

# Liste alimentaire ProPoints Weight Watchers

<http://wet-wet.fr>

Voici la liste alimentaire de base pour suivre le programme ProPoints Weight Watchers. Pour les autres aliments, absents de cette liste, vous pouvez calculer vous-même la valeur en ProPoints d'après les informations nutritionnelles présentes sur l'emballage selon la formule suivante :

$$\text{Unités ProPoints} = \text{Protéines} / 11 + \text{Glucides} / 9 + \text{Lipides} / 4 + \text{Fibres} / 30$$

## Accompagnements apéritifs

Biscuits salés, l'unité, 10 g	1	
Cacahuètes salées grillées, 1 petite poignée, 15, 10 g	2	
Canapé traiteur, 1	1	
Chips, 12, 15 g	2	
Curly 30 g	4	
Gougères, 2, 20 g	2	
Graines de lupin 50 g	1	
Guacamole 2 cc, 20 g	1	
Noisettes, 7, 7 g	1	
Noix de cajou salées, 7	2	
Pain surprise, 1 pièce	1	
Pistaches, 12, 8 g	2	
Pop Corn, 4 poignées éclaté à l'air, 20 g	2	
	éclaté à l'huile, 20 g	3
Rillettes de saumon, 50 g	3	
Tapenade 2 cc, 20 g	1	
Tarama 1 cc, 10g	2	
Tortillas chips, 9, 15 g	2	

## Biscuits, pâtisseries, viennoiseries

Amandine (pâtisserie), 1	11
Baguette viennoise 50 g	4
Bavarois au chocolat, 1 portion 160 g	9
Bavarois aux fruits, 1 portion 160 g	8
Beignet nature ou aux fruits, 1, 50 g	5
Biscuit, à la cuillère, 1	1
Biscuit chocolaté, 1, 13 g	2
Biscuit de Savoie, 1 part 50 g	4
Biscuits secs (toutes sortes), 1, 10 g	1
Boudoirs, 2	1
Brioche, 1 tranche, 25 g	3
Brioche individuelle (boulangerie), 1	8
Brioche individuelle (industrielle), 1, 40 g	4
Brownie (pâtisserie), 1	12
Brownie (industriel), 50 g	6
Cake nature, 1 tranche, 35 g	4
Chausson aux pommes, 1	9
Chouquette, 1, 10 g	1
Clafoutis, 100 g	6
Congolais (boulangerie), 1	14
Cornet à glace, 1 petit	2
Crêpe bretonne, 1, 50 g	3
Crêpe nature, 1, 30 g	3
Croissant (boulangerie), 1	6
Croissant (industriel), 1, 40 g	5
Croissant aux amandes, 1	12
Eclair, 1	7
Far breton, 1 petite part 100 g	11
Financier, 1	10
Flan pâtissier (boulangerie), 1	7
Flan pâtissier, préparation reconstituée, 1 part 150 g	6
Fondant au chocolat, 1 portion 170 g	18
Forêt noire, 1/2 part, 165 g	14
Fraisier, 1 part, 150 g	8
Galette des rois, à la frangipane, 1 part 120 g	15
Galette des rois, sèche, sans garniture, 70 g	11
Gaufre nature, 1	5
Génoise, 1 part 30 g	3
Macaron, petit four, sec,	1
Macaron, fourré, 1 petit	4
Madeleine, 1 longue 15 g	2
Madeleine, 1 ronde 25 g	3
Meringue nature, 1, 30 g	3
Millefeuilles, 1	12
Moka, 1	12
Muffin, 1, 50 g	5
Pain au chocolat (boulangerie), 1	8

Pain au chocolat (industriel), 1, 45 g	5
Pain au lait (boulangerie), 1	7
Pain au lait (industriel), 1, 40 g	4
Pain aux raisins (boulangerie), 1	7
Pain aux raisins (industriel), 1, 40 g	4
Pain d'épices, 1 tranche, 20 g	2
Pain perdu, 1 part 120 g	7
Pain viennois, 50 g	4
Palmier (boulangerie), 1	12
Petit four sucré, 1	2
Pithiviers, 1 part	15
Quatre-quarts, 1 tranche, 35 g	4
Religieuse, 1	8
Sablé (boulangerie), 1	8
Spéculoos, nature, 1, 7 g	1
Tarte aux fruits, 1 part	11
Tiramisu, 1 part 80 g	6

## Céréales et barres de céréales

**Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 7 points**

Barre de céréales, au chocolat, aux fruits, ou aux noisettes, 1, 25g	3	
Céréales au riz soufflé 4 CS, 20 g	2	
Céréales au son 3 CS, 20 g	2	
Céréales fruits et fibres 3 CS, 30 g	3	
Corn flakes 6 CS, 30g	3	
Flocons d'avoine 3 CS, 30 g	3	
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Germes de blé 2 CS, 15 g	1	
Gruau d'avoine 3 CS, 30g	3	
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Muesli aux fruits secs, sucré ou non sucré 2 CS, 30g	3	

## Confiseries, chocolat, friandises

Bonbon, caramel, sucette, 1, 10 g	1
Chewing gum (light ou non), 1	0
Chocolat noir, au lait ou blanc, petit carré 10 g	1
Chocolat, 1 barre 20 g	3
Dragée, 1	1
Fruits confits 20 g	2
Kinder surprise, 1	3
Marshmallow, 2, 10 g	1
Nougat, 1, 20 g	3
Pâte d'amandes 20 g	3
Pâte de fruits, 1, 15 g	1
Truffe ou autre chocolat fourré, 1, 15 g	2

