

LA DIETA A PUNTI

by LaCasalingaIdeale.it

Prima di iniziare il programma della Dieta a Punti, vorrei dare delle avvertenze da non sottovalutare: in caso di forte sovrappeso, prima di iniziare qualunque dieta bisogna rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista; il programma è rivolto a donne in buona salute con un sovrappeso di 4-5 chili al massimo.

Calcolare il proprio Punteggio

Fino a 70 kg = punteggio 18/24

Da 71 kg a 80 kg = punteggio 20/25

Da 81 kg a 90 kg = punteggio 22/27

...ecc (Il Punteggio è stabilito in base al peso di partenza della persona)

Cominciamo?

Possiamo decidere da sole il menu di ogni giorno consultando le tabelle qui di seguito che indicheranno il punteggio di ogni alimento. Qui a sinistra trovate due menu di esempio. L'ideale sarebbe decidere prima il menu della giornata verificando così il punteggio in anticipo!

Le Regole da seguire:

1 - Il numero dei pasti è libero, però se ne consigliano almeno 4 ogni giorno.

2 - Se durante la settimana riusciamo a "risparmiare" dei punti possiamo utilizzarli nel weekend oppure in occasioni particolari.

3 - Al posto dello zucchero è consigliato l'aspartame o il dolcificante, che valgono zero punti.

4 - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno per cucinare potranno non essere conteggiati.

5 - Preferire le cotture alla griglia, al cartoccio, al vapore che non richiedono condimenti.

6 - Al mattino, prima di fare colazione bere mezzo bicchiere d'acqua col succo di un limone.

7 - Durante la giornata bere almeno 2 litri di acqua al giorno

8 - Non esaurire il punteggio ogni giorno con gli stessi alimenti, è bene variare il più possibile il menu.

9 - I pesi indicati a fianco di ogni alimento si riferiscono al prodotto cotto o pronto per il consumo.

Obiettivi

Il programma prevede di poter perdere 4-5 chili in 2 mesi

A

Agnello

1 fetta, g60 4

parte magra, 1 fetta, g60 3

Albicocche

fresche, 2-3 (g 100) $\frac{1}{2}$

secche, 4 metà (g 20) 1

Amarene, g100 1

Analcolici, 1 bottiglietta 2

Ananas

fresco, 2 fette (g100) 1

in scatola, non zuccherato,

3 fette (g100) 1

Anatra, g60 4

Anguria, 1 fetta grande (g300netto) 1

Aperitivi alcolici, 1 3

Arancia, g150 $\frac{1}{2}$

spremuta, 1 bicchiere $\frac{1}{2}$

Arancini cinesi, g100 1

Arancini di Riso alla siciliana, 1 (g200) 9

Asparagi 0

Avocado, $\frac{1}{4}$ piccolo (g30) 1

B

Baccalà alla vicentina, 1 porz (g200) $8 \frac{1}{2}$

Bambù, germogli 0

Banana, 1 piccola (g100) 1

Barbabietole 0

Besciamella

3 cucchiari (g50) 2

industriale, 3 cucchiari (g50) $2 \frac{1}{2}$

Bevande alcoliche

cognac, gin, whisky, 30ml 3

grappa, rhum, tequila 30ml 3

vodka, 30ml 3

liquore dolce, 30ml $3 \frac{1}{2}$

marsala, 60ml 2

marsala all'uovo, 60ml 2

vermouth, 60ml 2

liquore, 2 cucchiaini $\frac{1}{2}$

Bevande gassate , 1 lattina	2 $\frac{1}{2}$
Bevande light (cola, arancio, pompelmo), un bicchiere (200ml)	0
Biete	0
Bignè , 1 grande	5
Birra , 250 ml	2
Birra light , 250ml	1 $\frac{1}{2}$
Biscotti	
frollini, secchi g30	2 $\frac{1}{2}$
integrali, secchi g30	2 $\frac{1}{2}$
per l'infanzia, g30	2 $\frac{1}{2}$
ricoperti al cioccolato, g30	3 $\frac{1}{2}$
savoardi, 6 (g30)	2
wafers, g25	2 $\frac{1}{2}$
dietetici, 1	$\frac{1}{2}$
tipo pavesini, una porzione	1 $\frac{1}{2}$
Bistecca alla Pizzaiola , g150	5 $\frac{1}{2}$
Bocconcini di Pollo fritti , 6 pezzi	7
Bottarga , (g10)	1
Bresaola g60	1 $\frac{1}{2}$
Brioche	
industriale (conf),1	2
pasticcera (semplice) 1	4
pasticcera (con crema) 1	6
al cioccolato, 1	6 $\frac{1}{2}$
Broccoletti di rapa	0
Broccoli	0
Brownie , 1 (g50)	4 $\frac{1}{2}$
Budino , 1 coppetta (g110)	2
ipocalorico, 1 (g125)	2
Burro , 1 cucchiaino	1
light, 1 cucchiaino	$\frac{1}{2}$
Burro d'arachide , 2 cucchiaini	1 $\frac{1}{2}$

