Diverse Points-Listen (Übersicht)

(letzter Stand 04.08.03)

Inhaltsverzeichnis:

- **Pointsliste von Aldi Nord-Produkten**
- **Pointsliste von Aldi Süd-Produkten**
- **Pointsliste von Lidl-Produkten**
- **Pointsliste von Plus-Produkten**
- **Pointsliste von Penny Markt-Produkten**
- **Pointsliste von Norma-Produkten**

- **Pointsliste von Mc Donald**
- **Pointsliste von Burger King**
- **Pointslisten von div. Ami-Ketten in USA!** (in englisch)

- **Pointsliste von Knorr**
- **Pointsliste von Bofrost**
- **Pointsliste von Milka**
- **Pointsliste von Ritter Sport**
- **Pointsliste von Halloren**
- **Pointsliste von div. Suessigkeiten**
- **Pointsliste von Langnese**
- **Pointsliste von Schoeller**
- **Pointsliste "allgem. Einkaufsführer"**
- **Pointsliste "ausführl. Einkaufsführer"**
- **Pointsliste mit neuen Produkten, die noch nicht im Einkaufsführer sind**
- **Produkte von Pointsbüchern, bei denen sich Fehler eingeschlichen haben** NEU

Aldi-Nord Points-Liste

(letzter Stand 31.07.03)

Aldi-Nord Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Fertiggerichte + Suppen

1. Schlemmerland Alaska-Seelachs in Senfsauce, 100 g = 1,7 Points, ganze Pack./450 g = 7,4 Points
2. Schlemmerland Hähnchenfiletstücke chinesisch süß-sauer, 100 g = 1,4 Points, ganze Pack./450 g = 6,3 Points
3. Schlemmerland Schaschlikpfanne, 450 g Packung = 6,5 Points

4. Schlemmerland Putenfiletstücke Försterin, 450 g Packung = 6,8 Points
5. Schlemmerland Putencurry in einer fruchtigen Currysauce, 100g = 2,5 Points
5. Pottkieker Bohnen-Eintopf, 100 g = 1,5 Points, ganze Dose/800 g = 12 Points
6. Pottkieker Linsen-Eintopf, 800 g Dose = 12,8 Points, 100 g = 1,6 Points
7. amica Gulaschsuppe, 400 ml Dose = 3,3 Points
8. finesse Hühnersuppe Hong-Kong, 400 ml Dose = 4,2 Points
9. finesse Französische Zwiebelsuppe, 400 ml Dose = 1,3 Points
10. delikato Fixgericht Mexico, 350 g Glas = 4,7 Points
11. delikato Fixgericht süß-sauer, 350 g Glas = 5,6 Points
12. Pizza Casa Pizza-Frischteig mit Tomatensoße, 1 Packung = 21 Points (reicht für ganzes Blech)
13. Pastini Spahettigericht mit Tomatensauce, 100g = 2,5 Points, 970g fertiges Gericht = 24 Points

Gemüse

1. Gartenkrone Rahm-Spinat, 100g = 43kcal/2,7g Fett = 1 Point, 1 Packung/450g = 4,5 Points

Geflügel-Produkte

1. Gut "Drei Eichen" Chicken Chips, 100g = 2,5 Points
2. Delikatess Hähnchenbrustfilet (versch. Sorten), 2 Scheiben/20g = 0,5 Points
3. Chicken Wings, 100g = 5 Points
4. Ponnath Geflügelfiletroulade, 150g Packung = 6 Points
5. Ponnath Intermezzo Putenbrust, 3 Scheiben/15g = 0,5 Points
6. Sander Putenfiletstreifen gebraten, 150g Packung = 4,5 Points
7. Hähnchenbrustfilets Aufschnitt, 3 Scheiben = 0,5 P.
8. Geflügelaufschnitt "Intermezzo", 2 Scheiben = 0,5 P.
9. Delikat Putenbrust Natur, 100g = 2 Punkte (4 Schb. drin)
10. Dorfglück Truthahn Salami, 100g = 8 Punkte (pro Scheibe 0,5 P.)
11. Truthahn Paprika Mortadella, 2 Scheiben sind 13g und haben 0,5 Punkte, 3 Scheiben 1 Punkt, 4 Scheiben 1,4 Points
12. Westfalenhof Putenbrust mit Kräutern/natur/indisch (100g), 100g enthalten 110 kcal/2g Fett = 2 Points
13. "Geflügelfleischwürstchen" der Firma Könecke, 100g = 181kcal/14g Fett,. ein Würstchen (50g) = 2,25 Points
14. Leichte Kost, Putenbrust in Aspik in Scheiben, 1,5 Points pro 100g, das Paket hat 125g = 1,9 Points
15. Delikatess Truthahn, Bierschinken 100g = 4 Points
16. Delikatess Truthahn Schinkenwurst grob in einem Paket, Schinkenwurst 100 g = 4 Points

Wurst-Produkte

1. Gut Drei Eichen Koch-Hinterschinken (200 g), 100 g enthalten 109 Kcal/3g Fett = 2,5 Points
2. Salami 1a Leichte Linie, 4 Scheiben mit gesamt 16 g hat 1 Punkt, 2 Scheiben mit gesamt 8 Paunkte sogar nur 0,5 Points
3. Intermezzo Krustenbraten 150g = 2Points

Fleisch-Produkte

1. Straußen-Steaks (Firma UK), 400g. Pack., 100g = 96.3 kcal/1.5g Fett = 1.7 Points, pro Packung 6,8 Points

Fisch-Produkte

1. Räucherlachs von Delikato, 1Scheibe/20g=0,5Points

Müsli & Co

1. Gletscherkrone Choco Rice, 1 Riegel/23g = 2,3 Points
2. Gletscherkrone Fitness Riegel Haselnuss, 1 Riegel/50g = 6 Points
3. Gletscherkrone Fitness Riegel Mandel, 1 Riegel/50g = 5,5 Points
4. Gletscherkrone Fitness Riegel Apfel, 1 Riegel/50g = 3 Points
5. Gletscherkrone Müsli-Riegel Cocos, 1 Riegel/25g = 2 Points
6. Gletscherkrone Müsli-Riegel Haselnuss, 1 Riegel/25g = 2 Points
7. Gletscherkrone Müsli-Riegel Traube, 1 Riegel/25g = 2 Points
8. Gletscherkrone Müsli-Riegel Vollmilch Schoko, 1 Riegel/25g = 2 Points
9. Gletscherkrone White Flakes, 1 Riegel/27g = 2,7 Points
10. Gletscherkrone Honey Balls, 1 Riegel/23g = 2,3 Points
11. Marke ? Müsliriegel Cranberry = 2 Points

Käse, Brotaufstrich + Milchprodukte

1. Danland Foods Jogging Schnittkäse aromatisch + leicht, 1 Scheibe/22g = 1,5 Points
2. Danland Foods Jogging Schnittkäse herzhaft + leicht, 1 Scheibe/22g = 1,5 Points
3. Danland Foods Jogging Schnittkäse nussig + leicht, 1 Scheibe/22g = 1,5 Points
4. Maasdamer in Scheiben 48 % Fett, 360 kcal/28,2 Fett; 200g = 9 Points, 1 Scheibe (30 g)= 1,35 Points
5. Jogging Frischkäse Kräuter, 2TL/10g = 0,5Points
6. Jogging Frischkäse Pikante Kräuter, 5L/10 = 0,5Points
7. Jogging Französischer Weichkäse, 1Portion/50g viertel = 2Points
8. Alpenmark Chester Käse, würzig pikant, 1Scheibe/20g = 1,5 Points
9. Alpenmark fettreduzierter Frischkäse mit Schnittlauch (im Faß), 188 kcal/16 Fett; 200g = 2,25 Points, 30g (ca 1 TL)= 0,75 Points
10. Enzo Mozzarella, 1 Kugel = 125g = 8 Points
11. Doll Gouda 48% Fett i. Tr. , 100g = 9,5 Points, 1 Scheibe = 34g = 3 Points
12. Watermann Feinkost Pikanter Brotaufstrich (Gemüse oder Thunfisch), 100g = 8 Points
13. Börner-Eisenacher Schinken Kräuter Pastete, 100g Packung = 6 Scheiben = 2,5 Points
14. Börner-Eisenacher Schinken Paprika Pastete, 100g Packung = 6 Scheiben = 2,5 Points
15. HMU Quarkissimo Ananas, 125g Becher = 2 Points
16. Grazil Fruchtjoghurt alle Sorten, 1 Becher 150g = 2 Points
17. Grazil Fruchtdessert alle Sorten, 1 Becher 150g = 2,5 Points
18. Grazil Genußdessert Vanille auf Erdbeere 0,1% (150g), 100g enthalten 95 kcal/0,1g Fett = 1,5 Pts.
19. Grazil Genußdessert Vanille auf Pfirsich 0,1% (150g), 100g enthalten 96 kcal/0,1g Fett = 1,5 Pts.
20. trink-frühstück Beerenmix (500 g), 100 g enthalten 82 kcal/0,9g Fett = 1,5 Pts.
21. Milsani reine Buttermilch, 1Becher/500g = 4 Points
22. "Probiotisches Dessert" Quarkig & cremig, Vanille = 3,1 Points
23. "Probiotisches Dessert" Quarkig & cremig, Pfirsich-Maracuja = 2,8 Points
24. Biac Probiotisches Dessert, Nuss-Nougat pro 100g = 149 kcal, 6,9g Fett, 200g Becher also 7 Points
25. Ragazza Frucht & Genuss jede Sorte pro 100g = 121 kcal, 2,7g Fett, bei 4x100g also pro Becher 2,5 Points
26. Grüne Aue Jogurt mild, 1,5g Fett, 1 Becher = 250g = 2,5 Points

Getränke
1. Molkedrink: Orange Frisch + Fruchtig, 100 ml = 0,7 Points
2. Molkedrink: Apfel Frisch + Fruchtig, 100 ml = 0,5 Points
3. Trinkfrühstück Pfirsich und Apfel, beide = 1,4 Points

Saucen
1. Bolognese Nudelsoße (Delikato), das Glas hat 400 ml = 9 Punkt
2. Aldi: Pottkieker Soße zu Geflügel, 100 ml = 0,7 Points
3. Remoulade von Delikato, 1TL=1Point
4. Leichte Salatcreme von Delikato, 1TL=0,5Point
5. Fix für Salat-Sauce, 298 kcal/2 g Fett pro 100 g = 5 Points; 1 Tüttchen (10g) = 0,5 Points

Sonstiges
1. Vitalgebäck von Otten, (100g=12,5Points) 2 Kekse 12,5g=1,5Points
2. Ibu Easy Chips mit 30% weniger Fett mit 150g, 100 g haben 10 Punkte
3. Tropical Island 1 Tüte mit 200 g hat 9,5 Punkte

Aldi-Süd Points-Liste

(letzter Stand 24.07.03)

Aldi-Süd Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Fix-Produkte + Suppen
1. Lachende Köchin Fix für Braten & Rouladen, 1 Tüte/50g = 4 Points
2. Lachende Köchin Eiermuschelnsuppe mit Gemüse, 2 Teller/250 ml = 1,1 Points
3. Kartoffelpüree 3 Beutel â 4 Portionen, 66 cal/ 1,1g fat, 1 zubereit. Portion = 2,5 Points
4. Bill Collins Gulasch-Suppe, 1 Dose/400 ml = 4 Points
5. Bill Collins Mexikanischer Bohnentopf 800g, 88 cal/ 3,4g fat, ½ Dose = 7,5 Points
6. Bill Collins Leipziger Gemüse Nudeltopf 800g, 34 cal/ 1,6g fat, ½ Dose = 3 Points
7. Primana Lauchcreme-Suppe Hollandia, pro 100 ml = 1,4 Points, ganze Dose (400 ml) = 5,6 Points
8. Primana Feurige Thai-Suppe, 100 ml = 34 kcal/1,6g Fett = 0,5 Points, ganze Dose 400 ml = 2 Points

Teigwaren + Knödel
1. Delikato Fleischtortellini (Frischetheke), 1 Pack./400g = 15,33 Points
2. Alino Fusilli Teigwaren, 100g roh = 6 Points, 100g gekocht = 2,5 Points
3. Alino Penne Teigwaren, 100g roh = 6 Points, 100g gekocht = 2,5 Points
4. Alnio Spiralnudeln, 500g gekocht = 12,5 Points
5. Everkorn 12 Knödel halb & halb, pro 100g = 1,5 Points
6. Gnocchi die Patate von Cucina, pro 100g = 2,4 Points, die ganze Packung 500g = 12 Points

7. Cucina frische Tagliatelle, 100g = 3,5 Points
8. Carlini mit Käse-Kräuter-Sauce, pro 100g Fertiggericht = 3,4 Points
9. Cucina Käse Tortellini, Frischetheke, 100g = 4 Points
10. Pizzateig (280 gr) = 15 Points
11. Tortelloni Prosciutto, 250 g Packung = 13 Points