## Petits déjeuners et collations : préparations pour boissons

Amandine, préparation en poudre 3 CS, 30 g	3	
Boisson à base de malt et orge (reconstituée au lait), 1 bol 200 ml	5	
Boisson instantanée en poudre (café, chicorée...)		
	1 cc	0
	1 CS, 6 g	1
Cacao non sucré 1 CS	1	
Chocolat instantané sucré en poudre 2 cc	1	
Préparation maltée sucrée au chocolat 1 CS	1	
Préparation pour boisson chocolatée sucrée 1 CS	1	
Préparation pour boisson chocolatée sucrée à l'aspartame 4 cc	1	
Beurre de cacahuètes 2 cc	2	
Confiture ou gelée, classique ou allégée 2 cc	1	
Crème de marrons 2 cc	1	

## Petits déjeuners et collations : sur les tartines

Miel 1 cc	1	
	1 CS	2
	100 g	10
Pâte à tartiner au chocolat (avec ou sans noisettes) 1 cc	1	
Sirop d'érable 1 CS	1	

*wet-wet.fr : trucs et astuces régime, santé et bien-être*

*Calculatrice ProPoints gratuite et en ligne !*

# Liste alimentaire ProPoints Weight Watchers

## Aides culinaires et ingrédients pour cuisine et pâtisserie

### Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points

Ail	0
Alcool ou vin pour flamber ou cuire	0
Alcool pour parfumer	0
1 cc, 5 ml	0
1 CS	1
Alcool pour parfumer	1
Bicarbonate de soude	0
Blanc d'œuf	0
1	0
3	1
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bouillon en tablette dégraissé ou non l'unité, 15 g	1
Bouquet garni	0
Câpres	0
Chapelure 1 CS, 12 g	1
Chocolat à pâtisser, 100 g	15
Concentré de tomates	0
1 cc	0
2 CS, 40 g	1
Cornichon	0
Crème chantilly	3
2 CS	3
allégée, 2 CS	2
Custard, poudre non sucrée pour crème pâtissière	0
2 cc	1
1 CS, 18 g	2
Edulcorant, toutes sortes	0
Epices, toutes sortes	0
Farine	0
1 cc	1
1 CS, 20 g	2
100 g	9
Fécule de pomme de terre	0
1 cc	0
1 CS, 12 g	1
Feuille de brick l'unité	1
Feuille de brick 15 g	1
Flan instantané non sucré en poudre, 1 sachet, 9 g	0
Fond de tartelette, 1, 14 g	1
Fond de veau et de volaille	0
1 cc	0
1 CS	1
Fructose	0
2 cc	1
1 CS, 15 g	2
Fumet de poisson et crustacés 1 cc	0
Gelée nature ou au madère 1 cc	0
Gélatine	0
1 feuille, 2 g	0
7 feuilles, 14 g	1
Gruyère, emmenthal râpé	1
2 cc	1
10 g	1
1 CS, 15 g	2
Herbes aromatiques fraîches, surgelées ou déshydratées	0
Jus de citron	0
Levure chimique ou de boulanger, 1 sachet	0
Levure de bière en paillettes	0
1 CS	0
3 CS, 15 g	1
Maïzena	0
1 cc	0
1 CS, 12 g	1
Moutarde fine de Dijon	0
Nappage pour tarte, 1 sachet l'unité	0
Noix de coco, lait 50 ml	3
Noix de coco, râpée, sèche	0
1 cc, 5 g	1
1 CS, 15 g	3
Nuoc môm	0
Parfums alimentaires non sucrés	0
Parmesan râpé 1 CS, 10 g	1
Pâte à pain ou à pizza, 1 part, 40 g	3
Pâte brisée, 1 part 30 g	4
Pâte brisée ou feuilletée allégée à 20% mg, 1 part 30 g	3
Pâte feuilletée, 1 part 30 g	5
Pâte sablée, 1 part 30 g	3
Pâte de curry tandoori 1 cc	1
Pâte filo, 1 feuille, 25 g	2
Pickles	0

Pickles	0
Poudre d'amandes, 1 CS	2
Sucre	0
1 cc, 7 g	1
1 morceau	1
1 CS, 20 g	2
100 g	11
Sucre vanillé, 1 sachet 7 g	1
Sucre glace 1 CS, 10 g	1
Sauce soja	0
Sel et sel de céleri	0
Tabasco	0
Vanille, gousse ou extrait non sucré	0
Vinaigre (toutes sortes)	0
Wasabi en poudre (raifort japonais)	0
Worcestershire sauce	0