C

Cacao amaro , 2 cucchiaini (g10)	1
Cacciagione , g60	2
Caco ,1	1
Caffè , ogni tipo, non zuccher	0
Camomilla , non zuccher	0
Canestrelli , 2 picc o 1 grande (20g)	2 $\frac{1}{2}$
Cannelloni ripieni di carne , 2	5
Capocollo , g30	3 $\frac{1}{2}$
Capretto , g60	2
Cappuccino , 1	1
Caramelle , dure, g25	1 $\frac{1}{2}$
Carciofi	0
Cardi	0
Carne in scatola, g100 (con gelatina) pressata, g100	2 3 $\frac{1}{2}$
Carote	0
Carrube , g100	3 $\frac{1}{2}$
Castagne	
fresche, g100	2 $\frac{1}{2}$
arrosto, g100	3 $\frac{1}{2}$
secche, g100	5 $\frac{1}{2}$
farina, g100	5 $\frac{1}{2}$
Catalogna	0
Cavallo , g60	2 $\frac{1}{2}$
Caviale , g10	$\frac{1}{2}$
Cavolfiore	0
Cavoli	0
Cavolini di Bruxelles	0
Ceci	
secchi, crudi, g50	3
cotti, g150	3
in scatola, g150	3

cenci o chiacchiere, g70	5 $\frac{1}{2}$
Cereali pronti per il consumo	
crusca, 3 cucchiaini, (20g)	1
fiocchi di avena, 2 cucchiaini, (20g)	1
fiocchi di mais, 3 cucchiaini (20g)	1
muesli, 2 cucchiaini (20g)	2
muesli non zucch, 2 cucchiaini (20g)	1
riso soffiato, 4 cucchiaini (20g)	1
Cetrioli	0
Cheeseburger , 1 piccolo	7
Ciccioli , 30g	4
Cicoria da insalata	0
Cicoria , bevanda non zucch	0
Ciliegie , 100g	1
candite, 20g	1
Cioccolato	
fondente, g30	4
al latte, g30	4
fondente extra amaro, g30	4 $\frac{1}{2}$
con nocciole, g30	4
bianco con nocciole, g30	4
dietetico, g30	3
Cipolle	0
Cipolline fresche	0
Clementine , 2	1
Cocco	
fresco, g100	7
grattugiato, 2 cucchiaini (g10)	1
Colomba , 80g	5 $\frac{1}{2}$
Coniglio , 60g	2
Coppa , 30g	3
Coste	0
Cotechino , 50g	6
Cotoletta vitello alla milanese , 1	11

Couscous , crudo, g60	2
cotto, g120	2
Craker , 1 pacchetto (30g)	2 $\frac{1}{2}$
al formaggio, g30	3 $\frac{1}{2}$
al rosmarino, g30	3
integrali, g30	2 $\frac{1}{2}$
salati, g30	2 $\frac{1}{2}$
Crema alla Nocciola, g20	2 $\frac{1}{2}$
Crema chantilly , 1 cucchiaino g20	1 $\frac{1}{2}$
Crema pasticcera , g100	3 $\frac{1}{2}$
Crème caramel , 1 coppetta (g100)	2
Crepe salata (fatta in casa) g30	1
Crepe dolce (fatta in casa) g30	2 $\frac{1}{2}$
Crepe ripiena (prosciutto, formaggio, funghi)	6
Crescione	0
Crostata	
di frutta, 1 fetta piccola (80g)	6
al cioccolato, 1 fetta piccola	8 $\frac{1}{2}$
alla marmellata, 1 fetta piccola	6

