

Aldi Süd

Fix-Produkte + Suppen

Lachende Köchin Fix für Braten & Rouladen, 1 Tüte/50 g = 4 Points

Lachende Köchin Eiermuschelsuppe mit Gemüse, 2 Teller/250 ml = 1,1 Points

Bill Collins Gulasch-Suppe, 1 Dose/400 ml = 4 Points

Teigwaren + Knödel

Delikato Fleischtortellini (Frischetheke), 1 Pack./400 g = 15,33 Points

Alino Fusilli Teigwaren, 100 g roh = 6 Points, 100 g gekocht = 2,5 Points

Everkorn 12 Knödel halb & halb, pro 100 g = 1,5 Points

Fleisch- + Geflügel-Produkte

Feine Schmäzle Delikatess Leberwurst, ganze Packung = 100 g = 10 Points

Kupfer Intermezzo Geflügelfiletroulade, 100 g = 4,5 Points

Kupfer Intermezzo aus Putenbrustfilet, 100 g = 2 Points

Kupfer Delikateß Putenbrust, 100 g = 1 Points, 1 Scheibe/25 g = 0,5 Points

Ponnath Leberkäse bayerische Art feingebacken, 100 g = 29,5 Points

Ponnath Leberkäse bayerische Art grobgebacken, 100 g = 22,5 Points

Bill Collins Hot Dogs-Würstchen, 1 Wurst = 2,5 Points

Schulte Bockwurst, 100 g = 7,5 Points

Hähnchenbrust Classic Delikatess, 150 g = 2,25 Points

Käse

Vital Kräuter Frischkäse, 100 g = 2,5 Points, 1 EL = 0,375 Points

Vital Frischkäse, 100 g = 2,5 Points, 1 EL = 0,375 Points

Jogging Weichkäse, 1 Portion/50 g = 2 Points

Jogging Schnittkäse, 1 Scheibe/17 g = 1 Point

Milchprodukte

Milfina Joghurt fettarmer, 500 g Becher = 5 Points

Grazil Joghurt, 150 g = 2 Points

Joghurt 0,2 % Fett = 2 Points

Biac Aktivdrink = 3,5 Points

Desira Quark-Dessert mit Frucht, 1 Becher/100 g = 2,5 Points

Desira Vanille Joghurt, 1.000 g Eimerchen, 100 g = 2 Points

Desira Stracciatella Joghurt, 1.000 g Eimerchen, 100 g = 2 Points

Desira Royal Feine Quark-Creme, 1 Becher/200 g = 5,5 Points

Desira Genießerjoghurt mild, 4 Korn mit Obst, 250 g = 5 Points

Quarkissimo Pfirsich (Schlemmer-Quark mit 0,1 % Fett), 4er Pack, 1 Becher 2 Points

0,1 % Fett Joghurt, 1 Becher/150 g = 2,25 Points

Gemüse + Tiefkühlprodukte

Bratkartoffeln, pfannenfertig gegart, 100 g = 1,5 Points

Gartenkrone Rahmspinat, 1 Packung/450 g = 4,5 Points, 100 g = 1 Point

Gartenkrone Buttergemüse TK, 100 g = 2 Points

Primana Putenrahmgeschnetzeltes (TK), 1 Packung/450 g = 8 Points

Hähnchenfilet-Stücke (TK), chin. süß-sauer, 450 g Packung = 5 Points, 100 g = 1,1 Points