Geflügel-Produkte

1. Kupfer Intermezzo Geflügelfiletroulade, 100g = 4,5 Points
2. Kupfer Intermezzo aus Putenbrustfilet, 100g = 2 Points
3. Kupfer Delikateß Putenbrust, 100g = 1 Points, 1 Scheibe/25g = 0,5 Points
4. Nietfeld Hähnchenbrust Classic Delikatess, 150 g = 2,7 Points
5. Ponnath Delikatess Putenbrust, versch. Sorten, 100g, 4 Scheiben = 2 Points
6. Schulte Delikatess Truthahn Paprika Mortadella, 125g = 6,5 Points
7. Schulte Leicht-Kost Putenbrust in Aspik mit Paprika, 90kcal,1,5g Fett/100g, 1 Scheibe ~22g = 0,5 Punkte
8. Böklunder Schinken_Roulade, versch. Sorten, 100g = 2,5 Points
9. Kupfer Geflügel Schinkenpastete mittelgrob, 125g = 5,5 Points
10. Raffinessa Premium Gefügel-Salami mit Käse, 100g = 9,7 Points
11. Geflügelaufschnitt, Marke ?, 2 Scheiben = 0,5 Points
12. Sauels "Leicht-Kost" die Schinken-Roulade mit Mango Currymantel", 2 Scheiben = 0,6 Points

Wurst-Produkte

1. Gut Drei Eichen Hinterschinken in Aspik, 25g Scheibe = 0,5 Points
2. Ponnath Leberkäse bayerische Art feingebacken, 100g = 29,5 Points
3. Ponnath Leberkäse bayerische Art grobgebacken, 100g = 22,5 Points
4. Bill Collins Hot Dogs-Würstchen , 1 Wurst = 2,5 Points
5. Schulte Bockwurst, 100g = 7,5 Points
6. Glocken-Beune Delikatess Lachsschinken, versch. Sorten, 150g, ca. 14 Scheiben = 3 Points
7. Feine Schmälzle Delikatess Leberwurst, ganze Packung = 100g = 10 Points
8. Delikatess-Gyrosschinken, 100g = 2 Points
9. Redlefsen Lachsschinken, 150 g Packung gesamt = 3 Points
10. Delikatess Wiener, 400 g gesamt (8 Würstchen) = 29,5 Points, 50 g (1 Würstchen) = 3,5 Points
11. Kemper, westfälische Cervelatwurst, 100g = 38g Fett / 406 kcal = 10 Points, 1 Scheibe (16 g) = 1,6 Points

Käse (auch ein Milchprodukt)

1. Vital Kräuter Frischkäse, 100g = 2,5 Points, 1 EL = 0,375 Points
2. Vital Frischkäse, 100g = 2,5 Points, 1 EL = 0,375 Points
3. Jogging Weichkäse, 1 Portion/50g = 2 Points
4. Jogging Schnittkäse, 1 Scheibe/17g = 1 Point
5. Jogging Frischkäse Knoblauch, 150g = 8 Points
6. Royal Obatzer 150g, 100g = 9 Points
7. Alpenmark Holländer, 1 Scheibe = 1,5 Points
8. Alpenmark Frischkäse mit Schnittlauch fettred. 200g Becher, 100g = 5 Points, angemes. Portion = 10g = 0,5 Points
9. Alpenmark Streichkäse-Ecken Dreierlei leicht, 8 Ecken gesamt = 10 Points, 1 Ecke = 0,8 Points
10. Jermi Maasdamer 45% Fett Tr. 200g, 100g = 8,9 Poinst , 200g = 17,8 Points

Milchprodukte

1. Milfina Joghurt fettarmer, 500g Becher = 6 Points
2. Milfina Kräuterquark 40 %, 200g Packung = 7 Points
3. Grazil Joghurt, 150 g = 2 Points
4. Joghurt 0,2 % Fett = 2 Points
5. VollFit Erdbeer CEB, Probiotischer Fitnessdring mit L-Carnitin, 1 Fläschchen = 125g = 1,6 Points
6. Biac Aktivdrink = 3,5 Pionts
7. Desira Fettarmer Joghurt mild, 1,5g Fett, versch. Sorten, 250g Becher = 3,8 Points
8. Desira Quark-Dessert mit Frucht, 1 Becher/100g = 2,5 Points
9. Desira Vanille Joghurt, 1.000g Eimerchen, 100g = 2 Points
10. Desira Stracciatella Joghurt, 1.000g Eimerchen, 100g = 2 Points
11. Desira Royal Feine Quark-Creme, 1 Becher/200g = 5,5 Points
12. Desira Genießerjoghurt mild, 4 Korn mit Obst, 250g = 5 Points
13. Quarkissimo Pfirsisch (Schlemmer-Quark mit 0,1 % Fett), 4er Pack, 1 Becher 2 Points
14. 0,1 % Fett Joghurt, 1 Becher/150g = 2,25 Points
15. Premium Joghurt, 200g = 4 Points
16. Naturis Naturjoghurt 1,5 % Fett, 100g = 1 Point, 500g Becher = 6 Points

Gemüse

1. Bratkartoffeln, pfannenfertig gegart, 100g = 1,5 Points
2. Gartenkrone Rahmspinat, 1 Packung/450g = 4,5 Points, 100g = 1 Point
3. Gartenkrone Buttergemüse TK, 100g = 2 Points
4. Kartoffel-Knuspertaschen mit Emmentaler und Bechamelsauce, Stück 60g = 2 Points
5. Kartoffel-Knuspertaschen mit Spinat und Mozarella, Stück 60g = 2,5 Points
6. 1 Dose Mais = 3 Points
7. Bami Goreng, ½ Packung = 8,5 Points
8. Das Mexicanische Pfannengemüse, 100 g = 2,2 Points, 1/2 Beutel = 8,25 Points

Tiefkühlprodukte

1. TK Potato Wedges 750g, 147 cal/ 5g Fett , je 50g = 1,5 Points
2. TK Hähnchenfilet-Stücke, chin. süß-sauer, 450g Packung = 5 Points, 100g = 1,1 Points
3. Gut Weissenhaus Putenfilets im Basilikum-Käse-Mantel, 500g Packung = 11,5 Points
4. Gut Weissenhaus, Hähnchengeschnetzeltes vorgebraten 250g Packung, 100g = 107 cal., Fett 1,7g, = 2 Points
5. Hähnchenfilet; Hawai; pro Stück 3,5 Points
6. Marke ?, Cevapcici gefroren, 100g = 6 Points
7. TK Paella, 750 g Packung, 100g = 2,5 Points
8. TK Riggano Wraps "Oriental Chicken" mit Hühnchen und Feta, 100g = 254 kcal/14g Fett, Packung = 16 Points, Stück = 8 Points
9. TK Riggano Familienpizza Schinken, Packung 1.000g = 37,5 Points
10. TK Riggano Crostini Rauchschinken und Porree, 330g p. Pack. (2 St.), 247 kcal/100g, 11g Fett, 1 Stk. mit 165g = 9 Points
11. TK Riggano Crostini Spinat und Edamer, 330g p. Pack. (2 St.), 221 kcal/100g, 9g Fett, 1 Stk. mit 165g = 7,5 Points
12. TK Riggano Pizza Steinofen Schinken 2er Karton, 196 cal/ 7g Fett , pro Pizza = 14 Points
13. TK Baroni Pizza Edelsalami 3er Karton, 234 cal/ 11,4g Fett , pro Pizza = 18 Points
14. Marke ?, Baguette m. Knoblauchbutter, 175g = 6,3 Points
15. TK Baroni Champignon Baguettes 6Stück, 196 cal/ 8g Fett , Stück = 5 Points
16. TK Baroni Salami Baguettes 6 Stück, 231 cal/ 11g Fett , Stück = 6,5 Points

17. TK Carlini Fettuccine in Käsesauce 400g, 210 cal/ 14g Fett , pro Packung = 20 Points
18. TK Pfannengemüse; Asiatisch; ½ Beutel = 3,5 Points
19. TK Pfannengemüse; Italienisch; ½ Beutel = 5 Points
20. TK Pfannengemüse; Feinschmecker; ½ Beutel = 6,5 Points
21. TK Primana Nasi Goreng TK 750g, 110 cal/ 2,2g Fett , ½ Packung = 8 Points
22. TK Primana Westernpfanne TK 750g, 137 cal/ 7,7g Fett , ½ Packung = 12 Points
23. TK Primana Zwiebelfleisch TK 750g, 136 cal/ 7,4gFett , ½ Packung = 11,5 Points
24. TK Primana Hühnerfrikassee 2Portionen 450g, 119 cal/ 7g Fett , 1 Portion = 6 Points
25. TK Primana Putencurry in fruchtiger Currysauce, 109 cal/ 5g Fett , ½ Packung = 5,5 Points
26. TK Primana Schweninegeschnetzeltes "Madagaskar", 115 kcal / 7 g Fett, pro 100 g = 2,6 Points
27. TK Primana Hähnchenfiletstücke a la Bernaise, 142 kcal / 10 g Fett, pro 100 g = 3,4 Points
28. TK Primana Putenrahmgeschnetzeltes, 1 Packung/450 g = 8 Points
29. TK Hackfleisch halb & halb 2x250g, 244 cal/ 20g Fett , je 50g = 3 Points
30. TK Hirschedelgulasch 500g, 112 cal/ 3,2g Fett , ½ Packung = 5,5 Points
31. TK Iceline Gyros 500g, 171 cal/ 10,5g Fett , ½ Packung = 10 Points
32. TK Lachsfilet`s, 2 x 125g, 250g = 12 Points
33. TK Almare 15 Fischstäbchen 450g, 185 cal/ 8,2g Fett , Stück = 1 Points
34. TK Almare Schlemmerfilet Broccoli 400g, 112 cal/ 5g Fett , ½ Packung = 5 Points
35. TK Almare Schlemmerfilet Bordelaise 400g, 142 cal/ 8,6g Fett , ½ Packung = 6,5 Points
36. TK Almare Schlemmerfilet Italiano 400g, 129 cal/ 8,5g Fett , ½ Packung = 6 Points
37. TK Alaska-Seelachs-Portionsfilets in Knusperpanade, 100g = 2,1 Points, pro Filet aus der Packung ca. = 3,4 Points
38. TK Daloon Frühlingsrollen (4 Stück in der Packung), 1 Stk. = 100g: 160 kcal/ 6,0g Fett = 3,5 Points
39. TK Flamm`Kueche, Original Elsässer Flammkuchen von Maître Pierre, 202kcal/10 g Fett pro 100g = 4,5 Points
40. Vossko Geschnetzeltes Gourmet Hähnchen, Inhalt 250 g, Nährwerte pro 100g: 107 kcal/1,7 Fett = 5 Points pro Päckchen

Backwaren

1. Mikes Backwaren GmbH Chiabatta mit Oliven , 100g = 5 Points
2. Wefa Roggenvollkornbrot, 1 Scheibe/62,5 g = 2 Points
3. Wefa Unser Kerniges Sonnenblumenbrot 500g, 182 cal/ 2g Fett , Scheibe = 2 Points
4. Meierbaer Bio -Dinkel-& Grünkern-Brot, 100g = 3 Points
5. Meierbaer Bio-Dreikorn-Brot, 100g = 3 Points
6. Bruschetta, 100g = 4,5 Points
7. Weizenmischbrot geschnitten 750g, 205 cal/ 1,3g Fett , Scheibe ca. 50g = 2 Points
8. Vollkorn Knäcke 250g, 100g = 5,2 Points, 1 Scheibe = 0,5 Points
9. Sesam Knäcke 250g, 100g = 6,0 Points, 1 Scheibe = 0,5 Points

Müsli & Co

1. Knusperone Fitness Riegel Apfel, 1 Riegel/50g = 2,8 Points
2. Knusperone Müsli Riegel Cranberry, 1 Riegel = 1,75 Points
3. Knusperone Müsli Riegel Schoko-Orange, 1 Riegel = 2,13 Points
4. Knusperone Müsliriegel Knuspy Schoko-Banane, 1 Riegel = 2 Points
5. Knusperone Müsli Riegel Schoko, Nährwerte pro Riegel 107 kcal/4,0g Fett = 2,2 Points
6. Knusperone Müsliriegel Knuspy Schoko-Kokos, 1 Riegel = 2,5 Points

7. Knusperone/Brüggen Vollkorn Früchtemüsli 1000g, 100g = 5,8 Points
8. Knusperone Choco Rice Riegel, pro Riegel 2,5 Points
9. Knusperone White Flakes Riegel, pro Riegel 2,5 Points
10. Knusperone Honey Wheat Reigel, pro Riegel 2,5 Points
11. Knusperone Honey Wheat, 100g 6,5 Points
12. Schokomüsli, 1 EL = 0,5 Points
13. Cornflakes einfach, 100 g = 6,1 Points