## Charcuterie

### Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points

Andouille 2 tranches, 30 g	2
Andouillette, 1, 150 g	9
Bacon, filet 3 tranches, 40 g	1
Boudin Antillais, 1, 60 g	4
Boudin blanc, 1, 120 g	8
Boudin noir, 1 morceau 100 g	11
Cervelas 3 tranches, 30 g	3
Chair à saucisse 50 g	4
Chipolata, 1, 60 g	6
Chipolata maigre (12% mg), 1, 60 g	3
Chorizo 3 tranches, 20 g	2
Confit de foie de porc, 1 part 50 g	4
Coppa 3 tranches, 45 g	3
Corneed-beef, 1 part 50 g	3
Crème de foie, mousse de foie 1 tranche, 50 g	3
Epaule de porc 1 tranche, 50 g	2
Epaule de porc, découpnée, dégraissée	0
1 tranche, 50 g	1
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Foie gras 1 tranche, 40 g	5
Fromage de tête 1 tranche, 40 g	2
Gésiers confits 100 g	4
Jambon blanc 1 tranche, 50 g	2
Jambon blanc, découpné, dégraissé	0
1 tranche, 50 g	1
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Jambon blanc, fumé 1 tranche, 50 g	2
Jambon cru (Bayonne, Parme...) 1 tranche, 20 g	1
Jambon cru (Bayonne, Parme...), découpné, dégraissé	0
2 fines tranches, 30 g	1
Jambon de volaille	0
1 tranche, 35 g	1
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Jambonneau cuit, 1 morceau 100 g	3
Lardons, lard maigre, frais ou fumé 15 g	1
Magret fumé 1 tranche, 15 g	2
Merguez, 1, 70 g	6
Mortadelle 35 g	3
Mousse de canard 1 tranche, 70 g	7
Pâté de campagne ou de foie 1 tranche, 50 g	5
Pâté en croûte 1 tranche, 60 g	7
Pâté en croûte cocktail 1 tranche, 20 g	2
Poitrine de porc nature ou fumée, 1 petit morceau, 15 g	1
Rillettes d'oie ou pur porc, 1 part, 50 g	6
Rosette, jésus, fuseau 40 g	4
Salami, 2 fines tranches, 20 g	3
Saucisse de Francfort /Strasbourg (charcuterie), 1, 60g	5
Saucisse de Francfort /Strasbourg (industrielle), 1, 30g	2
Saucisse de Francfort /Strasbourg maigre, 1,5, 45 g	2
Saucisse de Montbéliard, 1 petite 70 g	7
Saucisse de Morteau, 1 morceau 1/6, 50 g	4
Saucisse de Toulouse, 1 morceau 60 g	6
Saucisse maigre, (12% mg), 1 morceau 60 g	3
Saucisse de volaille, 1, 35 g	2
Saucisses cocktail, 2, 20 g	2
Saucisse sèche 2 tranches, 20 g	2
Saucisson cuit 1 tranche, 20 g	2
Saucisson sec 1 tranche, 20 g	2
Viande séchée des grisons 5 tranches, 25 g	1

wet-wet.fr : trucs et astuces régime, santé et bien-être

# Liste alimentaire ProPoints Weight Watchers

## Boissons alcoolisées

Armagnac, Calvados, Cognac, 1 dose 40 ml	3
Bière, 1 grand verre 250 ml	3
Bière, 1 canette 330 ml	4
Champagne brut, 1 coupe 125 ml	3
Champagne demi-sec, 1 coupe 125 ml	5
Chivas Regal 40 ml	3
Cidre brut ou doux	
1 verre 200 ml	2
1 canette 330 ml	4
1 petite bouteille 250 ml	3
Cinzano, 1 dose 60 ml	3
Clan Campbell 40 ml	3
Cointreau, Grand Marnier, Curaçao, 1 dose 20 ml	2
Crème de cassis, 1 dose 20 ml	1
Curaçao 20 ml	2
Eau de vie de fruits (mirabelle, poire,...), 1 dose 20 ml	2
Four Roses 40 ml	3
Gin, Vodka, 1 dose 40 ml	3
Irish coffee, 1	9
Jameson 40 ml	3
Kahlua 20 ml	2
Kir, 1 coupe 125 ml	4
Kirsch, Grappa, 1 dose 20 ml	2
Liqueur (toutes sortes), 1 dose 20 ml	1
Malibu coco 20 ml	1
Mariachi 40 ml	3
Martini blanc, rosé ou rouge, 1 dose 60 ml	3
Martini extra dry, 1 dose 60 ml	2
Panaché (bière/limonade),	
1 grand verre 250 ml	3
1 canette 330 ml	4
Pastis, anisette, Ricard, 1 dose 20 ml	2
Porto blanc ou rouge, Malaga, Marsala, 1 dose 60 ml	3
Rhum ambré, brun ou blanc, 1 dose 20 ml	2
Glenlivet 40 ml	3
Vin 10 à 13°, blanc, rouge ou rosé	
1 verre 125 ml	3
1 verre (resto) 200 ml	5
Vin blanc mousseux brut, 1 coupe 125 ml	3
Vin blanc mousseux doux, 1 coupe 125 ml	5
Vin doux naturel (banyuls, muscat), 1 dose 60 ml	3
Whisky, 1 dose 60 ml	5
Wyborowa 40 ml	3

## Boissons non alcoolisées

Bière sans alcool, 1 grand verre 250 ml	1
Bitter, 1 verre 200 ml	3
Boisson au thé, 1 canette 330 ml	2
Boisson au thé sucré, 1 grand verre 250 ml	2
Boisson au thé, light ou non sucré	0
Café	0
Cappuccino, 1 tasse 100 ml	1
Eau aromatisée non sucrée	0
Eau de noix de coco, 1 petit verre 100 ml	1
Eau plate ou gazeuse (du robinet, de source ou minérale)	0
Jus de fruits frais pressés, ou 100% pur jus sans sucre ajouté, 1 verre 200 ml	2
Jus de légumes ou de tomates, 1 verre 200 ml	1
Limonade, 1 verre 200 ml	2
Nectar de fruits, 1 verre 200 ml	3
Nectar de fruits, 1 petit verre 125 ml	2
Pastis sans alcool	0
Sirop de fruits et de sucre de canne 1 CS, 10 ml	1
Soda, 1 canette 330 ml	4
Soda, 1 verre 200 ml	2
Soda light (jusqu'à 18 kcal/litre)	0
Thé et infusion (toutes sortes)	0

wet-wet.fr : trucs et astuces régime, santé et bien-être

Calculatrice ProPoints gratuite et en ligne !