D

Datteri , freschi, 3 (g25)	1
secchi, 3 (g25)	1
Donut , 1	5

F

Fagiolo , g60	2
Fagioli , secchi, crudi, g50	2 $\frac{1}{2}$
cotti o in scatola, g150	2 $\frac{1}{2}$
freschi, g100	2 $\frac{1}{2}$
Fagiolini	0
Farina	
di frumento, riso, g50	3

di granoturco, g50	3
di granoturco, cotta, g150	3
di avena, g50	3 $\frac{1}{2}$
di grano saraceno, g50	3
di soia, g50	5
integrale, g50	3
farina, ogni tipo, 2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
fecola, 2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
maizena, 2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
Farro , g50	3
Fave , fresche, g100	0
secche, crude, g50	3
Fegato , ogni tipo, 60g	2 $\frac{1}{2}$
Fette biscottate	
non zucch, 2 (g20)	1
integrali, 2 (g20)	1
con cacao 2 (g16)	1
Fette leggere , 4	1 $\frac{1}{2}$
Fico d'india , 1	1
Fico , fresco, 2 (g100)	1
secco, 2	1
al forno mandorlato, 2 (g30)	1 $\frac{1}{2}$
candito, 1 (g50)	2 $\frac{1}{2}$
Finocchi	0
Fiori di zucca	0
Focaccia , genovese, semplice, 1 quadrato piccolo (g50)	2 $\frac{1}{2}$
con pancetta e formaggio, g50	4
formaggio	
brie, g30	2 $\frac{1}{2}$
caciotta, g30	2 $\frac{1}{2}$
caciotta toscana, g30	2 $\frac{1}{2}$
caciotta romana, g30	2 $\frac{1}{2}$
caciotta fresca, g30	2 $\frac{1}{2}$

caciocavallo, g30	3
crescenza, g30	2 $\frac{1}{2}$
emmental e gruviera, g30	3
feta, g30	2
fiocchi di latte, g60	2
fontina, g30	2 $\frac{1}{2}$
formaggino, 1 (g25)	2
formaggio cremoso spalmabile, g30	2 $\frac{1}{2}$
formaggio light ogni tipo, g30	1 $\frac{1}{2}$
formaggio light a fette, 1 (g20)	1
gorgonzola, g30	2 $\frac{1}{2}$
grana, g30	3
grattugiato, 2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
italico, g30	2 $\frac{1}{2}$
latteria, g30	3 $\frac{1}{2}$
mascarpone, g30	4
mozzarella, g30	2
parmigiano, g30	3
pecorino, g30	3
quartiolo, g30	2 $\frac{1}{2}$
provolone, g30	2
ricotta di bufala, g30	2
ricotta di pecora, g30	1 $\frac{1}{2}$
ricotta vaccina, g30	1 $\frac{1}{2}$
ricotta magra vaccina, g60	2
robiola, g30	2 $\frac{1}{2}$
scamorza, g30	2 $\frac{1}{2}$
stracchino, g30	2 $\frac{1}{2}$
taleggio, g30	2 $\frac{1}{2}$
Fragole , 1 coppetta (g100)	$\frac{1}{2}$
Frappè , 1 bicchiere	4
Fratraglie	
cervello, g60	3
fegato, g60	2 $\frac{1}{2}$

milza, rene, trippa g60	2
Frutta in scatola, non zucch g100	1
sciropata, g100	1 ½
Frutti del sottobosco 1 coppetta 100g	½
Frutti oleosi	
arachidi, g10	1 ½
avocado, ½ piccolo (g30)	1
mandorle, 7 (g10)	1 ½
noccioline, 7 (g10)	2
nocci, 4 (g10)	2
olive, 2 grandi o 4 piccoli	½
pinoli, 1 cucchiaio (g10)	2
pistacchi, 12 (g10)	1 ½
frutto della passione, 3 (g100)	1
Funghi	0