Marmelade/Brotaufstrich

1. Ahrens Konfitüre Aprikose light, 100g = 1,9 Points, 430 g Glas = 8,1 Points
2. Ahrens Konfitüre Erdbeere light, 100g = 1,9 Points , 430 g Glas = 8,1 Points
3. Bill Collins Vegetarischer Brotaufstrich, Pastete, herzhaft-würzig, 125g = 12 Points
4. Bill Collins Vegetarischer Brotaufstrich, Pastete, Tomate-pikant, 125g = 5 Points
5. Bill Collins Vegetarischer Brotaufstrich, Pastete, Ananas-Curry, 125g = 5 Points
6. Johannisbeer Diät-Marmelade, 1 Glas = 8 Points

Fischprodukte

1. Marinierte Lachsspezialitäten in Scheiben mit Soßencreme, versch. Sorten, 125g = 5 Points
2. Regenbogen Forellenfilets ohne Haut, 125g, 2 Filets = 3 Points
3. Dill-Sahne-Heringsfilet, 400 g Becher, (100 g = Fett: 32 g, Kalorien = 336 g) = 9,1 Points
4. Tunfisch im eigenen Saft, 150g Abtropfgewicht = 3 Points

Getränke

1. süssli Light-Multivitamin-12-Fruchtnektar, 1 Glas/250 ml = 1 Point
2. Traubensaft, 100 ml = 1 Point
3. rio dóro Apfelsaft 100%, 200ml = 1,5 Points
4. rio dóro Orangensaft 100%, 200ml = 1,5 Points
5. Tropen Gold Kakaogetränk, 2 TL = 1 Point
6. Früchtetee Kirsch-Joghurt, 211 cal/ 3g Fett , Beutel=3g = 0 Points

   Aber aufgepasst bei:
   3 - 6 Beutel = 0,5 Points
   7 – 10 Beutel = 1 Points
   11 - 15 Beutel =1,5 Points
   16 – 19 Beutel = 2 Points
   20 – 23 Beutel = 2,5 Points
   24 – 25 Beutel(1 Packung) = 3 Points

Saucen

1. Kim Die Leichte Salatcreme, 1 TL = 5 g = 0,5 Points
2. Kim Die Leichte Salatcreme 500ml, 330 cal/ 30,9g Fett , 1 Teel. = 5g = 0,5 Points
3. Kim Salatcreme à la Mediterran, 100g = 4 Points, 1 EL ca. 20g = 1 Point
4. Kim Remoulade 500ml, 619 cal/ 66,3g Fett , 1 Teel. = 5g = 1 Point
5. Kim Tomatenketchup Hot 800ml, 62 cal/ 0g Fett , = 0 Points
6. Italien Dressing klar, 100g = 1 Point
7. Nudelsoße Neapolitana, 400g - Glas = 5,5 Points

Salate

1. Griechischer Krautsalat, 100g, 5 EL = 3,5 Point
2. Auehof Bunter Gemüsesalat 400g, 100g = 93 kcal, 4,8g Fett = 2 Points, 400g = 8 Points

3. Auehof Asiatischer Salat 400g, 100g = 160 kcal, 8,8g Fett = 3,6 Points, 400g = 14,4 Points

Sonstiges

1. Choceur Keks und Schokolade, 1 Riegel/30 g = 3,6 Points
2. Fittness-Plätzchen, 100g = 31,0g Fett, 12,6g Eiweiß, 50,8g Kohlenhydrate und 533kcal/100g = 12 Points, pro Keks 0,7 Points
3. Easy Chips, 30 % weniger Fett, 30 g = 2,4 Points, 100 g = 8 Points
4. Multi Vitamin Gums-Fruchtgummibonbons, 100 g = 5,8 Points
5. Joghurt Gums, 400 g Tüte = 21,5 Points, 60 g entspricht ca. 13 Stck = 3 Points
6. Pralinen "Edle Trüffel Kirsch", 1 Kugel (12g) = 1,5 Points
7. Rote Grütze von Armada , 100g haben 92 Kcal, 0,2g Fett = 1,5 Points, Dose mit 1000 g = 15 Points
8. Nutoka, 2TL = 1,5 Points
9. Mandarinendose, 175g Abtropfgewicht = 2 Points
10. Prodimi Molke Drink Erdbeer Geschmack Pulver,100g = 357 kcal/0,7g Fett = 6 Points, Portion (30g Pulver, 300ml Wasser) = 2 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Bofrost Points-Liste

(letzter Stand 07.05.03)

Bofrost:

Kurzerklärung:
Erste Spalte ist der Produkt-Name,
danach kommt Eiweißanteil in g pro 100 g,
danach kommt der Fettanteil in g pro 100 g,
danach kommt der Kohlenhydrateanteil in g pro 100g
die nächste Zahl ist dann der kcal-Wert pro 100 g
und die letzte Zahl ist dann immer die Points-Angabe

Fleisch:

Gyrakis 13,4 9,5 2,5 149 3,5 Points
Fleischspieße mariniert 21,5 2,9 0,9 116 2,2 Points
Balkan-Röllchen 16,5 25,0 1,8 298 7,7 Points
Hackröllchen, griechische Art 13,0 17,0 4,8 224 5,6 Points
Lammrücken Medaillons 19,5 8,4 0,7 156 3,5 Points
Brutzelbraten 16,2 8,5 1,4 147 3,4 Points
Schweineschnitzel, paniert 18,0 5,0 9,8 156 3,1 Points
Frikadellen 16,3 15,8 5,6 230 5,5 Points

Cordon Bleu, Schwein 16,6 6,6 12,3 175 3,6 Points
Partyschnitzel, Wiener Art 16,0 6,5 12,5 173 3,6 Points
Schweinefilet-Medaillons 20,6 6,2 0,2 136 2,9 Points
Schweinshaxe, gegrillt 29,1 7,8 0,2 187 3,9 Points
Partyfrikadellen 13,0 15,0 8,0 219 5,3 Points
Hackschnitte, Berner Art 14,1 17,9 4,2 234 5,8 Points
Mini Krakauer 16,0 20,0 0,0 244 6,2 Points
Münchener Weißwurst 11,0 25,0 1,0 273 7,3 Points
Wiener Würstchen 12,5 23,0 0,9 261 6,8 Points
Sauerbraten in Soße 15,7 3,4 4,4 111 2,21 Points
Schaschliktopf 12,8 3,4 4,6 100 2,0 Points
Züricher Geschnetzeltes 13,0 3,1 3,7 95 1,9 Points
Kohlrouladen 5,9 8,9 5,3 125 3,0 Points
Tafelspitz 17,8 7,7 2,9 152 3,4 Points
Königsberger Klopse, m. Soße 7,0 10,6 6,8 151 3,7 Points
Rinderrouladen in Soße 10,0 3,0 5,0 366 6,4 Points
Klößchen in Champ.rahmsoße 8,0 10,0 5,0 142 3,4 Points
Geschn. Schweinefilet i. Morchelrahm 12,2 10,7 4,3 162 3,9 Points
Spareribs, gebacken (ohne Sosse) 23,9 17,4 2,6 263 6,3 Points
Bratwurstschnecke 14,8 29,0 1,0 324 8,5 Points
Rostbratwürstl 11,2 28,8 0,0 304 8,2 Points
Rostbratwurst, Thüringer Art 14,0 25,0 1,0 285 7,5 Points

Geflügel:

Pute Italia 15,1 7,1 2,4 134 3,0 Points
Hähnchenroulade, Pfälzer Art 14,5 14,1 0,6 187 4,6 Points
Zwiebelkrüstchen 16,7 5,4 8,1 148 3,0 Points
Hähnchen frites 15,5 13,3 14,6 240 5,4 Points
Putenroulade, Badische Art 17,8 3,9 0,0 106 2,2 Points
Hähnchenschnitzel Cordon Bleu 19,4 2,7 11,1 146 2,7 Points
Hähnchenbrustfilets, gewürzt 19,0 1,1 1,3 91 1,6 Points
Gokkelchen 17,8 1,1 14,1 138 2,4 Points
Hähnchenbrust in Currysoße 9,6 4,2 7,7 107 2,2 Points
Hähnchenbrustfilets 22,8 0,9 0,9 103 1,8 Points
Hähnchen Gärtnerin 9,3 4,4 3,8 92 2,0 Points
Hühnerfrikassee 9,4 6,4 4,1 112 2,6 Points
Hähnchenschnitzel in Zwiebelsahnesoße 8,8 10,0 6,9 153 3,6 Points
Chicken Hawaii 18,6 7,4 4,2 158 3,4 Points
Hähnchenbrustfilets, parniert 18,2 1,1 11,4 128 2,2 Points
Truthahnschnitzel 22,0 1,0 0,0 97 1,7 Points
Truthahngyros, gebraten 21,2 6,9 1,8 154 3,3 Points
Chicken Chips 14,7 7,0 16,8 189 3,9 Points
Knusperfilets, Kentucky Style ohne Dip 16,9 11,3 9,3 207 4,7 Points
Chicken Wings 19,6 14,4 1,3 213 5,1 Points
Ganze Schenkel vom Hähnchen 17,0 14,0 0,9 198 4,8 Points
Truthahngrillsteaks, mariniert 19,0 3,0 0,9 107 2,1 Points
Truthahn Chips 12,3 17,5 20,0 289 6,7 Points

Wild:

Hirschgulasch in Wildsoße 12,9 3,1 6,8 107 2,1 Points
Hirschbraten in Rahmsoße 13,8 4,6 3,8 112 2,4 Points

Rehgeschnetzeltes in Preiselbeersoße 13,6 3,6 6,0 111 2,2 Points

Fisch:

Limanda, naturbelassen 17,0 1,4 0,0 81 1,5 Points
Pangasiusfilet 14,7 2,5 0,9 89 1,7 Points
Schollenfilet, naturbelassen 15,5 0,8 0,4 71 1,3 Points
Seelachsfilet (Köhler) 19,3 0,3 0,0 80 1,4 Points
Rotbarschfilet, naturbelassen 18,2 3,6 0,0 105 2,1 Points
Alaska-Seelachsfilet, naturbelassen 17,7 0,4 0,0 74 13 Points
Lachsfilet 20,6 15,6 0,0 223 5,4 Points
Fischfilet Müllerin 15,0 7,0 5,0 143 3,1 Points
Kabeljaufilet, naturbelassen 17,7 0,4 0,0 74 1,3 Points
Schollenfilet, paniert 14,2 1,2 17,7 138 2,4 Points
Backfisch 14,0 12,0 11,0 208 4,8 Points
Kräuter-Knusperfisch 11,8 14,5 14,3 235 5,5 Points
Fischfilet Crossada 11,9 0,8 17,9 126 2,2 Points
Rotbarschfilet, paniert 15,0 2,8 13,4 139 2,6 Points
Schlemmerfilet Gourmet 14,0 9,0 5,0 157 3,6 Points
Schlemmerfilet Italiano 10,6 7,0 1,9 113 2,6 Points
Limanda, paniert 14,8 11,0 10,0 198 4,5 Points
Calamarinos, ohne Soße 12,8 13,4 5,6 194 4,7 Points
Fischletten 15,4 0,8 10,9 112 2,0 Points
Forellen 19,4 3,3 0,6 110 2,2 Points
Fischstäbchen 14,0 8,0 18,0 200 4,2 Points
Fischtopf Rügener Art 7,0 8,0 3,0 112 2,8 Points
Fischfilet in Kräuter-Rahmsoße 13,0 4,0 4,0 104 2,2 Points
Garnelen in Kräutersoße 11,0 15,9 5,8 210 5,2 Points
Backteig Tintenfischringe 10,3 11,5 18,0 217 4,9 Points
Lachstopf Stockholmer Art 7,7 4,9 4,6 93 2,1 Points
Luxuskrabben 18,6 1,4 0,0 87 1,6 Points
Lachsfilet in Blätterteig 8,8 19,3 19,3 286 6,8 Points

Kartoffel-Spezialitäten:

Rösti Sandwichs 6,8 15,0 23,3 255 5,9 Points
Knusper Pockets 3,1 7,3 24,4 176 3,7 Points
Röstipfanne 5,0 5,0 13,0 117 2,5 Points
Backofen Kroketten 3,9 11,2 30,9 240 5,2 Points
Bratkartoffeln 2,8 6,5 19,5 148 3,2 Points
Backofen Herzogin Kartoffeln 3,2 11,6 23,8 212 4,8 Points
Country Fries 2,7 7,8 23,2 174 3,7 Points
Reibekuchen 2,3 5,0 23,9 150 3,0 Points
Bauernschmaus 8,5 8,8 14,1 170 3,8 Points
Schupfnudeln 4,1 1,3 30,8 151 2,6 Points
Backofen Röstis 1,7 8,2 20,9 164 3,6 Points
Kartoffelklöße 2,0 0,2 26,8 117 2,0 Points
Schinkenröstis 5,0 6,8 25,7 184 3,8 Points
Backofen Kringel Fries 3,2 5,7 26,1 169 3,4 Points
Backofen Knusper Pommes 3,2 5,7 26,1 169 3,4 Points
Backofen Frites 3,2 5,7 26,1 169 3,4 Points
Pommes Frites II 2,3 3,9 19,4 122 2,4 Points
Pommes Frites extra 2,3 3,9 19,4 122 2,4 Points

Bei- und Einlagen:

Semmelknödel 7,0 14,0 30,0 274 6,1 Points
Eierspätzle 6,5 2,5 30,7 171 3,1 Points
Hefeklöße 7,2 2,0 45,6 229 4,0 Points
Eierstich 9,3 7,4 1,6 110 2,6 Points
Fleischklößchen 12,5 15,1 4,6 204 5,0 Points
Markklößchen 8,8 22,0 30,0 353 8,2 Points
Maultaschen 7,7 9,3 26,8 222 4,7 Points

Gratin-Gourmet:

Kartoffel-Sahne-Gratin 3,6 11,9 11,7 168 4,1 Points
Blumenkohl-Karotten-Gratin 4,9 6,7 5,2 101 2,4 Points
Broccoli-Sahne-Gratin 4,6 7,5 5,1 106 2,6 Points

Grillspezialitäten:

Grillkeulchen 17,0 15,0 0,9 207 5,1 Points
Halbe Maikolben 3,0 0,5 18,3 90 1,5 Points
Käseknacker 17,0 31,0 1,0 351 9,2 Points
Mini-Grillhaxe 22,8 14,5 1,0 226 5,3 Points
Hähnchenspieße 26,4 3,2 0,3 136 2,6 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Burger King Points-Liste

(letzter Stand 01.05.03)

Burger King:

Produkt Komponenten, Energie(kcal), Fett(g), Points

Whopper, 629, 38, 14,7 Points
DoubleWhopper, 856, 54, 20,3 Points
WhopperJunior, 362, 21, 8,4 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

Hamburger, 280, 12, 6,0 Points
Cheeseburger, 323, 15, 7,1 Points
BigKing, 586, 38, 14,0 Points
BigKingXXL, 853, 64, 21,3 Points

Chicken Whopper groß, 519, 23, 11,2 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

ChickenWhopper, 325, 14, 7,0 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

ChickenSupreme, 631, 37, 14,6 Points
CrispyChicken, 521, 33, 12,4 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

CountryBurger, 521, 29, 12,0 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

FishKing, 419, 22, 9,4 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

CaesarChickenWrap, 284, 7, 5,5 Points
California Chicken Wrap, 284, 8, 5,6 Points

KingNuggets(x6), 246, 16, 5,9 Points
KingNuggets(x9), 369, 25, 9,0 Points
KingNuggets(x20), 819, 55, 19,8 Points

KingWings(x6), 435, 29, 10,5 Points
KingWings(x9), 653, 44, 15,8 Points
KingWings(x20), 1450, 97, 35,0 Points

OnionRings(8Stück), 306, 19, 7,3 Points

KingPommes(klein), 255, 10, 5,4 Points
KingPommes(mittel), 400, 16, 8,4 Points
KingPommes(groß), 490, 20, 10,4 Points
ChunkyPommes, 325, 18, 7,4 Points

KnoblauchSauceDip, 85, 9, 2,4 Points
MexicanSalsaDip, 22, 0, 0,4 Points
BBQ-SauceDip, 31, 0, 0,5 Points
Curry-SauceDip, 82, 8, 2,3 Points
Sweet&SoursauceDip, 37, 0, 0,6 Points

FritSauce(Beutel), 98, 10, 2,7 Points
Ketchup(Beutel), 16, 0, 0,3 Points
SourCream(Beutel), 64, 6, 1,7 Points
Ham&CheeseBagel, 406, 15, 8,4 Points

CountryBagel, 462, 19, 9,8 Points
SweetBagel, 528, 24, 11,5 Points

CountrySalat, 39, 0, 0,7 Points
PremiumSalat, 107, 6, 2,5 Points
SaladShaker, 21, 0, 0,4 Points

JoghurtDressing, 128, 11, 3,4 Points
FrenchDressing, 170, 16, 4,6 Points
TousandIslandsDressing, 163, 15, 4,4 Points

KingSundaeVanille, 202, 11, 4,6 Points
KingSundaeKaramel, 251, 12, 5,5 Points
KingSundaeSchokoladensauce, 243, 11, 5,3 Points
KingSundaeErbeersauce, 243, 11, 5,3 Points

Vanilledonut, 266, 15, 6,1 Points
Schokodonut, 266, 15, 6,1 Points
SchokoMuffin, 418, 24, 9,6 Points
BlueberryMuffin, 398, 23, 9,2 Points
Kindertorte, 189, 12, 4,5 Points
HotBrownie, 525, 35, 12,6 Points
Hot Brownie mit Eis, 587, 38, 14,0 Points

KaffeeohneZucker, 1, 0, 0,0 Points
Kaffeesahne, 9, 8, 1,0 Points
Caféaulait, 42, 2, 0,9 Points
CaféCrème, 4, 0, 0,1 Points
Espresso, 3, 0, 0,1 Points
Cappuccino, 34, 2, 0,8 Points
Kakaohaltiges Heißgetränk, 136, 2, 2,5 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Points-Liste "ausführ. Einkaufsführer"

(letzter Stand 31.07.03)

Inhaltsverzeichnis dieser Seite:

- Brot & Brötchen
- Brotaufstriche
- Dessert & Süßspeisen
- Eis
- Fette & Öle
- Fisch
- Fleisch & Wurst
- Geflügel & Geflügelprodukte
- Gemüse & Hülsenfrüchte
- Getränke, alkoholfrei
- Kartoffeln & Klöße
- Käse
- Knabbereien
- Nüsse & Samen
- Kuchen & Kekse
- Milch & Milchprodukte
- Nudeln, Pizza & Co
- Obst
- Salat
- Saucen & Dressings & Fixprodukte

- Getränke, alkoholisch
- Getreide & Getreideprodukte
- Kurzgerichte

---

ausführl. Einkaufsführer:

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Brot & Brötchen

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Brotaufstriche

Eszet Schnitten Vollmilch 100g = 530 kcal/30,5g Fett = 12 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Dessert & Süßspeisen

Pudding aus Soja und Pflanzenfett bei 125g = 104 kcal/4,5g Fett = 2,8 Points
Creme life classic zuckerfrei von Vivil: (Beim Karstatt erhältlich)
Erdbeer - Bonbons (100g) 4,25g Fett/256 kcal = 4,5 Points,(40g=1 Tüte=10Stück) 2 Points,(20g=1/2 Tüte=5Stück) 1 Point
Himbeer - Bonbons (100g) 4,25g Fett/258 kcal = 5 Points, (40g=1 Tüte=10Stück) 2 Points, (20g=1/2 Tüte=5 Stück) 1 Point

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Eis

Mibell Multipackung(Eine Qualitätsmarke der EDEKA):
Erdbeer-Vanille (Waffelhörnchen) Inhalt 6 x 120 ml = 720ml,100g = 248 kcal/9,6g Fett, pro Stück (70g) = 3,5 Points
Vanille (Waffelhörnchen) Inhalt 6 x 120 ml = 720ml, 100g = 287 kcal/14,6g Fett, pro Stück (70g) = 4,5 Points

GUT&GÜNSTIG Euro Shopper hergestellt von Schroer GmbH
Big Exotic Inhalt 3 x 110 ml = 330ml, (vergleichbar mit Solero), 100g =194,6 kcal/7,4g Fett, pro Stück (80g) = 3,5 Points
Big Choc Inhalt 3 x 120 ml = 360ml, (vergleichbar mit Magnum Mandel), 100g = 383 kcal/25,4g Fett , pro Stück (80g) = 7,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Fette & Öle

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Fisch

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Fleisch & Wurst

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Geflügel & Geflügelprodukte

Du darfst, Gemüse Putenwurst, 100g = 106kcal./4,0g Fett = 2,1 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Gemüse & Hülsenfrüchte

"King's Crown, Zarter Junger Gemüsemais" 340g Dose, 102kcal/100g, 0,7g Fett/100g = 1,7 Points
"King's Crown, Junge Erbsen mit Möhrchen etra fein" 800g Dose, 41 kcal/100g, 0,2g Fett/100g = 0,6 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Getränke, alkoholfrei

Drink Fit Vanillemilch bei 100ml =32kcal /0,1g Fett = 0,5 Punkte, 1Pk 200ml = 1,0 Point
Drink Fit Kakao bei 100ml = 37 kcal/0,21g Fett = 0,6 Punkte, 1Pk 200 ml = 1,2 Points
Müller Drink Blutorange, 500ml, 100 ml = 48 kcal/0,1g Fett = 0,8 Punkte, Becher = 4,0 Points
Durstlöscher Multivitaminsaft 500 ml, 100 ml = 49 kcal/0,1g Fett = 0,8 Punkte, Becher = 4,0 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Getränke, alkoholisch

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Getreide & Getreideprodukte

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln & Klöße

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Käse

Buko Frischkäse 0,8 % Fett, Lt Pakcung pro 100 g: 80 kcal und 0,8 g Fett --> 1,4 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Knabbereien

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Nüsse & Samen

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kuchen & Kekse

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Milch & Milchprodukte

Bauer Extra Leicht Joghurt, 250g, 100g = 50kcal/0,4g Fett = 0,8 Points, Becher = 2 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Nudeln, Pizza & Co

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Obst

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Salat

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Saucen & Dressings & Fixprodukte

Kraft Miracel Wip Joghurt 500ml, 100ml: 158 kcal/11,0g Fett = 3,8 Points
Frosta "Fischer Pfanne" Westerland; 750g Beutel, 100g: 86 kcal/2,9g Fett = 1.7 Points
"Salatfix" von Kühne: "französisch pikant gewürzt", 75ml Beutel, 283kcal/100ml, 26,4g Fett/100ml = 7,5 Points
"Salatfix" von Kühne: "Kräuter würzig kalorienarm ohne Öl" 75ml Beutel, 26kcal/100ml, 0g Fett/100ml = 0,4 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kurzgerichte

"Gut & Billig Ravioli in Tomatensauce" 800g Dose, 83kcal/100g, 1,8g Fett/100g = 1,5 Points (Marktkauf)
"Gut & Billig Spaghetti mit Pilz-Rahm-Sauce" 2-3 Portionen, 174kcal/100g, 6,0g Fett/100g = 3,5 Points (Marktkauf)

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Produkte, bei denen sich Fehler eingeschlichen haben

(letzter Stand 04.08.03)

Einkaufsführer 6. Auflage:

DIE BUNTE SPAR MARKE:
Blätterteig pro 30g = 3 Points, S 261

ERASCO:
Hühner Reistopf ½ Dose = 4 Points, Seite 57

NATREEN:
Wildpreiselbeeren, 1Glas = 2,5 Points, Seite 213

Außerdem hat sich ein Fehler in der Pontsliste eingeschlichen:
Auf Seite 16 muss es richtig heißen: Wiener Würstchen 1 Paar 70g = 6 Points

---

Einkaufsführer 7. Auflage: (der mit Aldi-Produkten)

Einkaufsführer Seite 277:

Basis Soßen,
5 EL, 100 ml, zubereitet, wenn nicht anders vermerkt:
- Bratenfond: 1 l, zubereitet mit Wasser, 1,5 Points
- Delikatess Bratensauce (Tube), 2,5 Points
- Helle Soße für Gemüse & Geflügel (Dose), 1 Point
- Jägersoße (Dose), 0,5 Points
- Klarer Bratensaft (Dose), 1 Point
- Klarer Bratensaft (Würfel), 1 Point
- Rahmsoße für Fleischgerichte(Dose), 1,5 Points
- Soße zum Braten (Dose), 0,5 Points

Basis Soßen, 2er Pack,
1 Packung, 250 ml, zubereitet, wenn nicht anders vermerkt:
- Champignon Rahmsoße zum Schnitzel, 6,5 Points
- Jäger Soße, 1,5 Points
- Kräuter Soße, 3 Points
- Pfeffer Soße, 3 Points
- Rahmbraten Soße, 3 Points
- Soße nach Art Hollandaise, 1 EL, 20 ml, 1 Point
- Soße zu Geflügel, 2 Points
- Soße zu Geschnetzeltem, 5,5 Points
- Soße zu Schweinebraten, 2 Points
- Tomaten Soße, 3 Points

Basis Soßen, 3er Pack,
1 Packung, 250 ml, zubereitet:
- Bratensoße Extra, 2 Points
- Rahmsoße für Fleischgerichte, 3,5 Points
- Soße zum Braten, 1,5 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Knorr Points-Liste

(letzter Stand 22.05.03)

Knorr-Produkte:

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!