## Soja & protéines végétales

Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points

Boisson au soja nature, 1 verre 200 ml	2
Crème de soja pour cuisiner 1 CS, 15 ml	1
Entremets soja	
nature, 1 pot 100 g	1
Option Plus	5
chocolat ou vanille, 1 pot 100 g	3
céréales et fruits, 1 pot 100 g	2
Farine de soja dégraissée ou non 1 CS, 20 g	2
Vermicelles de soja	
30 g	3
Option Plus	5
Tempeh	
80 g	3
Option Plus	5
Tofu	
80 g	2
Option Plus	5
Tofu soyeux ferme 100 g	2
Seitan	
80 g	2
Option Plus	5

## Sauces

Coulis de tomate nature	
1 à 3 CS	0
4 à 6 CS	1
Ketchup	
1 cc	0
1 CS	1
Pesto au basilic 1 cc	1
Sauce barbecue 2 CS	1
Sauce béarnaise, 1 cc	
Sauce béchamel, 3CS	1
Sauce chili 1 CS	0
Sauce d'huître 1 CS	0
Sauce hollandaise 2 cc	1
Sauce Mornay 3 CS	1
Sauce soja / pour nems	0
Sauce tartare 1 cc	1
Sauce tomate cuisinée 3 CS	1
Worcestershire sauce	0

## Pizzas, tartes et crêpes salées, produits traiteurs, salades

Bouchée à la reine, 1	12
Bouchée aux fruits de mer, 1	7
Céleri rémoulade 3 CS, 100 g	9
Champignons à la Grecque 4 CS	2
Crêpe surgelée, béchamel/jambon/fromage, 1, 50 g	2
Croissant au jambon, 1	9
Croque-monsieur (brasserie), 1	12
Friand à la viande, 1	11
Gnocchis à la parisienne 200 g	12
Pizza (boulangerie), 1	9
Quenelles fraîches ou au naturel,	
à la volaille 1, 50 g	2
au poisson 1, 50 g	4
Quiche (boulangerie), mini quiche	9
Quiche (maison ou traiteur), 1 part 150 g	11
Nem (pâté impérial),	
1 petit	3
1 gros	5
Rouleau de printemps 1	2
Soufflé au fromage, 1 part	5
Tarte à l'oignon (maison ou traiteur), 1 part 200 g	10
Terrine de légumes 1 tranche, 50 g	2
Terrine de poisson 1 tranche, 50 g	2
Vol-au-vent, 1	9
Cheeseburger, 1	9
Hamburger, 1	8
Hot-dog, 1	10
Panini tomate/mozzarella, 1	10
Sandwich	
gruyère/beurre, 1	13
jambon/beurre, 1	11
merguez/frites, 1	31
pâté, 1	14
poulet/crudités/mayonnaise, 1	12
saucisson/beurre, 1	15
thon/crudités/œufs/mayonnaise, 1	11

# Liste alimentaire ProPoints Weight Watchers

## Desserts lactés

Café ou chocolat liégeois, 1 pot, 100 g	4
Crème anglaise, 1 petite coupe, 100 ml	3
Crème caramel, 1 pot, 100 g	3
Crème chantilly	
1 CS	1
2 CS	3
allégée 1 CS	1
allégée 2 CS	2
Crème dessert (tous parfums), allégée, 1 pot 100 g	2
Crème dessert (tous parfums), au lait entier, 1 pot 100 g	4
Crème pâtissière 3 CS, 100g	4
Flan vanille nappé de caramel, 1 pot, 100 g	3
Gâteau de semoule, 1 pot, 100 g	3
Ile flottante, 1 coupe, 150 g	6
Milkshake aux fruits, 1, 250 g	7
Mousse au chocolat, 2 CS, 50 g	4
Œufs à la neige, 1 coupe 150 g	6
Riz au lait, 2 CS, 1 pot 100 g	4

## Yaourt

**Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points**

sauf indication, 1pot=125g

Yaourt 0% nature		
1 pot	1	
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Yaourt 0% Weight Watchers		
à la vanille ou aux fruits, 1 pot	1	
Yaourt classique nature		
1 pot	1	
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Yaourt classique, nature, sucré, 1 pot	3	
Yaourt classique, à la vanille ou aux fruits, 1 pot	3	
Yaourt aromatisé, sucré 1 pot	3	
Yaourt aromatisé, sucré, à boire 150 ml	3	
Yaourt au lait entier,		
nature 1 pot	2	
sucré 1 pot	3	
à la vanille 1 pot	3	
Yaourt au lait de brebis 1 pot	4	

## Lait et laitages

**Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points**

Actimel, 0% 1	1	
Babeurre, 1 verre 200 ml	3	
Fromage blanc, 0%, nature		
1 pot, 100 g	1	
Taillefine 1 pot, 100 g	1	
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Cottage cheese à 20% 3 CS, 100 g	3	
Fromage blanc, 0%, aux fruits 3 CS, 100 g	1	
Fromage blanc, 20%, nature ou aux fruits 3 CS, 100 g	2	
Fromage blanc, 40%, nature 3 CS, 100 g	3	
Kéfir, 1 verre 200 ml	3	
Lait, demi écrémé		
1 tasse 100 ml	1	
1 bol 200 ml	2	
Lait, demi écrémé, concentré non sucré		
1 CS	0	
3 CS, 30 g	1	
1 petite boîte 80 g	2	
Lait, demi écrémé, en poudre 2 CS	1	
Lait, écrémé, en poudre 3 CS	1	
Lait, écrémé, 1 tasse 150 ml	1	
Lait, écrémé, 1 bol 250 ml	2	
Lait, entier		
1 tasse 100 ml	2	
1 bol 200 ml	3	
Lait, entier, concentré non sucré		
1 CS, 10 g	0	
2 CS, 20 g	1	
1 petite boîte 80 g	3	
Lait, entier, concentré sucré 1 CS, 10 g	1	
Lait, entier, en poudre 1 CS	1	
Lait de brebis, 1 petit verre 100 ml	3	
Lait de chèvre, 1 petit verre 100 ml	2	
Lait fermenté à boire, 1 pot 62,5 ml	1	
Lait Ribot, 1 verre 200 ml	3	
Lait Ribot, allégé, 1 verre 200 ml	2	

