

Tabla de Alimentos Dieta de los Puntos

Alimentos con 0 Puntos	Alimentos con 1 punto	Alimentos con 2 puntos	Alimentos con 4 puntos o más
Cebolla	Uvas	1 copa de vino	Pizza
Naranja	Cereales	Patatas (asadas o cocidas)	Porción de Helado
Fresa	1 huevo de codorniz	1 porción de pasta	Arroces Cocinados
Manzana	Cerezas	1 huevo	Donut (4,5 puntos)
Pera	Mantequilla	Bacalao	Tortilla de patatas individual (5,5 puntos)
Melocotón	Dátiles	Salmón Ahumado	Filete de Ternera (8 puntos)
Zanahoria	Jamón Cocido	Calamares	
Tomate	1 vaso de leche desnatada	Plátano	
Espárragos	1 zumo de piña	Merluza	
Pimientos	Guisantes	Frutos Secos	
Ajo	Berenjenas	Leche Semi Desnatada	
Mandarinas	Alcachofas	Galletas	
Kiwi	Sardinas en Aceite	Atún (2,5 puntos)	
Miel	Mejillones (1,5 puntos)	Jamón Serrano (2,5 puntos)	
Lechuga	Yogurt desnatado (1,5 puntos)	Lentejas (2,5 puntos)	
1 Rebanada de Pan integral	1 lata de atún (1,5 puntos)		
Café (0,5 puntos)			
Tabla de Alimentos en la Dieta WW o Dieta de los Puntos			