Knorr-Fix, Einheit, Füllmenge in g, Points

Chili con Carne, Beutel, 50g, 3 Points
Currywurst, Beutel, 40g, 2,5 Points
Geschnetzeltes Züricher Art, Beutel, 50g, 6,5 Points
Gulasch, Beute, 50g, 3 Points
Hackbraten, Beutel, 100g, 5,5 Points
Hackfleisch Jäger-Art, Beutel, 40g, 2,5 Points
Hähnchen-Champignon-Geschnetzeltes, Beutel, 50g, 6,5 Points
Jäger-Schnitzel, Beutel, 50g, 6 Points
Knuspriges Brathähnchen, Beutel, 30g, 1,5 Points
Knuspriges Wiener Schnitzel, Beutel, 100g, 6 Points
Kräuter Rahmschnitzel, Beutel, 50g, 6,5 Points
Kräuter-Sahne-Hähnchen, Beutel, 42g, 5,5 Points
Lachs-Sahne-Gratin, Beutel, 40g, 4,5 Points
Lasagne al Forno, Beutel, 50g, 3 Points
Nudel-Hackfleisch-Gratin, Beutel, 40g, 2 Points
Nudel-Schinken-Gratin, Beutel, 30g, 2,5 Points
Paprika-Gulasch Zigeuner-Art, Beutel, 50g, 4,5 Points
Paprika-Rahm-Schnitzel, Beutel, 40g, 3 Points
Pfeffer-Rahm-Medaillons, Beutel, 40g, 5 Points
Putengeschnetzeltes, Beutel, 40g, 4 Points
Putengulasch, Beutel, 63g, 4 Points
Rahm-Champignons, Beutel, 40g, 4 Points
Rouladen, Beutel, 40g, 3 Points
Sauerbraten, Beutel, 50g, 3 Points
Schmorbraten, Beutel, 50g, 3,5 Points
Schweinebraten, Beutel, 50g, 3,5 Points
Spaghetti alla Carbonara, Beutel, 40g, 4,5 Points
Spaghetti Bolognese, Beutel, 46g, 3,5 Points
Spaghetti Napoli, Beutel, 50g, 2,5 Points
Tomaten Bolognese, Beutel, 50g, 2,5 Points
Würstchen Gulasch, Beutel, 40g, 3,5 Points
Zwiebel-Rahmschnitzel, Beutel, 50g, 3 Points

Knorr-Fix-Suppen, Einheit, Füllmenge in g, Points

Gulasch-Suppe, Beutel, 67g, 3,5 Points
Hackfleisch-Käse-Suppe mit Lauch, Beutel, 85g, 9 Points
Spinat-Käse-Suppe, Beutel, 62g, 7 Points

Knorr-Fix-Gemüseküche, Einheit, Füllmenge in g, Points

Broccoli-Gratin, Beutel, 40g, 5,5 Points
Kartoffel-Gratin, Beutel, 40g, 5 Points
Nudel-Broccoli-Auflauf, Beutel, 50g, 5 Points
Rahmgemüse, Beutel, 40g, 5 Points
Ratatouille, Beutel, 40g, 2 Points
Zucchini-Pfanne Toscana, Beutel, 40g, 2,5 Points

Knorr-activ, Einheit, Points

Broccolicreme Suppe, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Gartengemüse Suppe, 1 Teller 250 ml, 1 Points
Gemüsecreme-Suppe mit Gartenkräutern, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Hühnersuppe mit Frühlingsgemüse, 1 Teller 250 ml, 1,5 Points
Kartoffelcreme Suppe mit Kräuter der Provence, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Spargelcreme Suppe mit Schnittlauch, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Tomatencreme Suppe mit Oregano, 1 Teller 250 ml, 2,5 Points

Knorr-activ Suppensnack, Einheit, Points

Chinesische Nudel-Suppe, 1 Becher (200 ml), 2 Points
Gemüse Nudel-Suppe, 1 Becher (200 ml), 1,5 Points
Grüne Nudel-Suppe mit Käse, 1 Becher (200 ml), 3 Points
Hühner Nudel-Suppe, 1 Becher (200 ml), 1,5 Points
Lauchcreme-Suppe mit Nudeln, 1 Becher (200 ml), 2,5 Points
Tomaten Mozzarella Suppe mit Nudeln, 1 Becher (200 ml), 2 Points
Tomatencreme-Suppe mit Nudeln, 1 Becher (200 ml), 2 Points
Broccoli-Creme-Suppe mit Knusper-Croûtons, 1 Tasse (150 ml), 2 Points
Champignoncreme-Suppe, 1 Tasse (150 ml), 1,5 Points
Chinesische Gemüsesuppe, 1 Tasse (150 ml), 1 Points
Gemüscreme-Suppe mit Knusper-Croûtons, 1 Tasse (150 ml), 2 Points
Hühnersuppe mit Nudeln, 1 Tasse (150 ml), 0,5 Points
Hühnersuppe mit Nudeln, 1 Tasse (150 ml), 0,5 Points
Kartoffelcreme-Suppe mit Knusper-Croûtons, 1 Tasse (150 ml), 2 Points
Lauchcreme-Suppe mit Knusper-Croûtons, 1 Tasse (150 ml), 1,5 Points
Spargelcreme-Suppe, 1 Tasse (150 ml), 1,5 Points
Tomatencreme-Suppe mit Knusper-Croûtons, 1 Tasse (150 ml), 2 Points

Knorr-Feinschmecker-Suppen, Einheit, Points

Alpenländer Käsecreme Suppe, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Blumenkohl-Broccolicreme Suppe, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Champignoncreme Suppe, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Flädle Suppe, 1 Teller 250 ml, 2,5 Points
Fränkische Grünkerncreme Suppe, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Gemüsesuppe Minestrone, 1 Teller 250 ml, 1 Points
Grießklöschen Suppe, 1 Teller 250 ml, 1 Points
Kartoffel Crème fraîche Suppe, 1 Teller 250 ml, 4,5 Points
Kartoffel Steinpilzcreme Suppe, 1 Teller 250 ml, 4 Points
Kartoffelsuppe mit Räucherspeck, 1 Teller 250 ml, 2,5 Points
Kräutercremesuppe mit Champignons, 1 Teller 250 ml, 3 Points
Lauchcreme Suppe, 1 Teller 250 ml, 3 Points
Pfifferling Cremesuppe mit Frühlingskräutern , 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Spargelcreme-Suppe, 1 Teller 250 ml, 3,5 Points
Tomaten Cremesuppe ´Mallorca´, 1 Teller 250 ml , 2,5 Points

Tomaten Mozzarella Suppe, 1 Teller 250 ml , 2,5 Points
Tomatensuppe mit Reis, 1 Teller 250 ml, 1,5 Points
Tomatensuppe Toscana, 1 Teller 250 ml, 1,5 Points
Waldpilz-Suppe, 1 Teller 250 ml , 3,5 Points
Zwiebelsuppe, 1 Teller 250 ml, 1,5 Points

Knorr-Suppenliebe Eintöpfe, Einheit, Points

Bunter Gemüse-Nudeltopf, 100 ml, 1 Points
Cremiger Waldpilz-Nudeltopf , 100 ml, 2 Points
Deftiger Erbsentopf mit Speck, 100 ml, 1 Points
Deftiger Kartoffeltopf mit Röstzwiebeln und Speck, 100 ml, 1,5 Points
Deftiger Linseneintopf mit Speck, 100 ml, 1 Points
Deftiger Spätzletopf mit Röstzwiebeln, 100 ml, 1 Points
Huhn-Nudeltopf mit Frühlingsgemüse, 100 ml, 1 Points
Würziger Nudeltopf mit Klößchen, 100 ml, 1 Points

Knorr-Suppenliebe, Einheit, Points

Buchstaben Suppe, 100 ml, 0,5 Points
Eiermuschel-Suppe, 100 ml, 0,5 Points
Fleischklößchen-Suppe mit Nudeln, 100 ml, 0,5 Points
Frühlings-Suppe, 100 ml, 0,5 Points
Gemüsesuppe Italienische Art, 100 ml, 0,5 Points
Grießklößchen-Suppe, 100 ml, 0,5 Points
Hühnersuppe mit Nudeln, 100 ml, 0,5 Points
Rindfleisch-Suppe mit Nudeln, 100 ml, 0,5 Points
Spargelcreme Suppe, 100 ml, 1 Points
Sternchen-Suppe, 100 ml, 1 Points
Tomatencreme Suppe, 100 ml, 0,5 Points
Zahlen-Suppe, 100 ml, 0,5 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Langnese Points-Liste

(letzter Stand 01.07.03)

Langnese:

Kurzerklärung:
Erste Spalte ist der Produkt-Name, danach kommt der Fettanteil pro Bezug,
die nächste Zahl ist dann der kcal-Wert pro Bezug
und die letzte Zahl ist dann immer die Points-Angabe !

Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Brauner Bär, Stück, 116, 6,1, 2,6 Points
Calippo Cola, Stück, 87, 0,1, 1,5 Points
Calippo Erdbeer, Stück, 98, 0,1, 1,6 Points
Capri, Stück, 52, 0,1, 0,9 Points
Cornetto Bottermelk-Zitrone, Stück, 207, 9,7, 4,5 Points
Cornetto Erdbeer, Stück, 232, 8,9, 4,9 Points
Cornetto Haselnuss, Stück, 248, 13,5, 5,6 Points
Cornetto Royal, Stück, 341, 18,8, 7,8 Points
Cornetto Whippy, Stück, 223, 10,3, 4,9 Points
Cuja Mara Split, Stück, 97, 2,9, 1,9 Points
Domino, Stück, 112, 8,2, 2,8 Points
Flutschfinger, Stück, 62, 0,1, 1 Points
Happen, Stück, 92, 3,7, 1,9 Points
Cremissimo classic Crème Trüffel, Stück, 153, 6,6, 3,3 Points
Cremissimo Edbeer, 850ml Packung, 899, 19,4, 17 Points --> 100g = 176, 4,6, 3,5 Points
Cremissimo Waldfrucht, 850ml Packung, 864, 19,4, 16,5 Points --> 100g = 173, 4,6, 3,5 Points
Cremissimo Pfirsich-Maracuja, 850ml Packung, 820, 20,2, 16 Points --> 100g = 164, 4,7, 3,5 Points
Eisgenuss Erdbeer, Stück, 106, 6,5, 2,5 Points
Eisgenuss Schokolade, Stück, 97, 5,4, 2,2 Points
Langnese Konfekt, Packung, 227, 17,2, 5,7 Points
Magnum Classic, Stück, 282, 17,3, 6,6 Points
Magnum Double Chocolate, Stück, 389, 26,1, 9,4 Points
Magnum Mandel, Stück, 316, 20,4, 7,5 Points
Magnum Riegel Caramel & Nuts, Stück, 210, 12,3, 4,9 Points
Magnum Weiß, Stück, 285, 17,1, 6,7 Points
Magnum Yogurt fresh, Stück, 255, 15,1, 5,9 Points
Mini Milk Erdbeer, Stück, 35, 1,1, 0,7 Points
Mini Milk Schokolade, Stück, 32, 0,8, 0,6 Points
Mini Milk Vanille, Stück, 33, 0,7, 0,6 Points
Nogger Classic, Stück, 225, 15,9, 5,5 Points
Solero Exotic, Stück, 112, 3,1, 2,2 Points
Solero Shots Cool Lemon, Stück, 22, 1, 0,5 Points
Solero Shots Tropical, Stück, 21, 0,2, 0,4 Points
Solero Smoover, Stück, 126, 0,1, 2,1 Points
Sea World, Stück, 91, 4,1, 2 Points
Chupster, Stück, 86, 3,4, 1,8 Points
Fruit 5s, Stück, 38, 0,1, 0,6 Points
Cornetto Soft Erdbeer ohne Waffel, Stück, 189, 6,9, 4,0 Points
Cornetto Soft Haselnuss ohne Waffel, Stück, 193, 7,3, 4,0 Points
Cornetto Soft Kirsche ohne Waffel, Stück, 160, 5,8, 3,5 Points
Cornetto Soft Stracciatella ohne Waffel, Stück, 211, 9, 4,5 Points
Cornetto Soft Vanille ohne Waffel, Stück, 158, 7,2, 3,5 Points
dazu die Waffeltüte, Stück, 59, 0,8, 1,0 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Lidl Points-Liste

(letzter Stand 31.07.03)

