

# Liste Option Plus ProPoints Weight Watchers

<http://wet-wet.fr>

Voici la liste des aliments disponibles avec l'Option Plus ProPoints. Vous pouvez leur valeur en ProPoints comptabiliser soit selon la portion réelle, soit à satiété en échange d'un nombre fixe de ProPoints (5 ou 7 selon la catégorie d'aliments). Extrait de la "Liste alimentaire de base ProPoints Weight Watchers", disponible également sur mon site

## Vianes et volailles

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

Les poids indiqués sont les poids cuits = chair, prêts à consommer sans os, sans gras visible, et sans peau pour la volaille.

Autruche	1 steak 120 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Bison	120 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Bœuf, bavette	120 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Bœuf, filet	120 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Bœuf, foie de génisse	1 tranche, 100 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Bœuf, jarret	100 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Bœuf, rosbif sans barde, tende de tranche	1 fine tranche 60 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		
Bœuf, rumsteck	120 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Bœuf, steak ou steak haché, 5% MG	100 à 125 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Caillé	1, 80 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		
Cheval, steak	120 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Dinde ou dindonneau (sans la peau)	100 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Dinde ou dindonneau, escalope	100 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		
Dinde ou dindonneau, rôti dans le filet (cuit sans barde)	1 tranche, 50 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		
Foie, génisse	1 tranche 100 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Lapin	100 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Lièvre	100 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Marcassin	100 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		
Pigeon	1/2, 100 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Porc, filet mignon	4 tranches, 100 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Porc, rognon	100 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		
Porc, rôti (filet)	1 tranche, 80 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		

Poulet, escalope ou filet	100 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Poulet rôti (sans la peau), blanc	120 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Rognon, porc	100 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		
Sanglier	1 morceau 100 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Veau, escalope (noix)	1, 100 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Veau, filet, grenadin	1, 100 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Veau, jarret	1 morceau 100 g	4	5
	<b>Option Plus</b>		
Veau, rôti (bas de carré, épaule ou quasi)	1 tranche, 180 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		

## Fruits frais surgelés ou nature

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

0

## Légumes frais, en conserve ou surgelés nature

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

0

Avocat, 1/2

4

## Soja & protéines végétales

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

Entremets soja	nature, 1 pot 100 g	1	5
	<b>Option Plus</b>		
	chocolat ou vanille, 1 pot 100 g	3	
	céréales et fruits, 1 pot 100 g	2	
Vermicelles de soja	30 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Tempeh	80 g	3	5
	<b>Option Plus</b>		
Tofu	80 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		
Seitan	80 g	2	5
	<b>Option Plus</b>		

## Pains, pains grilles, biscottes, etc.

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

Pain de seigle	50 g	3	7
	<b>Option Plus</b>		

## Céréales et barres de céréales

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

Flocons d'avoine	3 CS, 30 g	3	7
	<b>Option Plus</b>		
Gruau d'avoine	3 CS, 30g	3	7
	<b>Option Plus</b>		

# Liste Option Plus ProPoints Weight Watchers

## Féculents : légumineuses

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

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

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

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

Banane plantain	100 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Blé concassé (boulgour, pilpil) cru	1 CS , 30 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Blé dur précuit (cuit)	4 CS , 100 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Châtaignes	12, 100 g	5
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Couscous, cru	1 CS , 30 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Couscous, cuit, nature	4 CS , 120 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Igname cru	120 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Millet en grain, cru	1 CS , 30 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Orge en grain, cru	1 CS , 30 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>

## Pâtes sèches (cru), toutes sortes

	1 CS pâtes à potage , 20 g	2
	1 portion 35 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Pâtes (cuites), toutes sortes	4 CS , 100 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Pâtes fraîches cuites	1 portion 50 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Polenta, crue	1 CS , 30 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Polenta, cuite, nature	4 CS , 120 g	4
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Pomme de terre, nature, écrasée	2 petites , 100 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Quinoa, cru	1 CS , 30 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Riz cru, toutes sortes	30 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Riz cuit, toutes sortes	4 CS , 100 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Semoule fine (non cuite)	1 CS , 20 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Tapioca (cru)	1 CS , 20 g	2
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>
Vermicelles de blé, de riz, de soja (crus)	30 g	3
	<b>Option Plus</b>	<b>7</b>

## Charcuterie

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

Epaula de porc, découpnée, dégraissée	1 tranche , 50 g	1
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Jambon blanc, découpné, dégraissé	1 tranche , 50 g	1
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Jambon de volaille	1 tranche , 35 g	1
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>

## Yaourt

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

sauf indication, 1pot=125g

Yaourt 0% nature	1 pot	1
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Yaourt classique nature	1 pot	1
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>

## Lait et laitages

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

Fromage blanc, 0%, nature	1 pot , 100 g	1
	Taillefine 1 pot , 100 g	1
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>
Petit Suisse 0%	2, 120 g	1
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>

## Fromages

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

Fromage frais (type demi-sel), 0%,	2 portions , 50 g	1
	<b>Option Plus</b>	<b>5</b>

Calculatrice ProPoints gratuite et en ligne !

# Liste Option Plus Pro Points Weight Watchers

## Poissons & fruits de mer

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

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

Bar (loup)	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Brochet	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Bulots décoquillés	100 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Cabillaud	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Calamar, encornet, poulpe, seiche	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Carrelet	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Cocktail de fruits de mer	100 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Colin	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Coques décoquillées	100 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Coquille Saint-Jacques	100 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Crevettes décortiquées ou en conserve au naturel	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Dorade	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Eglefin	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Eperlan (non frit)	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Escargot nature ,	20	2	<b>Option Plus</b>	5
Espadon	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Flétan	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Foie de morue	boîte 30 g	4	<b>Option Plus</b>	5
Gambas décortiquées	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Grenouilles (cuisses de)	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Homard décortiqué	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Huîtres, moyennes	6 , 120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Julienne	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Langouste	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Langoustine décortiquée	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5

Lieu	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Limande, filet	1 , 120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Ecrevisse décortiquée	100 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Lotte (baudroie)	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Loup (bar)	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Merlan, filet	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Merlu, filet	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Morue fraîche (cabillaud)	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Moules décoquillées	100 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Noix de pétoncles	20 , 100 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Panga	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Perche	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Praire, palourde, clam décoquillés	100 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Raie, aile	1/2 , 120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Rascasse	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Requin	120 g	4	<b>Option Plus</b>	5
Rouget	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
Saint-Pierre	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Sandre	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Sole	120 g	2	<b>Option Plus</b>	5
Thon en conserve au naturel	1 petite boîte 80 g 1 boîte moyenne 100 g	2 3	<b>Option Plus</b>	5
Turbot	120 g	3	<b>Option Plus</b>	5
<b>Œufs</b>				
<b>Option Plus : ces aliments peuvent être consommés à satiété pour 5 points</b>				
Blanc d'œuf	1 3	0 1	<b>Option Plus</b>	5
Œuf de caille	2	1	<b>Option Plus</b>	5
Œuf de poule entier	petit et moyen 1 gros et très gros 1	2 3	<b>Option Plus</b>	5