

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](#) 

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 Geflügelfilettrouade, 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. Westfalahof 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, 1 Scheibe/20g = 0,5 Points

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, 2 TL/10g = 0,5 Points
6. Jogging Frischkäse Pikante Kräuter, 5 L/10 = 0,5 Points
7. Jogging Französischer Weichkäse, 1 Portion/50g viertel = 2 Points
8. Alpenmark Chester Käse, würzig pikant, 1 Scheibe/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 Frucht-dessert 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, 1 Becher/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. Molke-Drink: Orange Frisch + Fruchtig, 100 ml = 0,7 Points
2. Molke-Drink: 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, 1 TL = 1 Punkt
4. Leichte Salatcreme von Delikato, 1 TL = 0,5 Punkt
5. Fix für Salat-Sauce, 298 kcal/2 g Fett pro 100 g = 5 Points; 1 Tütchen (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 à 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 Geflügel filetroulade, 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 Geflügel-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 Obatzter 150g, 100g = 9 Points
7. Alpenmark Holläner, 1 Scheibe = 1,5 Points
8. Alpenmark Frischkäse mit Schnittlauch fettred. 200g Becher, 100g = 5 Points, angemess. 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 Pointst, 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 Pfirsich (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 Mozzarella, 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; Hawaii; 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/ 7,4g Fett , 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. Vossoo 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 Fruchtemüsli 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 Riegel, 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/Brottaufstrich

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 Brottaufstrich, 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-Fruchtnectar, 1 Glas/250 ml = 1 Point
2. Traubensaft, 100 ml = 1 Point
3. rio d'oro Apfelsaft 100%, 200ml = 1,5 Points
4. rio d'oro 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. Fitness-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
Bratwurstschncke 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, paniert 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 1,3 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 Krokette 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 extra 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

Durstlöcher 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 Pakung 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
Gemüsecreme-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 extra 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 Gemüsegewurst (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 Gemüsegewurst (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 Hinterkochen, 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 genießen 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

Fischmâc

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 Mâc

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 Zucchini, 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 d'Or 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 d'Or 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 Frühlingsrollen 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
Kinderschokolade, 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, 25g = 3,5 Points
Milky Way, 25g = 2,5 Points
Milky Way Safari, 17g = 2,5 Points
Milky Way Brotaufstrich, (1 TL = 5 g) = 0,5 Points
Mini Bounty, (1 Stück = 28 g) = 3 Points
Mini Mars, (1 Stück = 20 g) = 2 Points
Mini Schnickers, (1 Stück = 18 g) = 2 Points
MM's Linsen, (12 Stück = 10 g) = 1 Point
MM's Peanut, (5 Stück = 12 g) = 1 Point
Mon Cherie, (1 Stück) = 1 Point
Nutella, (1 TL = 5 g) = 0,5 Points
Nesquik-Snack, 26g = 2,5 Points
Nuts, (1 Riegel) = 5,5 Points
Negerkuss... = 2 Points
Nipon Knusperreis, 1 Stück = 1,5 Points
Rocher, (1 Stück = 13 g) = 2 Points
Raffaello, (1 Stück = 10 g) = 1,5 Points
Raider, (1 Riegel) = 3 Points
Snickers, (1 Riegel = 60 g) = 7 Points
Snickers Cruncher, 40g = 4,5 Points
Süßer Moment von Dr. Oetker Vanille = 3,5 Points
Süßer Moment von Dr. Oetker Schoko = 4 Points
Studentenfutter = 13,5 Points
Twix, (1 Stück = 60 g) = 6,5 Points
Toffifee, 1 Packung 125g = 15,5 Points, 1 Toffifee = 1 Points
Vivil Bonbons ohne Zucker, 110g Tüte komplett = 4,5 Points
Yoco-Snack, 26g = 2,5 Points

Yes Torte, 1 Stück = 4 Points

Yogurette, (1 Riegel = 12,5 g) = 1,5 Points

[Zurück zur Points-Listenübersicht](#)

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