Lidl Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Kurzgerichte

1. LeChef Geflügelsticks, Packung/300 g = 10,5 Points, 100 g = 3,5 Points
2. LeChef Jägertopf, Packung/300 g = 4,5 Points, 100 g = 1,5 Points
3. LeChef Putenmedaillons mit Kartoffeln, 300 g = 6 Points, 100 g = 2 Points
4. riso fino Chicken Curry, (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 15,5 Points, 100 g = 2,3 Points
5. riso fino Mexican Style, (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 13,4 Points, 100 g = 2 Points
6. riso fino Milchreis, (Päckchen für 500ml Milch (Milchpoints noch dazurechnen!!!)= 8 Points, 100 g = 6,4 Points
7. riso fino Mixed Vegetables Mushroom, (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 15,3 Points, 100 g = 2,3 Points
8. Lidl Nasi Goreng (mit etwas Wasser statt Butter in Teflonpfanne), 750 g = 10 Points, 100 g = 1,5 Points
9. Maitre Jean-Pierre Schinken-Baguette, Pack./750g (6 Stück) = 35,25 Points, 1 Stück = 5,8 Points
10. Maitre Jean-Pierre Salami-Baguette, Pack./750g (6 Stück) = 27 Points, 1 Stück = 4,5 Points
11. Knorr Tomatensuppe mit Reis, 100ml = 28kcal, 1g Fett = 0.5 Points
12. Maggi Fix Chili con carne, ganze Tüte = 2 Points
13. "Combino Spaghetti alla Napoli" 4-5 Portionen, 279kcal/100g, 3g Fett/100g = 4,5 Points

Gemüse

1. "King's Crown, Zarter Junger Gemüsemais" 340g Dose, 102kcal/100g, 0,7g Fett/100g = 1,7 Points
2. "King's Crown, Junge Erbsen mit Möhrchen etra fein" 800g Dose, 41 kcal/100g, 0,2g Fett/100g = 0,6 Points

Milchprodukte

1. Geramont 12% Cremig Leicht, 200g, 100g = 200kcal./12g Fett = 4,6 Points
2. Gut Frielingshof Körniger Frischkäse, 200g, 100g = 102kcal/4,6g Fett = 4,2 Points
3. Milbona Light & fine (Schmelzkäse-Scheiben), 1 Scheibe/20 g = 1 Point
4. Yosana Vanille Jogurt, 100gr = 2,4 points
5. Yogosan Milbona, Probiotisches Joghurt, 4x150g Vanilla-Kirsch, 100g = 104kcal./2,6g

Fett = 2 Points
6. Yogosan Milbona, Probiotisches Joghurt, 4x150g Vanilla-Pfirsich, 100g = 104kcal./2,6g Fett = 2 Points
7. Yogosan Milbona, Probiotisches Joghurt, 4x150g Naturis-Edbeer, 100g = 95kcal./2,8g Fett = 1,8 Points
8. Müller Milch Reis Zimt, 200g, 100g = 111kcal/2,4g Fett = 2 Points, Becher = 4 Points
9. Müller Milch Reis Vanilla, 200g, 100g = 107kcal/2,5g Fett = 2 Points, Becher = 4 Points
10. Müller Milch Reis Schoko, 200g, 100g = 112kcal/2,6g Fett = 2,1 Points, Becher = 4,2 Points
11. Müller Milch Reis Apfel, 200g, 100g = 112kcal/2,2g Fett = 2 Points, Becher = 4 Points

Backwaren
1. Knusperleichte Scheibe, 250g Paket = 15,5 Punkte, 100 g = 6,5 Punkte, 5 g (1 Scheibe) = 0 Punkte

Geflügel-Produkte
1. Truthahn Bierschinken (8 Scheiben), 125g = 4,5 Points / pro Scheibe 0,6 Points
2. Truthahn Gemüsewurst (10 Scheiben), 100g = 4,5 Points / pro Scheibe 0,5 Points
3. Gut Frielingshof Hähnchen Nuggets, Pack./500g = 11 Points, 100g = 2,2 Points
4. Gut Frielingshof Hähnchen Brustfilet, Pack./500g = 8 Points, 100g = 1,6 Points
5. Gut Frielingshof Puten Filets, Packung/500g = 33 Points, 100g = 6,6 Points
6. Dulano, Gebratene Putenstreifen, je Pack 2 x 80g, 80g = 3,5 Points
7. Dulano, Gebratene Hähnchenstreifen, je Pack 2 x 80g, 80g = 3,5 Points
8. Dulano, Hähnchen Brustfilet mit Kräutern in Scheiben, 150g, 100g = 111kcal./3g Fett = 2,1 Points
9. Dulano, Hähnchen Brustfilet gerillt in Scheiben, 150g, 100g = 111kcal./3g Fett = 2,1 Points
10. Dulano, Truthahnbrust frisch gebraten, 100g = 106kcal./1,5g Fett = 1,9 Points
11. Herta, Truthahnbrust mit Honig veredelt 150g, 100g = 101kcal./1g Fett = 1,7 Points
12. Truthahn Bierschinken (8 Scheiben), 125g = 4,5 Points
13. Truthahn Gemüsewurst (10 Scheiben), 100g = 4,5 Points
14. Herta, Truthahnbrust gegart 150g, 100g = 107kcal./2,3g Fett = 2 Points
15. "Geschmack & Leichtigkeit 6 Geflügelwürstchen" 250g Abtropfgewicht, 185kcal/100g, 14,5g Fett/100g = 4,6 Points

Wurst-Produkte
1. Salami 1a, 100g (28 kleine Scheiben) = 8 Points / 2 Scheiben = 0,6 Points
2. Gebirgsjäger, Delikatess Hinterkochschinken, 100g = 121 kcl und 5 g Fett = 2,5 Points, Pack. 8 Scheiben / 200 g = 5 Points
3. Dulano, Gebratene Schinkenstreifen, je Pack 2 x 80g, 80g = 3,5 Points
4. Dulano, Delikatess Lachsschinken, 150g = 3 Points

Fischprodukte
1. Lidl Forellenfilets, eingeschweisste Packung 125 g = 3 Punkte
2. La Caldera Calamares, Packung/500g = 21 Points, 100g = 4,2 Points

Saucen:
1. Chef-Koch Spaghetti Napoli, Packung/50g = 3 Points
2. Chef-Koch Spaghetti Bolognese, Packung/50g = 3,5 Points
3. Knorr Käse Sauce, Packung/50g = 1,25 Points
4. Knorr Tomaten Käse Sauce, Packung/50g = 1 Point

5. Knorr Nudel Broccoli-Auflauf, Packung/50g = 5 Points
6. Knorr Puten-Geschnetzeltes, Packung/50g = 5 Points
7. Knorr Paprika-Rahmschnitzel, Packung/50g = 3,5 Points
8. Vitakrone Joghurtdressing, 100g = 4,1 Points
9. Vitakrone Frenchdressing, 100g = 3,3 Points

Tiefkühlprodukte

TK Tortilla Wrap Pollo italiano (300 g, 2 St. à 150 g), 100g = 177 kcal, 5g Fett, pro Stück = 5 Points
Multivitamin Wassereis, pro Stück = 1 Point

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Mc Donalds Points-Liste

(letzter Stand 18.04.03)

McDonalds:

Egg Mc Muffin, 100g, kcal=267, Fett=13.4g, Port.=140g, Points=8,5
Ham&Eggs, 100g, kcal.=218, Fett=11.24g, Port.=200g, Points=10
Mc.Croissant Frühstück, 100g, kcal=327, Fett=19,4g, Port.90g, Points=7
Sweet Breakfast, 100g, kcal.=425, Fett= 25,4g, Port.110g, Points=11
Cheeseburger, 100g, kcal.=262, Fett=10,8g, Port.120g, Points=6,5
Hamburger, 100g, kcal.=247, Fett= 8,5g, Port.100g, Points=5
Hamburger Royal TS, 100g, kcal.=228, Fett= 13,8g, Port.250g, Points=13,5
Big Mäc, 100g, kcal.=233, Fett=10,5g, Port.210g, Points=10,5
Fischmäc, 100g, kcal.=273, Fett=13,9g, Port.145g, Points=9
Mc.Rib, 100g, kcal.=233, Fett=10,5g, Port.210g, Points=10,5
Gemüse Mäc, 100g, kcal.=232, Fett= 12,2g, Port.200g, Points=10,5
Mc.Chicken, 100g, kcal.=243, Fett= 11g, Port.180g, Points=9,5
California Bagel:
Lt. Deiner Liste 422 kcal und 16,7 g Fett --> 8,8 Points

Chicken Mc Nuggets 6er(ohne Sauce), 100g, kcal= 202, Fett= 11g, Port.100g, Points= 4,5
Sauce dazu:
Curry: 100g, kcal=159, Fett= 1,3, Port.30g,Points=1
Süß-sauer: 100g; kcal=176, Fett=1g, Port.30g, Points=1
Barbecue: 100g, kcal=166, Fett= 1g, Port.30g,Points=1

Chefsalat: 100g, kcal=93, Fett=5,4g, Port.160g, Points=3,5 (ohne Sauce, Nährwerte nur auf den Verpackungen)
Caesar`s Chicken Salad, 100g, kcal=80; Fett=3,05g; Port.140g, Points= 2,5
Pommes Frites, 100g, kcal=323, Fett=16g, Port.110g, Points= 8

Milchshake Erdbeer, 100g, kcal.124, Fett=3,2g, Port.249g, Points= 6
Milchshake Vanille, 100g, kcal=122, Fett=3,2g; Port.240g, Points= 5,5
Milchshake Schoko, 100g, kcal=126, Fett=3,3g, Port.240g, Points=6
Apfeltasche, 100g, kcal= 275, Fett= 15g, Port.80g, Points=5
Sundae Eis mit Karamelsauce, 100g, kcal=184, Fett=3,7g; Port.150g, Points= 5
Sundae Eis mit Schokosauce, 100g, kcal 186, Fett=5,6g; Port.150g, Points =5,5
Sundae Eis, 100g, kcal.159, Fett= 3,5g, Port.100g, Points= 3,5

Mc.Flurry:
Smarties, 100g, kcal=198, Fett=6,2g, Port.180g,Points= 7
M&M`s, 100g, kcal= 195, Fett=8,3g; Port.170g,Points=7
Bounty, 100g, kcal= 205, Fett=9,9g, Port.170g,Points=7,5
Daim, 100g, kcal= 202, Fett=8,2g, Port.170g;points=7,5

Habe noch eine 2 Liste (Nährwerttabelle) von McDonalds bekommen!
Habe aber Schwierigkeiten diese wegen fehlender Mengenangaben (g) zuzuordnen! Hier sieht man gleich die Problematik, denn wenn ich hier die Points ausrechne, so passen sie beim gleichen Produkt nicht zusammen!
Das ist für mich ein Beweis, daß diese Listen immer mit Vorsicht zu geniesen sind!!!

Frühstück:

Egg McMuffin
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
415kcal, 1734kJ, 24.8g, 22.2g, 29.0g

McCroissant
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
307kcal, 1283kJ, 11.9g, 18.3g, 23.8g

Sweet Breakfast
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
468kcal, 1952kJ, 8.4g, 27.9g, 45.7g

California Bagel
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett ,Kohlenhydrate
422kcal, 1774kJ, 23.9g, 16.7g, 43.6g = 8,8 Points

Philadelphia Bagel
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
506kcal, 2117kJ, 23.3g, 25.7g, 45.1g

Sandwiches:

Big Mäc
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
505kcal, 2111kJ, 26.1g, 25.7g, 42.2g

BigXtra!™ Barbecue
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
863kcal, 3606kJ, 50.4g, 47.9g, 57.3g

Hamburger
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
254kcal, 1067kJ, 12.8g, 8.8g, 30.8g

Cheeseburger
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
303kcal, 1271kJ, 15.8g, 12.6g, 31.5g

Hamburger Royal TS
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
561kcal, 2342kJ, 28.8g, 34.2g, 34.5g

McRib
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
476kcal, 1998kJ, 26.6g, 21.4g, 44.3g

Fischmäc
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
382kcal, 1599kJ, 14.3g, 19.8g, 36.7g

Chicken- und Gemüseprodukte:

Grilled Chicken™
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
402kcal, 1689kJ, 27.8g, 15.4g, 37.9g

McChicken
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
459kcal, 1924kJ, 19.9g, 23.1g, 42.9g

Chicken McNuggets
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
205kcal, 854kJ, 18.1g, 12.2g, 5.3g

Gemüse Mäc
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
486kcal, 2034kJ, 9.3g, 24.9g, 56.3g

Salate und Kartoffeln:

Caesar'sChickenSalad
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
112kcal, 471kJ, 10.2g, 4.2g, 8.1g

Chefsalat
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
149kcal, 621kJ, 14.4g, 8.6g, 3.3g

Pommes frites
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
321kcal, 1344kJ, 3.3g, 16.6g, 39.7g

Desserts:

McFlurry m&m
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
--kcal, --kJ, --g, --g, --g

McFlurry mini Smarties
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
351kcal, 1477kJ, 7.9g, 11.0g ,55.1g

McFlurry Bounty
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
--kcal, --kJ, --g, --g, --g

McFlurry Daim
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
--kcal, --kJ, --g, --g, --g

Apfeltasche
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
220kcal, 920kJ, 2.2g, 12.0g, 25.8g

Sundae Eis (mit Waffel)
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
153kcal, 644kJ, 5.1g, 3.4g, 25.4g

Sundae Eis (mit Karamellsauce)
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
281kcal, 1185kJ, 5.9g, 5.8g, 51.3g

Sundae Eis (mit Schokosauce)
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
279kcal, 1173kJ, 6.2g, 8.4g, 44.5g

Sundae Eis (mit Erdbeersauce)
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
225kcal, 950kJ, 5.3g, 4.0g, 42.0g

Getränke:

Orangensaftgetränk
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
102kcal, 434kJ, 1.5g, 0.1g, 23.8g

Heißes Kakaogetränk
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
136kcal, 574kJ, 1.39g, 4.8g, 21.8g

Milchshake Erdbeere
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
290kcal, 1223kJ, 9.6g, 7.6g, 45.8g

Milchshake Schoko
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
304kcal, 1282kJ, 10.2g, 7.9g, 48.0g

Milchshake Vanille
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
293kcal, 1236kJ, 9.6g, 7.6g, 46.5g

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Milka Points-Liste

(letzter Stand 18.04.03)

Zurück zur Points-Listenübersicht

Milka:

Kurzerklärung:
Erste Spalte ist der Produkt-Name, danach kommt der Fettanteil pro 100 g,
die nächste Zahl ist dann der kcal-Wert pro 100 g
und die letzte Zahl ist dann immer die Points-Angabe!