G

Galette di riso, 1	½
Gelato	
alla vaniglia, al cioccolato, ecc 1 pallina	1 ½
alla frutta, allo yogurt 1 pallina	1
alla gianduia, al cacao, 1 pallina	1 ½
ricoperto (caffè, cioccolato, nocciola) 1	3
bastoncino alla frutta, 1	1
biscotto bigusto, 1	4
cassata, 1 (g120)	5
coppa del Nonno, 1	5
cornetto classico, 1	5
mini cono alla panna, 1	3
mini cono al cacao, 1	3
sorbetto, 1 pallina	1
sorbetto al limone, 1 pallina (50g)	1

sorbetto alla mela verde, 1 pallina (50g)	1
tipo magnum, 1	7
Germe di grano, g20	1 ½
Germogli di verdure	0
Ghiacciolo, 1	1
Giardiniera sottaceto	0
Gnocchi alla romana, 6 (200g)	8
Gnocchi di patate, non conditi, 200g peso crudo	5
Gomma da masticare, 1	0
Granita alla frutta, 1	1
granita allo Yogurt, 1	1
granita allo sciroppo, 1	1
Granoturco, chicchi, g100	1 ½
pannocchia, 1 media	1 ½
pop corn, 3 manciate g30	2
Grissini, g30	2 ½
1 pacchetto piccolo, g12	1

H

Hamburger, semplice, (fast food) 1	5 ½
di manzo e vitello, 1 piccolo 60g	2
di pesce fritto, 1	11
con formaggio e pancetta, 1	14
mediterraneo, 1 grande	10

K

Kefir, 1 bicchiere, ml200	1
Ketchup, 2 cucchiaini	0
Kiwi, 1	1

I

Indivia	0
Indivia belga	0
Insalata mista, non condita	0

Insalata nicoise, 1 porzione	5
-------------------------------------	---

L

Lamponi, g100	½
Lardo, g10	2 ½
Lasagne, 1 piatto g150	6
Latte intero, 1 tazza ml200	3
latte intero in polvere 2 cucchiaini g10	1 ½
latte totalmente scremato, 2 cucchiaini, ml200	0
latte parzialmente scremato, 1 tazza, ml200	2
latte magro in polvere, 2 cucchiaini, g10	½
latte condensato zuccherato, g50	3 ½
latte di capra, 1 tazza ml200	3
latte di pecora, 1 tazza ml200	3 ½
Lattuga	0
Lenticchie, secche, crude, g50	2 ½
cotte o in scatola, g150	2 ½
Lenti colorate al cioccolato, g10	1
Lepre, g60	2
Lichees, freschi 10, g100	1
Lievito di birra	0
Limone	0
Lingua, 5 fette, g60	3 ½
Lumache, 6	1
Lupini ammollati, g50	2

M

Macedonia di frutta, 1 coppetta g100	1
Maiale, g60	3
maiale, parte magra, g60	2 ½
Maionese, 1 cucchiaino	1
ipocalorica, 2 cucchiaini	1

Mais in scatola, g100	2
Mandarancio ,2	1
Mandarino , 2	1
Mango , mezzo piccolo, g100	1
Manzo , taglio magro, g60	2
taglio grasso sgrassato, g60	3
Mapo , 1	1
Margarina , 1 cucchiaino	1
ipocalorica, 2 cucchiaini	1
Marmellate , gelatine, 2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
Marzapane , g50	5
Mela , 1 g150	1
essiccata, g20	1
Melanzane	0
Melograno , 1	1
Melone , 4 fette (200g netti)	1
Merendina industriale	
allo yogurt, 1	3
farcita alla crema, 1	3
farcita alla marmellata, 1	2 $\frac{1}{2}$
alla carota, 1	3 $\frac{1}{2}$
crostatina al cioccolato,1	4 $\frac{1}{2}$
crostatina alla marmellata, 1	3 $\frac{1}{2}$
tipo plum-cake 1	3
tipo saccottino, 1	4 $\frac{1}{2}$
Meringa , 1 g30	2 $\frac{1}{2}$
Miele , 1 cucchiaino, g10	$\frac{1}{2}$
Mirtilli , g100	$\frac{1}{2}$
More , g100	$\frac{1}{2}$
Mortadella , 1 fetta, g30	3
Mostarda di frutta , g30	1
Moussaka , 1 porzione	8
Mousse al cioccolato, 2 cucchiaini g50	5
Muffin 1 (g50)	4

