

Weight Watchers : Nouvelle réglette ProPoints 2010

Introduisez dans les cases jaunes la quantité de protides, glucides, lipides et fibres indiquées sur l'étiquette de l'aliment pour 100g

Diviseurs choisis: Pro:10; Glu:10; Lip:4; Fib: 30.

Si vous n'avez pas la quantité de fibres, aucune importance, cela influe très peu sur le résultat final.

Si valeur énergétique pour 100g :

Calories/100g	181
Protides/100g	0,7
Glucides/100g	6,6
Lipides/100g	0,7
Fibres/100g	0,7
Portion (g. ou ml)	100
Total Propoints	0,92833

kcal/100g d'aliment
g/100g d'aliment

A titre de comparaison : 1 Ppt équivaut à environ 40 kcalories

Signé: Micromegas

Mémoire

0,92833

(=)

$(D8/10+D9/10+D10/4+D11/30)*D12/100$