Petit Suisse 0%		
2, 120 g		1
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Petit Suisse 20%, 1,60 g		1
Petit Suisse 30% ou 40%, 1,60 g		2

## Glaces et desserts glacés

Cornet à glace simple, en gaufrette, 1	2
Banana split, 1 coupe,	8
Bâtonnet glacé, enrobé de chocolat, 1	5
Citron ou orange givré, 1	4
Glace (toutes sortes), 1 boule	2
Glace à l'eau, 1 bâtonnet	1
Sorbet (tous parfums), 1 boule	2

## Pains, pains grillés, biscottes, etc.

**Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 7 points**

Sauf indication, 1 portion de pain = 50g

Baguette, 1/5, 50 g	3	
Biscottes, 1, 10 g	1	
Blini, grand, 1, 70 g	3	
Blini, petit, 1, 20 g	1	
Cracottes, 3	2	
Craker de table, nature, 1, 7 g	1	
Croûtons nature 20 g	2	
Feuille de brick, 1, 15 g	1	
Galette de maïs (tortillas), 1	2	
Galette de riz soufflé, 1, 8 g	1	
Galette de sarrasin (blé noir), 1, 50 g	2	
Gressins nature, 2	1	
Muffin anglais, nature, 1, 62,5 g	4	
Pain blanc (baguette) 50 g	3	
Pain au son 50 g	3	
Pain aux 7 céréales 50 g	4	
Pain azyne, petit 30 g	2	
Pain azyne, grand 50 g	3,5	
Pain brioché 20 g	2	
Pain complet 50 g	3	
Pain de campagne 50 g	4	
Pain de mie, 1 petite tranche 20 g	1	
Pain de mie, 1 grande tranche 45 g	3	
Pain de régime avec ou sans gluten 50 g	3	
Pain pour hamburger, 1 petit 50 g	4	
Pain pour hamburger, 1 grand 80 g	6	
Pain pitta, 1, 70 g	5	
Pain de seigle		
50 g	3	
<b>Option Plus</b>		<b>7</b>
Pâte filo, 1 feuille 25 g	2	
Pain grillé, 1, 20 g	2	
Pain grillé suédois, 1, 20 g	2	
Pumpernickel 50 g	3	
Toast brioché, 2, 25 g	3	
Wasa, fibres, 1	1	
<b>Olives et oléagineux nature</b>		
Amande, 4	1	
Cacahuètes (arachides), 10, 6 g	1	
Graines de courge, décortiquées		
7 g	1	
10 g	2	
100 g	15	
Graines de sésame, 1 cc	1	
Graines de tournesol, décortiquées, 10 g	1	
Noisettes, 4, 4 g	1	
Noix, 3, 12 g	2	
Noix de cajou, 4	2	
Noix de coco fraîche 50 g	5	
Noix de macadamia, 4	2	
Noix de pécan, 5, 10 g	2	
Noix du Brésil, 2	3	
Olives noires, 4	1	
Olives vertes, 2	0	
Olives vertes, 10	1	
Pignons 1 cc, 3 g	1	

wet-wet.fr : trucs et astuces régime, santé et bien-être

# Liste alimentaire ProPoints Weight Watchers

## Fromages

**Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points**

*Sauf indication, 1 portion = 30g*

Babybel, 1 petit	2
Babybel, light, 1 petit	1
Beaufort	3
Brie	3
Brousse	1
Brousse, allégée à 4% MG, 40 g	1
Camembert	2
Camembert, léger, 40 g	2
Cancoillotte	1
Cantal	3
Carré de l'Est	3
Cheddar	3
Comté	3
Coulommiers	2
Edam	3
Emmenthal	3
Emmenthal, allégé	2
Feta au naturel	2
Feta au naturel, allégée	1
Fromage bleu	3
Fromage de chèvre, frais	2
Fromage de chèvre, sec	4
Fromage des Pyrénées	3
Fromage fondu, 1 portion individuelle, 17 g	1
Fromage fondu, allégé, 2 portions, 36 g	1
Fromage frais (type demi-sel), 1 portion, 25 g	1
Fromage frais (type demi-sel), 2 portions, 50 g	3
Fromage frais (type demi-sel), 0%, 2 portions, 50 g	1
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Gouda	3
Gruyère, emmenthal	3
Gruyère, emmenthal, allégés	2
Gruyère, emmenthal, râpés, 2 cc, 10 g	1
Gruyère, emmenthal, râpés, 1 CS, 15 g	2
Livarot	2
Maroilles	3
Mascarpone	3
Mimolette	3
Morbier	3
Mozzarella	2
Mozzarella, light	1
Munster	3
Parmesan	3
Parmesan râpé, 1 CS, 10 g	1
Pont l'évêque	2
Port-salut	3
Raclette	3
Reblochon	3
Ricotta	1
Roquefort	3
Saint-Marcellin	3
Saint-Nectaire	3
Saint-Paulin	2
Spécialité fromagère allégée nature ou parfumée, 2 portions, 36 g	1
Tomme de Savoie ou de montagne	3
Vacherin	3