N	
Navone	0
Nespole ,2	$\frac{1}{2}$
O	
Oca , 1 pezzo g60	7 $\frac{1}{2}$
Olio , ogni tipo, 1 cucchiaino	1
Orzo , 1 cucchiaino g20	1
P	
Paella , 1 porzione	7
Pancetta tesa g30	2 $\frac{1}{2}$
Pane , comune, 1 panino g50	2
all'olio g50	3
all'uva, 1 pezzo 80g	5 $\frac{1}{2}$
al latte, g50	3
di soia, g50	2 $\frac{1}{2}$
integrale, g60	2
azimo, g30	2 $\frac{1}{2}$
briochè, g20 1 fetta	1
carrè, g60 4 fette medie	2
crostini, g50	3
carasau, g40	1
grattugiato, g50	3
grattugiato, 2 cucchiaini g10	$\frac{1}{2}$
per hamburger, g50 (1piccolo)	3
Panettone , g80	5
Panna , non zuccherata, g20	2
Papaia , mezza	1
Pasta alla carbonara , 1 porzione	8
Pasta cruda , g50	2
cotta, g120	2
all'uovo, cruda g50	2
glutinata cruda, g50	2

Pasta brisè , g30	3
Pasta sfoglia g30	3
Pasta per pizza , g60	3
Pasta d'acciughe , 2 cucchiaini	1
Pasta d'olive , 1 cucchiaino	1
Pasta e fagioli , g150	5
Pasticcino , 1 piccolo	3
Patate , 2 piccole g100	2
purea di patate, 2 cucchiaini g100	2
patate fritte, g100	8 $\frac{1}{2}$
patate fritte, surgelate al forno, g100	4
patate chips, un pugno, g15	2
Patè di foie gras , 1 fetta, g40	5 $\frac{1}{2}$
Peperoni	0
Peperoncini verdi	0
Pera , 1 g150	1
Pesca , 1 g150	$\frac{1}{2}$
essiccata, g20	$\frac{1}{2}$
Pesce magro, ogni tipo,	
crostacei, molluschi, g60	1 $\frac{1}{2}$
affumicato, ogni tipo, g60	2
acciughe salate, 5, g25	$\frac{1}{2}$
acciughe sott'oli, 4 filetti g10	$\frac{1}{2}$
anguilla, g60	6 $\frac{1}{2}$
anguilla affumicata g60	5
aringa, fresca o affumicata, g60	4
cozze, g300 (senza guscio)	2
ostriche, 6	1
salmone fresco, g60	3 $\frac{1}{2}$
salmone affumicato, 1-2 fette g60	2
salmone in scatola, al naturale, g60	3 $\frac{1}{2}$
sardine fresche, g60	2
sardine sott'olio, g60	3
sgombro, g60	3

tonno fresco, g60	3
tonno in scatola al naturale, g60	1
tonno sott'olio, sgocciolato, g60	2 $\frac{1}{2}$
trota, g60	1 $\frac{1}{2}$
trota salmonata, g60	1 $\frac{1}{2}$
uova di pesce, g100	$\frac{1}{2}$
Piselli , freschi, g100	1
surgelati, g100	1
in scatola, g100	1
piselli secchi, g50	2 $\frac{1}{2}$
Pizza , semplice, 1	14
pizza, semplice $\frac{1}{4}$ o 1 quadrato	3 $\frac{1}{2}$
Pollo	
mezzo petto, senza pelle, g60	2
mezzo petto, con pelle, g60	3
una coscia piccola senza pelle g60	2
una coscia piccola con pelle g60	3
un quarto di pollo senza pelle g50	4
un quarto di pollo con pelle g150	6
Pomodoro , fresco, passata, succo	0
concentrato, 1 cucchiaio	$\frac{1}{2}$
Pompelmo , mezzo	$\frac{1}{2}$
spremuta, 1 bicchiere	$\frac{1}{2}$
Porri	0
Prosciutto cotto , sgrassato, 4fette, g60	2
Prosciutto crudo , sgrassato, 6fette, g60	2
Prugne , secche, 3 g20	1

Q

Quaglia , 1 g80	1 $\frac{1}{2}$
Quiche Lorraine , 1 pezzo g100	8

R

Radicchio verde, rosso	0
Radici	0

Rane , 4	1
Rape	0
Ravanelli	0
Ravioli , g100 crudi	5
al burro, 1 porzione	8
Ribes , g100	$\frac{1}{2}$
Riso crudo, g50	2
cotto, g120	2
integrale, crudo g50	2
Risotto alla marinara , 1 porzione	7 $\frac{1}{2}$
Rucola	0