Gut Weissenhaus Putenfilet im Basilikum-Käse-Mantel, 500 g Packung = 11,5 Points

Paella TK, 750 g Packung, 100 g = 2,5 Points

Riggano Familienpizza Schinken, Packung 1.000 g = 37,5 Points

Kartoffel-Knuspertaschen mit Emmentaler und Bechamelsauce, Stück 60 g = 2 Points

Kartoffel-Knuspertaschen mit Spinat und Mozzarella, Stück 60 g = 2,5 Points

TK Pfannengemüse „Asiatisch“, ½ Beutel = 3,5 Points

TK Pfannengemüse „Italienisch“, ½ Beutel = 5 Points

TK Pfannengemüse „Feinschmecker“, ½ Beutel = 6,5 Points

Hähnchenfilet „Hawai“, pro Stück 3,5 Points

Backwaren

Mikes Backwaren GmbH Chiabatta mit Oliven , 100 g = 5 Points

Wefa Roggenvollkornbrot, 1 Scheibe/62,5 g = 2 Points

Vollkornknäcke, 1 Scheibe = 0,5 Points

Meierbaer Bio -Dinkel-&Grünkern-Brot, 100 g = 3 Points

Meierbaer Bio-Dreikorn-Brot, 100 g = 3 Points

Bruschetta, 100 g = 4,5 Points

Müsli & Co.

Knusperone Müsli Riegel Cranberry, 1 Riegel = 1,75 Points

Knusperone Müsli Riegel Schoko-Orange, 1 Riegel = 2,13 Points

Knusperone Müsliriegel Knuspy Schoko-Banane, 1 Riegel = 2 Points

Knusperone Müsliriegel Knuspy Schoko-Kokos, 1 Riegel = 2,5 Points

Knusperone Choco Rice Riegel, pro Riegel/23 g = 2,5 Points

Knusperone White Flakes, 1 Riegel/27 g = 2,5 Points

Knusperone/Brüggen Vollkorn Früchtemüsli, 100 g = 5,5 Points

Knusperone Honey Wheat , 100 g = 6,5 Points

Knusperone Honey Wheat Riegel, 1 Riegel = 2,3 Points

Schokomüsli, 1 EL = 0,5 Points

Marmelade/Brottaufstrich

Ahrens Konfitüre Aprikose light, 100 g = 1,9 Points, 430 g Glas = 8,1 Points

Ahrens Konfitüre Erdbeere light, 100 g = 1,9 Points , 430 g Glas = 8,1 Points

Salatprodukte

Auehof Asiatischer Salat, 100 g = 2 Points, ganzer Becher = 400 g = 7,5 Points

Italien-Dressing, klar = 100 g = 1 Point

Sonstiges

Choceur Keks und Schokolade, 1 Riegel/30 g = 3,6 Points

Easy Chips, 30 % weniger Fett, 30 g = 2,4 Points, 100 g = 8 Points

süssli Light-Multivitamin-12-Fruchtnektar, 1 Glas/250 ml = 1 Point

Traubensaft, 100 ml = 1 Point

Dill-Sahne-Heringsfilet, 400 g Becher, 100 g = 5,5 Points

Aldi Nord

Fertiggerichte + Suppen

Schlemmerland Alaska-Seelachs in Senfsauce, 100 g = 1,7 Points, ganze Pack./450 g = 7,4 Points

Schlemmerland Hähnchenfiletstücke chinesisch süß-sauer, 100 g = 1,4 Points, ganze Pack./450 g = 6,3 Points

Schlemmerland Schaschlikpfanne, 450 g Packung = 6,5 Points

Schlemmerland Putenfiletstücke Försterin, 450 g Packung = 6,8 Points

Pottkieker Bohnen-Eintopf, 100 g = 1,5 Points, ganze Dose/800 g = 12 Points

Pottkieker Linsen-Eintopf, 800 g Dose = 12,8 Points, 100 g = 1,6 Points

amica Gulaschsuppe, 400 ml Dose = 3,3 Points

finesse Hühnersuppe Hong-Kong, 400 ml Dose = 4,2 Points

finesse Französische Zwiebelsuppe, 400 ml Dose = 1,3 Points

delikato Fixgericht Mexico, 350 g Glas = 4,7 Points

delikato Fixgericht süß-sauer, 350 g Glas = 5,6 Points

Pizza Casa Pizza-Frischteig m, Tomatensoße, 1 Packung = 21 Points (reicht für ganzes Blech)