Milka Luflée Joghurt, 30, 535, 12,5
Milka Alpenmilch, 32, 539, 13,0
Milka Weiß, 32, 545, 13,0
Milka Noisette, 35,9, 554, 13,5
Milka Trauben-Nuss, 27, 492, 11,5
Milka Haselnuss, 36,4, 556, 13,5
Milka ganze Haselnuss, 36, 555, 13,5
Milka Crispy Cappuccino, 34, 540, 13,0

Milka Sahne-Creme, 46,1, 620, 15,5
Milka Zartherb, 36,9, 542, 13,5
Milka Joghurt, 40,1, 585, 14,5
Milka Café-Crème, 41, 585, 14,5
Milka Erdnuss-Krokant, 40, 580, 14,5
Milka Aprikose & Quark, 40g, 36, 560, 13,5
Milka Cocos & Keks, 40g, 41, 585, 14,5
Milka Honig & Joghurt, 40g, 36,5, 565, 13,5
Milka Schoko & Keks, 33, 540, 13,0
Lila Pause Nuss, 34, 510, 12,5
Lila Pause Erdbeer, 36, 555, 13,5
Milka Tender, 27,6, 524, 12,0
Milka Tender Nuss, 27,6, 524, 12,0
Milka Tender Milch, 19,5, 395, 9,0
Milka Tender Schoko, 20,5, 395, 9,0
I Love Milka Nuss-Nougat, 35,3, 555, 13,5
I Love Milka Marzipan, 27,6, 515, 12,0
I Love Milka Erdbeer-Rahm, 30,2, 573, 13,0
I Love Milka Cocos-Creme, 35, 545, 13,0
Milka Montelino, 34,5, 550, 13,0
Milka Nuss-Nougat, 35,5, 550, 13,5
Milka Nuss-Nougat (A), 39, 565, 14,0
Luflée, 29,5, 525, 12,5
Milka Knusper Zauber, 33,5, 525, 12,5
Milka Noisette Schoko Flakes, 28, 510, 12,0
Milka Alpenmilch Schoko Flakes, 37, 510, 13,0
Milka Ananas-Joghurt, 37,5, 575, 14,0
Milka Weisse Cocos, 39, 585, 14,5
Milka Mandel Cookies, 37, 562, 13,5
Milkamisu 6g, 24, 208, 6,5
Milka Mousse au Chocolat, 11, 225, 5,0
Milka Nussini, 35,5, 550, 13,5
Milka Diät Korn-Crisp, 32, 490, 12,0
Milka Diät Alpenmilch, 30,5, 485, 11,5
Milka Diät Haselnuss, 33,5, 500, 12,5
Milka Diät Noisette, 34, 505, 12,5
Milka Diät Zartherb, 36, 505, 12,5
Milka Naps + Block Alpenmilch, 29,5, 520, 12,0
Milka Naps + Block Nuss, 33, 540, 13,0
Milka Naps Erdbeer, 34,5, 550, 13,0
Milka Naps Sahne-Crème, 35,5 550 13,5
Milka Naps Weiss, 29,5, 535, 12,5
Milka Naps Noisette, 34,5, 545, 13,0
Milka Snack Pack "Peanuts & Flakes", 29,4, 516, 12,0
Milka Snack Pack "Mini Sticks", 18,5, 438, 9,5
Milka Marzipanbrot, 23, 470, 10,5
Milka Snow, 32,5, 535, 13,0

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Neue Produkte die noch nicht im Einkaufsführer sind

(letzter Stand 24.07.03)

Neue Produkte die noch nicht im Einkaufsführer sind:

Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Neue Produkte von Bo frost:
Aprikosentaschen, 1 Stk. = 130g = 8 Points
Biskuitrollen Duo Zitrone, ½ Stk = 150g = 11 Points
Blattspinat 4 Käse, pro 100g = 2,5 Points
Broccoli Sahne Gratin, 1 Portion = 120 g = 3 Points
Bruschetta Paprika Zuccini, 1 Stück = 38g = 1 Point
Brutzelbraten , pro 100g = 3,5 Points
Calamarinos, pro 100g = 4,5 Points
Calamarinos/ Knoblauchsoße, 1 Port. = 50g = 4,5 Points
Cappuccinetto, 1 1/5tel Stk. = 93 g = 7,5 Points
Diät Riesensandwich Fürst Pückler, 1 Stk = 2,5 Points
Eis Mousse Schokolade, 1 Kugel = 50g = 2,5 Points
Eisträumereien, 1 Kugel = 50g
-Haselnuss = 3 Points
-Verpoorten Eierlikör-Sahne = 2,5 Points
Geflügelleber Grand Mère, 1 Pkg = 450g = 9 Points
Gemüse Kartoffelpfanne, pro 100g = 2 Points
Fischgratin, 1Pkg. = 450g = 11 Points
Hähnchen Brustfilet, Gärtnerin, 1 Pkg. = 300g = 6,5 Points
Hähnchenroulade Pfälzer Art, 1 Stk. = 83g = 7 Points
Konditor Dessert Törtchen, 1Stk. = 83 g = 7 Points
Linsensuppe Hausfrauen Art, 1Pkg. = 300ml = 5,5 Points
Pizza Belissima 4 Formaggi, 1Stk = 18,5 Points
Pouladenfilet Italo, 1 Pkg. = 440g = 14 Points
Ratsherren Pfanne, pro 100g = 3 Points
Softeis Mix, 1 Stk.
-Waldfrüchte, Karamell, Schokolade je = 2,5 Points
Stollenstangen, ¼ Stange = 63 g = 4,5 Points
Tunfisch Baguette, 1 Stk = 123 g = ? Points
Verpoorten Eierlikör Windbeutel, 1 Stk. = 12,3 g = 1 Point

Zabaione- Apfeltorte, 1 1/12tel Stück = 8 Points

Neue Produkte von Müller:
Froop, jede Sorte, 1 Becher = 150g = 3,5 Points
Froop Trinkjoghurt,jede Sorte, 1 Fl. = 200g = 4 Points

Neue Produkte von Onken:
Bioghurt, cremig, 0,1%, ½ gr Becher 250g = 2 Points
Fitness Joghurt, 0,1% Fett, ½ gr. Becher 250g = 2 Points
Fitness Joghurt 4 Vollkorn, 0,1 % Fett, ½ gr Becher 250g = 3,5 Points

Neues Produkt von Galbani:
Santa Lucia light (Mozzarella), 1 Stk 125g = 5 Points

Neues Produkt von Zott:
Zottarella leicht (Mozzarella), 1 Stk. 125g = 4,5 Points

Neues Produkt von Danone:
Joghurt Drink Apfel-Limone, pro 100g = 38 kcal, 0,06g Fett = 0,6 Points

Neues Produkt von President:
Salakis Light, 100% Schafmilch, 8% Fett absolut, 25% in Trockenmasse
100g = 161kcal, 20,28g Eiweiss, 2,10g Kohlehydrate, 7,95g Fett, Packung hat 150g
100g = 3,5 Points, Packung = 5,25 Points

Neues Produkt von Erasco:
Tomate-Mouzzarella pro Portion (150ml) = 1,5 Points

Neues Produkt von Knorr:
Tomatencreme-Suppe mit Knusper Croutons pro Portion/150ml = 2,0 Points

Neues Produkt von Du darfst:
Thai-Nudel-Suppe mit Gemüse, pro Portion/200ml = 2,5 Points

Neues Produkt von SlimFast:
Tomatensuppe Mediterrane Art mit Basilikum & Croutons, pro Portion/62,5g = 4,5 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Norma Points-Liste

(letzter Stand 20.07.03)

Norma Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Saucen:
BASRA Schaschliksauce: 3 EL = 45g = 0,5 Points (100g = 78kcal, 0%Fett)
BASRA Zigeunersauce: 3 EL = 45g = 0,5 Points (100g = 78kcal, 0,1% Fett)

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Penny-Markt Points-Liste

(letzter Stand 30.07.03)

Penny-Markt Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Geflügel-Produkte

1. Wiesenhof Geflügelbratwurst, pro Bratwurst (die sind wirklich groß) = 3,9 Points
2. Stolle Puten-Steaks in pfeffriger Marinade, pro 100g Fett 3g, 107 kcal = 2 Points, pro Packung 500g = 11 Points
3. Geflügel Wiener 4 Stück 200g, 258 kcal/22g Fett auf 100g = 6,6Points, ein Wiener = 3,3 Points

Milchprodukte

1. Schokopudding mit Sahne = 3 Points.
2. Schominu Pudding (ähnlich wie Monte von Zott) 1 kleiner Becher = 3 Points,
3. Schoko-Trunk 500ml Trinkpäckchen = 8 Points
4. H-Schlagsahne 200g (rosa Becher) = 16,5 Points
5. Joghurt "Vit Balance 0,1 % Fett" von elite, 100 gramm = 84 kcal; 0,1 g Fett, 1 Becher = 150 Gramm = 2 Points
6. Elite Diät-Jogurt mit Vollkon Apfel/Birne, 250g = 4 Points (100g 2,9g Fett+80kcal = 1,6 Points)
7. Milram Cacao Drink, Fett 0,3/ Kcal 52 auf 100g = 0,8 Points, 500ml = 4 Points
8. Zott Jogolo Joghurt, (100g: 0,1 g Fett/79 kcal = 1,3 Points), 150g = 2 Points

Käse (auch ein Milchprodukt)

1. Louis dÓr Frischkäse, 100g = 262 kcal; 25g Fett, 15g = 1 Points
2. körniger Frischkäse/ Kleefeld 200g: 102 kcal, 4,6 fett bei 100g
3. Almtaler Schmelzkäsezubereitung "Sahne": 334 kcal/29,9 g Fett pro 100 g = 9 Points, 2 TL (10 g) = 1 Point

Wurst-Produkte
1. Delikateß Leberwurst fein, 100g = 374 kcal; 34,8g Fett, 10g = 1 Points
2. Bauer's Delikatess-Bierschinken: 215 kcal/15,6 g Fett pro 100 g = 5,5 Points, 1 Schreibe (25 g) = 1,5 Points
3. Bauer's Röstzwiebelleberwurst Streicheleinheiten: 384 kcal/36 g Fett pro 100 g = 10,5 Points, 1 kl. Wurst (25 g) = 2,5 Points
4. Bauer's gekochte Mettwurst Streicheleinheiten: 311 kcal/27 g Fett pro 100 g = 8 Points, 1 kl. Wurst (25 g) = 2 Points

Müsli & Co
1. Müsli-Riegel von Granola, Schokolade: 100g = 414 kcal; 12,0g Fett, 1 Riegel = 25g = 2 Points
2. Müsli-Riegel von Granola, weisse Schokolade: 100g 413 kcal; 13,8g Fett, 1 Riegel = 25g = 2 Points

Sonstiges
1. mix max Snack von Balconi, 100g = 445 kcal; 23,4 g Fett, 1 Stück = 35g = 3,5 Points
   (das sind kleine Rührkuchen mit kakaohaltiger Fettglasur und Magerkakaofüllung)
2. AktivGebäck von Stieffenhofer 200g, 100g: 522 kcal/100g Fett, Tüte = 25 Points, Plätzchen = 0,5 Points
3. Paradiso Orangensaft 100%Fruchtgehalt 750ml: bei 100ml 0,2g Fett+42kcal = 0,7 Points, ganze Flasche = 5,3 Points
4. Prima Kost, Salatdressing Joghurt, (100g: 210 kcal/19,7 g Fett) , 75g-Packung = 4,2 Point

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Penny-Markt Points-Liste

(letzter Stand 30.07.03)

Penny-Markt Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Geflügel-Produkte
1. Wiesenhof Geflügelbratwurst, pro Bratwurst (die sind wirklich groß) = 3,9 Points
2. Stolle Puten-Steaks in pfeffriger Marinade, pro 100g Fett 3g, 107 kcal = 2 Points, pro Packung 500g = 11 Points
3. Geflügel Wiener 4 Stück 200g, 258 kcal/22g Fett auf 100g = 6,6Points, ein Wiener = 3,3 Points

Milchprodukte
1. Schokopudding mit Sahne = 3 Points.