## Fruits secs

Abricot sec, 4, 20 g	1
Banane séchée, 20 g	2
Datte sèche, 2	1
Figue séchée, 3, 30 g	2
Pruneaux moyens, 3, 20 g	1
Raisins secs 1 CS, 10 g	1

## Fruits en conserve et compote

Ananas en conserve au naturel sans sucre ajouté 3 tranches, 100 g	2
Cocktail de fruits au sirop ou au sirop léger 3 CS, 100 g	2
Compote non sucrée 2 à 3 CS, 100 à 150 g	2
Compote allégée en sucre 2 CS, 100 g	2
Compote sucrée 2 CS, 100 g	3
Coulis de fruit 2 CS, 30 g	1
Fruits au sirop ou au sirop léger 3 CS, 100 g	2
Goyave en conserve 100 g	2
Macédoine de fruits au sirop ou au sirop léger 3 CS, 100g	2
Salade de fruits frais sans sucre ajouté 3 CS, 100 g	0

## Fruits frais surgelés ou nature

abricot, airelles, ananas, banane, brugnion, carambole, cassis, cerise clémentine, coing, figue de barbarie, fraise, figue fraîche, framboise citron, fruits de la passion, fruit du jaquier (chair), goyave, grenade, groseilles, kaki, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangoustan, mangue, melon, mirabelles, mûres, mirtilles, nectarine, nèfle, orange, pamplemousse, papaye, pêche, pastèque, poire, pomme, prune, raisin, ramboutan, rhubarbe, tangerine	0
--	---

## Légumes frais, en conserve ou surgelés nature

artichaut, asperge, aubergine, betterave rouge, blette, brocoli cardon, carotte, céleri branche, céleri rave, champignon (toutes sortes) chicon, chou (toutes sortes), choucroute (crue ou cuite nature), chou-fleur courgette, citrouille, cœur de palmier, concombre, courge, cresson, endive, épinard, fenouil, fond d'artichaut, germe de soja, haricots beurre, haricots verts ou mangetout, poivron, potiron, pousse de bambou, pousse d'épinard mini épi de maïs, navet, oignon, panais, pâtisson, pissenlit, poireau pois gourmand, radis, radis noir, salade (toutes sortes), salsifis, tomate tomate en conserve au naturel, tomate concassée, pelée, pulpe en dés topinambour	0
Avocat, 1/2	4

## Céufs

**Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points**

Blanc d'œuf	1	0
	3	1
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Jaune d'œuf, 1		2
Cœuf de caille		
	2	1
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Cœuf de poule entier		
	petit et moyen 1	2
	gros et très gros 1	3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>

## Matières grasses

*Les matières grasses se mesurent en cuillères rases*

Beurre doux ou demi-sel, 1 portion 1 cc	1	
Beurre doux ou demi-sel, allégé 39% à 41%, 1 portion 2 cc	1	
Crème fraîche entière, 1 portion 2 cc	1	
Crème fraîche allégée		
	15% 2 CS	1
	15% 1 cc	0
	3% à 5% 3 CS	1
	3% à 5% 2 cc	0
	3% à 5% 100 g	3
Graisse de canard ou d'oie		
	1 cc	1
	1 CS	4
Huile (toutes sortes)		
	1 cc	1
	1 CS	3
Lard gras, 1 petite tranche 10 g		2
Margarine végétale		
	1 cc	1
	allégée à 60% 1 CS	2
Matière grasse (végétale ou animale)		
	à 40% 2 cc	1
	à 25% 1 CS	1
Mayonnaise		
	1 cc	1
	1 CS	3
	allégée 2 cc	1
	allégée 1 CS	3
Saindoux 1 cc		1
Vinaigrette		
	1 cc	1
	1 CS	3
	allégée 1 CS, 15 ml	1

wet-wet.fr : trucs et astuces régime, santé et bien-être

Calculatrice ProPoints gratuite et en ligne !

# Liste alimentaire ProPoints Weight Watchers

## Poissons & fruits de mer

**Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points**

*Sauf indication, 1 part = 120g de chair cuite*

Alose 120 g	6
Anchois à l'huile, 8 filets , 20 g	1
Anchois frais, 12 filets 30 g	1
Anguille 120 g	7
Anguille fumée 60 g	5
Bar (loup)	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Barbue 120 g	5
Bigorneaux décoquillés 100 g	3
Brochet	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bulots décoquillés	
100 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Cabillaud	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Calamar, encornet, poulpe, seiche	
120 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Carpe 120 g	4
Carrelet	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Caviar 2 cc	1
Cocktail de fruits de mer	
100 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Colin	
120 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Coques décoquillées	
100 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Coquille Saint-Jacques	
100 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Crabe décortiqué ou en conserve au naturel 120 g	3
Crevettes décortiquées ou en conserve au naturel	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Dorade	
120 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Croquette de poisson surgelée (cru), 1, 150 g	4
Eglefin	
120 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Eperlan (non frit)	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Escargot nature ,	
20	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Espadon	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Flétan	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Foie de morue	
boîte 30 g	4
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Gambas décortiquées	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Grenouilles (cuisses de)	
120 g	2
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Haddock (Eglefin fumé), filet 0,5	3
Hareng frais ou fumé, 1 filet 50 g	3
Hareng mariné (rollmops) , 1 , 50 g	3
Homard décortiqué	
120 g	3
<b>Option Plus</b>	<b>5</b>