Geflügelprodukte

Gut "Drei Eichen" Chicken Chips, 100 g = 2,5 Points
Delikatess Hähnchenbrustfilet (versch. Sorten), 2 Scheiben/20 g = 0,5 Points
Chicken Wings, 100 g = 5 Points
Ponnath Geflügelfiletrollade, 150 g Packung = 6 Points
Sander Putenfiletstreifen gebraten, 150 g Packung = 4,5 Points

Müsliriegel

Gletscherkrone Choco Rice, 1 Riegel/23 g = 2,3 Points
Gletscherkrone Fitness Riegel Haselnuss, 1 Riegel/50 g = 6 Points
Gletscherkrone Fitness Riegel Mandel, 1 Riegel/50 g = 5,5 Points
Gletscherkrone Müsli-Riegel Cocos, 1 Riegel/25 g = 2 Points
Gletscherkrone Müsli-Riegel Haselnuss, 1 Riegel/25 g = 2 Points
Gletscherkrone Müsli-Riegel Traube, 1 Riegel/25 g = 2 Points
Gletscherkrone Müsli-Riegel Vollmilch Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
Gletscherkrone White Flakes, 1 Riegel/27 g = 2,7 Points
Gletscherkrone Honey Balls, 1 Riegel/23 g = 2,3 Points

Käse, Brotaufstrich + Milchprodukte

Danland Foods Jogging Schnittkäse aromatisch + leicht, 1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
Danland Foods Jogging Schnittkäse herzhaft + leicht, 1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
Danland Foods Jogging Schnittkäse nussig + leicht, 1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
Watermann Feinkost Pikanter Brotaufstrich (Gemüse oder Thunfisch), 100 g = 8 Points
Börner-Eisenacher Schinken Kräuter Pastete, 100 g Packung = 6 Scheiben = 2,5 Points
Börner-Eisenacher Schinken Paprika Pastete, 100 g Packung = 6 Scheiben = 2,5 Points
HMU Quarkissimo Ananas, 125 g Becher = 2 Points

Wurst

Gut Drei Eichen Hinterschinken in Aspik, 25 g Scheibe = 0,5 Points

Plus

Nusetti "ähnlich Hanuta" , 1 Stück 3 Points
Fitkäse Nussig - 10%, 1 Packung/200 g = 9,36 Points
Frischeria Huhn Szechuan, 1 Packung/400 g = 8,69 Points
Leckermatz Müsli Riegel Haselnuss, 1 Riegel/25 g = 2,5 Points
Leckermatz Müsli Riegel Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
Leckermatz Müsli Riegel Weisse Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
Leckermatz Wheat & Nut (Cornflakes), 1 Portion/50 g = 3,5 Points
Fit & Aktiv White Flakes Riegel, 1 Riegel/27 g = 2,5 Points

Lidl

LeChef Geflügelsticks, Packung/300 g = 10,5 Points, 100 g = 3,5 Points
LeChef Jägertopf, Packung/300 g = 4,5 Points, 100 g = 1,5 Points
LeChef Putenmedaillons mit Kartoffeln, 300 g = 6 Points, 100 g = 2 Points

riso fino Chicken Curry (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 15,5 Points, 100 g = 2,3 Points
riso fino Mexican Style (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 13,4 Points, 100 g = 2 Points
riso fino Milchreis (Päckchen für 500ml Milch (Milchpoints noch dazurechnen!!!)= 8 Points, 100 g = 6,4 Points
riso fino Mixed Vegetables Mushroom (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 15,3 Points, 100 g = 2,3 Points

Milbona Light & fine (Schmelzkäse-Scheiben), 1 Scheibe/20 g = 1 Point
Lidl Nasi Goreng (mit etwas Wasser statt Butter in Teflonpfanne), 750 g = 10 Points, 100 g = 1,5 Points