2. Schominu Pudding (ähnlich wie Monte von Zott) 1 kleiner Becher = 3 Points,
3. Schoko-Trunk 500ml Trinkpäckchen = 8 Points
4. H-Schlagsahne 200g (rosa Becher) = 16,5 Points
5. Joghurt "Vit Balance 0,1 % Fett" von elite, 100 gramm = 84 kcal; 0,1 g Fett, 1 Becher = 150 Gramm = 2 Points
6. Elite Diät-Jogurt mit Vollkon Apfel/Birne, 250g = 4 Points (100g 2,9g Fett+80kcal = 1,6 Points)
7. Milram Cacao Drink, Fett 0,3/ Kcal 52 auf 100g = 0,8 Points, 500ml = 4 Points
8. Zott Jogolo Joghurt, (100g: 0,1 g Fett/79 kcal = 1,3 Points), 150g = 2 Points

Käse (auch ein Milchprodukt)

1. Louis dÓr Frischkäse, 100g = 262 kcal; 25g Fett, 15g = 1 Points
2. körniger Frischkäse/ Kleefeld 200g: 102 kcal, 4,6 fett bei 100g
3. Almtaler Schmelzkäsezubereitung "Sahne": 334 kcal/29,9 g Fett pro 100 g = 9 Points, 2 TL (10 g) = 1 Point

Wurst-Produkte

1. Delikateß Leberwurst fein, 100g = 374 kcal; 34,8g Fett, 10g = 1 Points
2. Bauer's Delikatess-Bierschinken: 215 kcal/15,6 g Fett pro 100 g = 5,5 Points, 1 Schreibe (25 g) = 1,5 Points
3. Bauer's Röstzwiebelleberwurst Streicheleinheiten: 384 kcal/36 g Fett pro 100 g = 10,5 Points, 1 kl. Wurst (25 g) = 2,5 Points
4. Bauer's gekochte Mettwurst Streicheleinheiten: 311 kcal/27 g Fett pro 100 g = 8 Points, 1 kl. Wurst (25 g) = 2 Points

Müsli & Co

1. Müsli-Riegel von Granola, Schokolade: 100g = 414 kcal; 12,0g Fett, 1 Riegel = 25g = 2 Points
2. Müsli-Riegel von Granola, weisse Schokolade: 100g 413 kcal; 13,8g Fett, 1 Riegel = 25g = 2 Points

Sonstiges

1. mix max Snack von Balconi, 100g = 445 kcal; 23,4 g Fett, 1 Stück = 35g = 3,5 Points
   (das sind kleine Rührkuchen mit kakaohaltiger Fettglasur und Magerkakaofüllung)
2. AktivGebäck von Stieffenhofer 200g, 100g: 522 kcal/100g Fett, Tüte = 25 Points, Plätzchen = 0,5 Points
3. Paradiso Orangensaft 100%Fruchtgehalt 750ml: bei 100ml 0,2g Fett+42kcal = 0,7 Points, ganze Flasche = 5,3 Points
4. Prima Kost, Salatdressing Joghurt, (100g: 210 kcal/19,7 g Fett) , 75g-Packung = 4,2 Point

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Plus Points-Liste

(letzter Stand 26.06.03)

Plus Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Müsli & Co

1. Nusetti "ähnlich Hanuta", 1 Stück 3 Points
2. Leckermatz Müsli Riegel Haselnuss, 1 Riegel/25 g = 2,5 Points
3. Leckermatz Müsli Riegel Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
4. Leckermatz Müsli Riegel Weisse Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
5. Leckermatz Wheat & Nut (Cornflakes), 1 Portion/50 g = 3,5 Points
6. Fit & Aktiv White Flakes Riegel, 1 Riegel/27 g = 2,5 Points

Milchprodukte

1. Fitkäse Nussig - 10%, 1 Packung/200 g = 9,36 Points

Geflügelprodukte

1. Frischeria Huhn Szechuan, 1 Packung/400 g = 8,69 Points
2. Truthahnschmaus (Dreistern), 100g = 3,9 P

Kurzgerichte

1. Bio Bio "italienische Gemüsepfanne", (100g= 51 kcal und 3,5 Fett), 450g = 5,5 Points
2. Mora Frühlinsrollen mit kackigem Gemüse, (100g= 130 kcal und 3,0 Fett), 250g = 6 Points

Teigwaren + Knödel

1. La Capannina, Spaghetti, Fusilli, usw., 100g = 6,1 Points

Salat

Exquisa Streichsalat mit Frischkäse in 3 Sorten curry asian art,mexico,italienisch, 100g=103kcal, 3,7g Fett = 2,1 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Ritter Sport Points-Liste

(letzter Stand 24.04.03)

Ritter Sport:

Kurzerklärung:
Erste Spalte ist der Produkt-Name, danach kommt der Fettanteil pro 100 g,

die nächste Zahl ist dann der kcal-Wert pro 100 g
und die letzte Zahl ist dann immer die Points-Angabe!

Alle Werte beziehen sich auf 100 g

Alpenmilch, 32, 538, 12,5
Cocos, 39, 572, 14,0
Dunkle Voll-Nuss, 40, 551, 13,5
Eierlikör Trüffel, 30, 527, 12,0
Ganze Mandel, 36, 538, 13,0
Halbbitter, 32, 516, 12,0
Haselnuss, 34, 541, 13,0
Joghurt, 38, 568, 13,5
Knusper Flakes, 29, 521, 12,0
Knusper-Kakao, 37, 547, 13,0
Knusperkeks, 33, 541, 12,5
Marzipan, 27, 473, 11,0
Mocca + Sahne, 32, 527, 12,5
Nuss-Creation, 36, 545, 13,0
Nugat, 33, 536, 12,5
Olympia, 35, 546, 13,0
Pfefferminz, 25, 481, 11,0
Rum-Trauben-Nuss, 27, 498, 11,5
Trauben-Nuss, 28, 492, 11,5
Vollmilch, 30, 526, 12,0
Voll-Nuss, 38, 554, 13,5
Weisse Voll-Nuss, 38, 565, 13,5
Trüffel Cointreau, 32, 529, 12,5
Trüffel Amaretto, 31, 523, 12,0
Trüffel M.d.Champ., 31, 526, 12,0
Joghurt-Lemon, 37, 574, 13,5
Joghurt-Schw.Johannisb., 37, 574, 13,5
Joghurt-Erdbeer-Rhabarb., 37, 572, 13,5
Vollmilch Smarties, 27, 510, 11,5
Weisse Schoko Smarties, 29, 527, 12,0

XXL
Golden Peanuts, 31, 524, 12,0
Fruits & Nuts, 31, 516, 12,0
Sunny Crisp, 37, 563, 13,5

CnissBits
Nuss-Cornet, 31, 521, 12,0
Cocos-Cornet, 29, 513, 12,0
Cappuccino-Cornet, 29, 515, 12,0

Knusperstück
Ritter Rum, 33, 530, 12,5

Mini-Mint
Mint, 26, 486, 11,0

Quadretties
Alpenmilch, 32, 538, 12,5
Halbbitter, 32, 516, 12,0
Haselnuss, 36, 546, 13,0
Mandel, 34, 535, 12,5
Vollmilch, 30, 526, 12,0

40 g
Voll-Nuss, 37, 552, 13,5
Ganze Erdnuss, 31, 524, 12,0
Sonnenblumen-Kerne, 37, 560, 13,5

100 g Diät
Halbbitter, 32, 446, 11,0
Joghurt, 37, 498, 12,5
Nugat, 34, 468, 11,5
Vollmilch, 31, 462, 11,0

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

Schoeller Points-Liste

(letzter Stand 31.05.03)

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Schoeller:

Tropsy = 0,5 Points
Caretta Orange = 1 Points
Milk Flip = 1 Points
Racer = 1 Points
Cool Comics Speedy Consales = 1 Points
Kaktus = 1,5 Points
Vivana Stieleis Joghurt-Himbeer = 1,5 Points
Larry = 1,5 Points
Pop Orange = 1,5 Points
Beach Cola, Kiba = 2 Points
Vivana Joghurt-Erdbeer, Joghurt Orange = 2 Points
Konfekt, 1 Stück = 3 Points

Nucki Erdbeer = 3 Points
Rumfaß = 4 Points
Mövenpick Mini Amarena Cream = 4 Points
Larry Choc = 4,5 Points
Mövenpick Tüte Amarena Cream = 6 Points
Mövenpick Tüte Maple Walnuts = 7,5 Points
Eispralinés - Coffee-Crisp, pro Stück = 1,2 Points, ein Packung (110 gr.) = 9,2 Points

Zurück zur Points-Listenübersicht

Ich danke allen recht herzlich, die sich an dem Aufbau der Listen beteiligt haben!!!

---

div. Süßigkeiten Points-Liste

(letzter Stand 03.06.03)

Div. Süßigkeiten:

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Amicelli, (1 Stück = 12,5 g) = 1,5 Points
After eight, 1 Stück, 8 g = 1 Point
Bären Snack, 30g = 3,5 Points
Balisto Korn-Mix, 41g = 5 Points
Balisto Müsli Mix, 41g = 5 Points
Banjo, (1 Stück = 60 g) = 8 Points
Bounty zartherb, 57g = 6,5 Points
Bounty, 57g = 6 Points
Ceralisto, Erdnuss oder Choco, (1 Stück = 37 g) = 4,5 Points
Ceralisto Joghurt-Creme, (1 Stück = 37 g) = 4 Points
Choco Crossies, 1 Pck., 35 g = 4,5 Points
Caramac, 39g = 4,5 Points
Corny for Kids, 25g = 3,5 Points
Corny Joghurt, 25g = 3 Points
Corny free, 25g = 2,5 Points
Corny nussig, 25g = 2,5 Points
Duplo, (1 Riegel = 18 g) = 2,5 Points
Ferero, Küsschen (9 g) = 2 Points
Giotto, (1 Stück = 5 g) = 0,5 Points
Hanuta, (1 Stück = 23 g) = 3 Points
Happy Hippo Snack, (1 Stück = 25 g) = 3,5 Points
Kindercountry, (1 Riegel = 24 g) = 3 Points
Kinder Schoko-Bons, (6 g) = 1 Point
Kinderschokolade, (1 Riegel = 21 g) = 2,5 Points

Knoppers = 3 Points
Kinder bueno, 22g = 3 Points
Kinder Country, 24g = 3,5 Points
Kinder Maxi King, 35g = 4,5 Points
Kinder pingui, 30g = 3,5 Points
Kinder Prof. Rhino, 21g = 3 Points
Kinder Riegel, 21g = 3 Points
Kinderschockolade, 1 Riegel, 12,5 g = 1,5 Points
Kit Kat, 1 Stück mini, 17 g = 2 Points
Kit Kat, 45g = 5,5 Points
Knusperreis Scheiben Honig-Nuss, von Uncle Bens, 150g = 10 Points, 1 Scheibe = 0,8 Points
Löffelbiskuits, (3 Stück) = 1 Point
Lila Pause, 1 Riegel, 38 g = 5 Points
Lila Pause Erdbeer, 34g = 4,5 Points
Lila Pause Nuss, 34g = 4,5 Points
Lion, 45g = 5 Points
Mars Mandel, (1 Riegel = 60 g) = 7 Points
Mars, (1 Riegel = 60 g) = 5,5 Points
Milchschnitte, (1 Stück = 28 g) = 3 Points
Milka Schoko & Keks, 38g = 5 Points
Milka Tender Milch, 37g = 3,5 Points
Milka Tender Nuss, 37g = 4,5 Points
Milka Tender Schoko, 37g = 3,5 Points
Milky Way Crispy Rolls,c