Huîtres, moyennes		
6 , 120 g		2
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Julienne		
120 g		2
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Langouste		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Langoustine décortiquée		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Lieu		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Limande, filet		
1 , 120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Ecrevisse décortiquée		
100 g		2
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Lotte (baudroie)		
120 g		2
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Loup (bar)		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Maquereau frais, 1 filet 60 g		4
Maquereau fumé, 1 filet 50 g		4
Maquereau en conserve à la tomate		
1 petite boîte 80 g		5
1 grande boîte 120 g		7
Maquereau en conserve au vin blanc		
1 petite boîte 80 g		4
1 grande boîte 120 g		7
Merlan, filet		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Merlu, filet		
120 g		2
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Mérou 120 g		4
Morue fraîche (cabillaud)		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Morue salée 120 g		4
Moules décoquillées		
100 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Mulet 120 g		4
Noix de pétoncles		
20 , 100 g		2
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Ceufs de lump		
1 cc		0
1 CS , 30 g		1
Ceufs de saumon 2 cc		1
Panga		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Perche		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Praire, palourde, clam décoquillés		
100 g		2
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Poisson pané surgelé (cru), 1 filet 100 g		5
Raie, aile		
1/2 , 120 g		2
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Rascasse		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Requin		
120 g		4
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>
Rollmops (hareng mariné) , 1 , 50 g		3
Rouget		
120 g		3
<b>Option Plus</b>		<b>5</b>

# Liste alimentaire ProPoints Weight Watchers

## suite Poissons & fruits de mer

Roussette, saumonette 120 g	4
Saint-Pierre	
120 g	2
Option Plus	5
Sandre	
120 g	2
Option Plus	5
Sardine fraîche, 2 petites, 120 g	4
Sardine en conserve à la tomate, 1 boîte 100 g	5
Sardine à l'huile, 1 petite boîte, égouttée 60 g	3
Saumon en conserve au naturel, 1 boîte 100 g	3
Saumon frais 120 g	6
Saumon fumé 1 tranche, 40 g	3
Sole	
120 g	2
Option Plus	5
Surimi, bâtonnets 2 unités	1
Thon en conserve au naturel	
1 petite boîte 80 g	2
1 boîte moyenne 100 g	3
Option Plus	5
Thon entier à l'huile, égoutté 100 g	5
Thon frais, 1 steak 120 g	6
Truite de mer ou de rivière, 1, 120 g	4
Truite fumée, 1 tranche, 40 g	3
Turbot	
120 g	3
Option Plus	5

## Féculents : légumineuses

Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points

Fèves cuites	
3 CS, 100 g	2
Option Plus	5
Flageolets cuits	
4 CS, 120 g	3
1 petite boîte 140 g	3
Option Plus	5
Haricots blancs, ou rouges, cuits	
4 CS, 120 g	3
1 petite boîte 140 g	4
Option Plus	5
Haricots blancs, ou rouges, secs	
30 g	2
Option Plus	5
Haricots mungo (de soja), cuits	
4 CS, 120 g	4
Option Plus	5
Lentilles, cuites	
4 CS, 120 g	3
1 petite boîte 140 g	4
Option Plus	5
Lentilles, sèches	
30 g	2
Option Plus	5
Macédoine de légumes	
5 CS, 150 g	2
1 petite boîte 140 g	2
1 boîte moyenne 265 g	3
Option Plus	5
Maïs, cuit	
4 CS, 120 g	3
1 épis frais 250 g, 120g de grains	4
1 petite boîte 140 g	4
Option Plus	5
Maïs, à éclater 1 CS, 20 g	2
Petits pois	
5 CS, 150 g	3
1 petite boîte 140 g	3
Option Plus	5
Petits pois/carottes	
1 petite boîte 140 g	2
1 boîte moyenne 265 g	3
Option Plus	5
Pois cassés, cuits	
3 CS, 100 g	3
Option Plus	5
Pois chiches, cuits	
3 CS, 100 g	4
Option Plus	5

## Féculents: céréales, pâtes, riz, pomme de terre, etc.

Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 7 points

Banane plantain	
100 g	3
Option Plus	7
Blé concassé (boulgour, pilpil) cru	
1 CS, 30 g	3
Option Plus	7
Blé dur précuit (cuit)	
4 CS, 100 g	4
Option Plus	7
Châtaignes	
12, 100 g	5
Option Plus	7
Couscous, cru	
1 CS, 30 g	3
Option Plus	7
Couscous, cuit, nature	
4 CS, 120 g	4
Option Plus	7
Igname cru	
120 g	3
Option Plus	7
Millet en grain, cru	
1 CS, 30 g	3
Option Plus	7
Orge en grain, cru	
1 CS, 30 g	3
Option Plus	7
Patate douce, 1 morceau, 120 g	3
Pâtes sèches (cru), toutes sortes	
1 CS pâtes à potage, 20 g	2
1 portion 35 g	3
Option Plus	7
Pâtes (cuites), toutes sortes	
4 CS, 100 g	3
Option Plus	7
Pâtes fraîches cuites	
1 portion 50 g	4
Option Plus	7
Polenta, crue	
1 CS, 30 g	3
Option Plus	7
Polenta, cuite, nature	
4 CS, 120 g	4
Option Plus	7
Pomme de terre, nature, écrasée	
2 petites, 100 g	2
Option Plus	7
Pomme de terre	
flocons (pour purée), 1 sachet 31 g	3
en purée 2 CS, 100 g	3
en purée reconstituée (flocons) 2 CS, 100g	2
frites, maison, 1 part 100 g	8
surgelées, dauphines, 8, 100 g	6
surgelées, frites au four, 1 part 100 g	6
surgelées, noisettes, 16, 100 g	4
surgelées, rissolées 7 CS, 150 g	5
surgelées, sautées 7 CS, 150 g	5
Purée de marrons 2 CS, 100 g	3
Quinoa, cru	
1 CS, 30 g	3
Option Plus	7
Riz cru, toutes sortes	
30 g	3
Option Plus	7
Riz cuit, toutes sortes	
4 CS, 100 g	3
Option Plus	7
Semoule fine (non cuite)	
1 CS, 20 g	2
Option Plus	7
Tapioca (cru)	
1 CS, 20 g	2
Option Plus	7
Vermicelles de blé, de riz, de soja (crus)	
30 g	3
Option Plus	7