S

Salame , g30	3
Salatini , g10	1
Salsa bearnaise, 1 cucchiaino g5	1
Salsa mornay, 3 cucchiaini g40	1
Salsa insalata, ogni tipo, 1 cucchiaino	1
Salsa per pinzimonio, 2 cucchiaini	1
Salsa per condimenti (verde, rucola, pesto, tartara), 2 cucchiaini	1
Salsiccia , di suino, g30	2 $\frac{1}{2}$
di fegato, g30	2 $\frac{1}{2}$
Scalogo	0
Scarola	0
Schiacciata , g30	2 $\frac{1}{2}$
Scioppo , 2 cucchiaini	$\frac{1}{2}$
Sedano	0
Semolino , g50	3
Semi (girasole, sesamo, ecc)	
2 cucchiaini, g10	1
Soia	
biscotti, 3 g25	2 $\frac{1}{2}$
budino al cacao, 1	2

burger di soia, 1 g75	2 $\frac{1}{2}$
crema alla nocciola, g20	2 $\frac{1}{2}$
farina, g50	5
gallette di soia, g30	1
gelato, 2 palline g70	1
latte, ml200	1 $\frac{1}{2}$
proteine secche, g25	1 $\frac{1}{2}$
snack con crema di mandorle, 1	3
snack con crema di nocciole, 1	3
seitan, g60	2
semi secchi, crudi g50	4 $\frac{1}{2}$
spaghetti, g40	2
tempeh, g60	2
tofu, g80	2
wurstel vegetale di tofu, g60	2
yogurt, ml125	2
Songino	0
Sottaceti	0
Speck , non sgrassato, 6 fette g60	4 $\frac{1}{2}$
sgrassato, g60	2
Spinaci	0
Strutto , g10	2 $\frac{1}{2}$
Struzzo , g60	1 $\frac{1}{2}$
Succo di frutta , non zuccherato	
1 bicchiere ml200	1
zuccherato, 1 bottiglietta ml200	2
Susine , 2-3 g100	1

T

Tacchino , g60	2
Tagliatelle al forno , 1 porzione	8
Torta , ogni tipo, 1 fetta picc g80	6
Taccole	0
Tartufo	0

Tè , non zuccherato	0
alla frutta, zuccherato, 200ml	$\frac{1}{2}$
Tisana , ogni tipo, non zuccherata	0
Tiramisù , 1 porz picc, g80	6
Topinambur	0
Torrone , g30	$3 \frac{1}{2}$
Tortellini , crudi freschi, g50	3
crudi secchi, g50	$3 \frac{1}{2}$
Trippa , g60	$1 \frac{1}{2}$
Trofie , g100	5

U

Uova , 1	2
albume, 2	$\frac{1}{2}$
tuorlo, 1	2
di quaglia, 1	$\frac{1}{2}$
Uva fresca , 12-15 acini, g100	1
uva passa, g20	1
uva spina, g100	$\frac{1}{2}$

V

Verze	0
Vino, spumante , ml130	2
vino, 2 cucchiaini	0
Vitello , taglio magro, g60	$1 \frac{1}{2}$
taglio grasso, sgrassato, g60	2

W

Wurstel	
cotto, 2 piccoli, g60	5
di pollo, cotto, 1 medio g60	4

Y

Yogurt	
di capra, ml125	$1 \frac{1}{2}$
greco, ml125	$3 \frac{1}{2}$

magro, 1 vasetto ml125	1
magro alla frutta o cereali,	
1 vasetto ml125	1
intero, 1 vasetto ml125	2
intero con cereali, 1 vasetto ml125	$2 \frac{1}{2}$

Z

Zabaione , g100	6
Zampone , g50	4
Zucca	0
Zucchero , g100	$6 \frac{1}{2}$
2 cucchiaini, g10	$\frac{1}{2}$
Zucchine	0
Zuppa cipolle , 1 piatto	$3 \frac{1}{2}$
Zwieback , wasa, 1 pezzo g10	$\frac{1}{2}$

I seguenti alimenti hanno **0 punti**: usateli per aggiungere sapore ai vostri piatti:

Aceto
Aromi
Brodo di carne sgrassato
Brodo vegetale
Dado
Dolcificante artificiale
Estratti
Gelatina semplice
Lievito artificiale
Odori
Pepe
Rafano
Sale
Salsa di soia
Senape
Spezie

Succo di limone
Worcestershire

Buona Dieta!!!

Per info: <http://www.lacasalingaideale.it>