



ALIMENTS A 0 SMARTPOINTS NOUVEAU PROGRAMME 2017 WWACTHERS

Voici la liste des aliments qui passent à 0 smartpoints pour les autres utilisez le guide alimentaire <http://sport-et-regime.com/comment-chiffrer-en-sp-vos-recettes-cookeo-weight-watchers>

Charcuterie.....	3
Féculents	3
Fruits	3
Laitages	4
Légumes	5
Œufs	6
Poissons, fruits de mer	7

Viandes et volailles	8
----------------------------	---

Charcuterie

- Filet de poulet fumé
- Jambon de dinde ou blanc de dinde
- Jambon de poulet ou blanc de poulet

Féculents

- Fèves
- Flageolets
- Haricots Azuki
- Haricots blancs
-

- Haricots lingots
- Haricots mungo
- Haricots noirs
- Haricots pinto
- Haricots rouges
- Haricots secs
- Lentilles
- Lentilles blondes
- Lentilles corail
- Lentilles vertes
- Mogettes
- Pois cassés
- Pois chiches

Fruits

- Abricot
- Airelles
- Ananas
- Baies de sureau
- Banane
- Brugnion
- Canneberge fraîche
- Carambole
- Cassis
- Cerise
- Citron
- Citron vert
- Clémentine
- Coing
- Compote de pommes sans sucre ajouté
- Cranberry
- Figue de barbarie
- Figue fraîche
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion

- Fruits rouges
- Goyave
- Grenade
- Groseille à maquereau
- Groseilles
- Kaki
- Kiwi
- Kumquat
- Litchi
- Mandarine
- Mangoustan
- Mangue
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtilles
- Nectarine
- Nèfle
- Orange
- Pamplemousse
- Papaye
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune

- Fruit du jacquier

- Raisin
- Ramboutan
- Rhubarbe
- Salade de fruits frais nature sans sucre ajouté
- Tangerine

Laitages

- Yaourt nature classique
- Yaourt 0% brassé
- Yaourt 0% brassé nature
- Yaourt au lait de brebis 0% nature
- Yaourt au lait de chèvre 0% nature

Légumes

- Agaric champêtre (Rosé des prés)
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Betterave rouge
- Blette
- Bolets
- Brocoli
- Cardon
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri rave
- Cèpes
- Champignons
- Champignons de Paris
- Champignons shiitake
- Chanterelles
- Chayotte, christophine
- Chicon
- Chou
- Chou blanc
- Chou rouge
- Chou vert
- Choucroute (non cuisinée)
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Citrouille
- Cive
- Coeur de palmier
- Concombre
- Concentré de tomate
- Coulis de tomate nature
- Courge
- Courge spaghetti
- Courgette
- Cresson
- Crudités (sans sauce)
- Endive
- Epi de maïs
- Epinard
- Fenouil
- Feuille de vigne
- Fond d'artichaut
- Germe de soja
-
- Girolles
- Gombos bouillis
- Haricot beurre
- Haricot vert
- Julienne de légumes (sans matière grasse)
- Lactaires
- Laitue
- Laitue iceberg
- Macédoine de légumes nature
- Maïs
- Mesclun ou salade, mélange de jeunes pousses
- Mini épi de maïs
- Morilles
- Navet
- Oignon
- Oignon au vinaigre
- Panais
- Pâtisson
- Petits pois
- Petits pois / carottes
- Pissenlit
- Pleurotes
- Poireau
- Pois gourmand (ou pois mangetout)
- Poivron
- Potimarron
- Potiron
- Pousse de bambou
- Pousse d'épinard
- Radis
- Radis noir
- Ratatouille (sans matière grasse)
- Roquette
- Rutabaga
- Salade
- Salicorne (*Salicornia* sp.), fraîche
- Salsifis
- Scarole
- Tétragone cornue
- Tomate
- Tomate : concassée, pelée, pulpe en dés (conservée au naturel)
- Topinambour

Œufs

- Blanc d'oeuf
- Oeuf de caille
- Oeuf de cane
- Oeuf de poule entier
- Oeuf d'oie entier

Poissons, fruits de mer

- Aiguillat commun
- Alose
- Anchois frais
- Anguille
- Anguille fumée
- Bar (loup)
- Barbue
- Baudroie
- Bigorneaux (décoquillés)
- Brème
- Brochet
- Brosme
- Bulots (décoquillés)
- Cabillaud (darne)
- Cabillaud (filet)
- Calamar
- Carpe
- Carrelet
- Caviar
- Chinchard
- Clam (décoquillé)
- Cocktail de fruits de mer
- Colin
- Coques (décoquillées)
- Coregone
- Crabe
- Crevettes (décortiquées)
- Cuisses de grenouille
- Dorade
- Dorade coryphène
- Ecrevisses (décortiquées)
- Eglefin
- Empereur
- Encornet
- Eperlan
- Escargots nature
- Espadon
- Esturgeon
- Filets de maquereaux en conserve au naturel
- Flétan de l'atlantique
- Gambas (décortiquées)
- Grenadier
- Haddock (églefin fumé)
- Hareng frais
- Hareng fumé
- Hoki, filet
- Homard (décortiqué)
- Huîtres
- Julienne
- Langouste (décortiquée)
- Langoustine (décortiquée)
- Lieu
- Limande
- Lingue bleue
- Lotte
- Loup (bar)
- Maquereau frais
- Maquereau fumé
- Merlan
- Merlu
- Mérrou
- Morue fraîche (cabillaud)
- Morue salée
- Moules (décoquillées)
- Muge
- Mulet
- Mye (décoquillée)
- Noix de pétoncles
- Noix de Saint-Jacques
- Oeufs de lump
- Oeufs de saumon
- Palourde (décoquillée)
- Panga
- Perche
- Plie
- Poulpe
- Praire (décoquillée)
- Raie
- Rascasse
- Requin
- Rollmops (harengs marinés)
- Rouget
- Roussette
- Sabre
- Saint-Pierre
- Sandre
- Sardine fraîche
- Saumon en conserve au naturel
- Saumon frais
- Saumon fumé
- Saumonette
- Sébaste

- Seiche
- Silure
- Sole
- Sole tropicale
- Sprat
- Tacaud
- Tanche
- Thon en conserve au naturel (Albacore)
- Thon frais
- Truite de mer
- Truite d'eau douce
- Truite fumée
- Turbot
- Vivaneau
- Soja et autres protéines végétales
- Entremets au soja nature
- Tofu ferme
- Tofu soyeux
-

•

Viandes et volailles

- Dinde, escalope, filet
- Poulet, escalope, filet ou aiguillette