# Liste alimentaire ProPoints Weight Watchers

## Viandes et volailles

**Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points**

Les poids indiqués sont les poids cuits = chair,

prêts à consommer sans os, sans gras visible, et sans peau pour la volaille.

Agneau		
	collier 60 g	4
	côte première , 1 , 80 g	5
	Agneau, côtelette (côte filet) , 1 ,30 g	2
	Agneau, épaule 100 g	5
	Agneau, foie 1 tranche , 100 g	4
	Agneau, gigôt 1 tranche ,100 g	6
	selle morceau 100 g	6
Autruche		
	1 steak 120 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bécasse, 1 , 100 g		3
Biche, morceau 100 g		4
Bison		
	120 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bœuf, bavette		
	120 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bœuf, 2 boulettes 60 g		2
Bœuf, collier, morceau 120 g		5
Bœuf, côte, morceau 120 g		6
Bœuf, entrecôte, 1 petite 120 g		6
Bœuf, faux-filet 120 g		5
Bœuf, filet		
	120 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bœuf, foie de génisse		
	1 tranche ,100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bœuf, jarret		
	100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bœuf, langue 100 g		7
Bœuf, macreuse, morceau 120 g		7
Bœuf, rognons 100 g		4
Bœuf, onglet, hampe 120 g		5
Bœuf, rosbif sans barde, tende de tranche		
	1 fine tranche 60 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bœuf, rumsteck		
	120 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bœuf, paleron, morceau 120 g		4
Bœuf, plat-de-côte, morceau 120 g		9
Bœuf,steak ou steak haché, 5% MG		
	100 à 125 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Bœuf, queue bouillie 100 g		5
Bœuf, steak haché, 15% MG 100 g		7
Bœuf, steak haché, 20% MG 100 g		8
Bœuf, steak tartare 15% MG 125 g		7
Caille		
	1 , 80 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Canard (sans la peau), 1 petite cuisson 120 g		6
Canard (sans la peau), magret, 1 morceau 100 g		5
Cerf, 1 morceau 100 g		3
Cervelle (agneau, porc, veau) 100 g		4
Chapon, 1 morceau 100 g		5
Cheval, steak		
	120 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Chevreau, 1 morceau 100 g		4
Chevreuil, 1 morceau 100 g		4
Coquelet , 1/2 , 150 g		6
Dinde ou dindonneau (sans la peau)		
	100 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Dinde ou dindonneau, escalope		
	100 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Dinde ou dindonneau, rôti dans le filet (cuit sans barde)		
	1 tranche , 50 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Faisan, 1 morceau 100 g		5

Foie, agneau ou veau 1 tranche , 100 g		4
Foie, génisse		
	1 tranche 100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Foie, volaille 50 g		2
Grive 1 , 60 g		2
Langue de bœuf 100 g		7
Lapin		
	100 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Lièvre		
	100 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Marcassin		
	100 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Moelle 1 CS ,15 g		3
Mouton, 1 morceau 100 g		7
Oie, 1 morceau 100 g		7
Pigeon		
	1/2 , 100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Pintade 100 g		4
Pintade, 1/4 , 150 g		6
Porc, côte filet 80 g		5
Porc, filet mignon		
	4 tranches , 100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Porc, palette, 1 morceau 100 g		6
Porc, pied 100 g		5
Porc, rognon		
	100 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Porc, rôti (filet)		
	1 tranche , 80 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Porc, rôti (échine), 1 petite tranche 80 g		5
Porc, travers 100 g		10
Poulet, 1 morceau 100 g		6
Poulet, escalope ou filet		
	100 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Nuggets (beignets de poulet) , 2 , 50 g		4
Poulet rôti (sans la peau), aile + un bout de blanc 100 g		5
Poulet rôti (sans la peau), blanc		
	120 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Poulet rôti (sans la peau), 1 petite cuisson 120 g		7
Ris de veau 100 g		4
Rognon, bœuf 100 g		4
Rognon, porc		
	100 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Rognon, veau 100 g		4
Sanglier		
	1 morceau 100 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Veau, blanquette (morceaux à) 120 g		4
Veau, cœur , 1 tranche , 100 g		4
Veau, escalope (noix)		
	1 , 100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Veau, escalope, cordon bleu 100 g		6
Veau, filet, grenadin		
	1 , 100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Veau, foie, 1 tranche , 100 g		4
Veau, collier 100 g		5
Veau, côte filet ,1 , 80 g		5
Veau, jarret		
	1 morceau 100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Veau, paupiette 100 g		6
Veau, ris 100 g		4
Veau, rognons 100 g		4
Veau, rôti (bas de carré, épaule ou quasi)		
	1 tranche , 180 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Veau, tête bouillie 100 g		5