR		5	0
zum Streuen, Frühlingskräuter (CH)	KNOR		5	0
Zwetschgenkonfitüre (CH)	FISCHLI		10	0
Zwiebe	Basis-List			0
Zwiebel (Belag)	Subway		10	0
Zwiebel (CH)	NAHRI		5	0
Zwiebel-Du	Igl		50 g	0
Zwiebeln (CH)	CHIRA		10	0
Zwiebeln, gewürfelt (5501)	eisman		100 g	0
Zwiebelwürfel (767)	bofros		100 g	0

Schnellübersicht

0 Points Obst

Ananas
 Apfel
 Aprikose
 Beeren (alle Sorten)
 Birne
 Erdbeeren
 Grapefruit
 Karambole
 Kiwi
 Mandarine
 Melone (alle Sorten)
 Nektarine
 Orange
 Papaya
 Pfirsich
 Quitte

1 Point Obst

1kl Banane
 2Stk frische Feigen
 1Stk Khaki
 2 Handvoll Kapstachelbeeren
 16Stk Kirschen
 8Stk Litchi
 ½ kleine Mango
 2Stk Pflaumen
 4EL Rosinen
 2Stk Trockenfrüchte
 1 Handvoll Weintrauben
 4Stk Zwetschgen

0 Points Gemüse

Artischocken, Aubergine
 Bambussprossen, Blattsalat (alle Sorten), Bleichsellerie, Blumenkohl, Bohnen (Busch + Stangen), Broccoli
 Chicoree, Chinakohl
 Fenchel
 Gemüsekeimlinge, Gemüsesaft, Gemüsesülze, Grünkohl, Gurken (frisch + eingelegt)
 Knoblauch, Kohlrabi, Kräuter, Kresse, Kürbis
 Mangold, Mixed Pickles, Möhren
 Paprikaschoten (Gemüsepeperoni), Peperoni, Pilze (alle Sorten), Porree (Lauch)
 Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Rüben, Rucola
 Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerie, Sojasprossen, Spargel, Spinat
 Tomaten, Tomatensaft
 Weißkohl, Wirsing
 Zucchini, Zwiebel

0 Points Getränke

Früchte- und Kräutertee
 Light - Getränke bis 18kcal/l
 Mineralwasser
 Wasser

0 Points Lebensmittel (in angemessenen Maßen immer 0 Points)

Aromen
Backpulver
Caro-Kaffee (Instant), Cola-Light
Dickungsmittel, kalorienreduziert (zB Biobin)
Essig
Fonds (jede Sorte)
Gelatine, Gelin, Gemüsebrühe, Gewürze
Hefe/ -extrakt
Kapern, Kaffee
Meerrettich
Orangen- und Zitronenschalen
Pfeffersauce
Salatdressing ohne Öl (Fertigprodukt), Salz, Senf, Sojasauce, Süß-Stoff (auch Tabletten)
Tee, Tomatenmark, Tortenguss ohne Zucker
Worcestersauce
Zitronensaft

3 Zutaten mit 0 Points

Aus dieser Liste können Sie täglich bis zu 3 Lebensmittel aussuchen, für die Sie KEINE Points berechnen müssen!!

½ Päckchen Fix für Salatsauce
1TL Bouillon Instant
1TL Honig
1TL Instantsauce (trocken)
1TL Kakaotränkepulver Instant, mit Zucker
1TL Kakaopulver ohne Zucker, entölt
1TL Ketchup
1TL Marmelade, Konfitüre
2TL Marmelade kalorienreduziert
1TL Mehl, Stärkemehl
1TL Saucenbinder Instant
1TL Saure Sahne
1TL Sirup (alle Sorten)
2TL Wein zum Kochen
1TL Zucker (alle Sorten)