

| ALIMENTS | QUANTITE | POINTS 100 gr ou unité | POINTS 10 gr ou unité | CALORIES | PROTEINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|--|-----------|---------------------------|--------------------------|----------|-----------|----------|---------|
| Liegeois cafe (carrefour) | 100 g | 2.6 | 0.3 | 125 | 2.4 | 18 | 4.8 |
| Liégeois café (marque repère) | 100 g | 2.6 | 0.3 | 120 | 2.5 | 17 | 5 |
| Liegeois chocolat (carrefour) | 100 g | 2.6 | 0.3 | 126 | 2.9 | 18 | 4.7 |
| Liégeois de fruits andros - pomme framboise sur coulis de cassis | 100 g | 3.1 | 0.3 | 141 | 0.9 | 18.8 | 6.9 |
| Liegeois de fruits andros pomme framboise | 100 g | 3.1 | 0.3 | 141 | 0.9 | 18.8 | 6.9 |
| Liégois "danette" | 100 g | 4.4 | 0.4 | 198 | 3.2 | 23.8 | 10 |
| Liégois au chocolat (marque repère) | 100 g | 2.7 | 0.3 | 130 | 3 | 18 | 4.5 |
| Lieu | 100 g | 1.5 | 0.2 | 85 | 19 | 0 | 1 |
| Lieu noir à la provençale 'fine ligne' leader price par portion de 300 | 1 portion | 3.6 | 0.4 | 170 | 12.3 | 11.1 | 6.9 |
| Lieu sauce nantaise & riz safrané fleury michon | 100 g | 3.0 | 0.3 | 144 | 8.4 | 14.8 | 5.7 |
| Lievre | 100 g | 1.8 | 0.2 | 100 | 24 | 0 | 1 |
| Life forme lcasei (lait fermenté) | 100 g | 1.3 | 0.1 | 71 | 2.8 | 12.4 | 1.2 |
| Ligne ambré de béghin say (sucre) | 100 g | 6.7 | 0.7 | 400 | 0 | 99.7 | 0 |
| Ligne et équilibre carrefour : barre goût 2 chocolats (1 barre : 31g) | 100 g | 8.3 | 0.8 | 413 | 23 | 52.8 | 13 |
| Ligne et équilibre carrefour : barre goût coco choco (1 barre : 31g) | 100 g | 8.3 | 0.8 | 413 | 23 | 52.8 | 13 |
| Lila pause - caramel | 100 g | 13.0 | 1.3 | 550 | 5.2 | 55.5 | 34.1 |
| Lila pause - coconut | 100 g | 13.8 | 1.4 | 558 | 5.7 | 49.3 | 40.1 |
| Lila pause caramel milka | 100 g | 13.0 | 1.3 | 549.7 | 5.2 | 55.5 | 34.1 |
| Lila pause coconut milka | 100 g | 14.1 | 1.4 | 580.9 | 5.7 | 49.3 | 40.1 |
| Lima lait végétal "rice drink noisette-amande" | 100 g | 1.8 | 0.2 | 81 | 0.7 | 10.7 | 3.9 |
| Limande | 100 g | 1.6 | 0.2 | 91 | 20.5 | 0 | 1 |
| Limonade | 100 ml | 0.6 | 0.1 | 38 | 0 | 10 | 0 |
| Limonade freeway lemon (lidl) | 100 ml | 0.7 | 0.1 | 42 | 0 | 10.3 | 0 |
| Lindt chocolat à croquer noir extra supérieur | 100 g | 12.1 | 1.2 | 510 | 6 | 50 | 32 |
| Lindt chocolat dégustation excellence | 100 g | 13.6 | 1.4 | 569 | 7 | 51 | 37 |
| Lindt chocolat extra-fin au lait | 100 g | 15.2 | 1.5 | 540 | 7 | 32 | 56 |
| Lingot du berry léger rians (fromage) | 100 g | 3.9 | 0.4 | 159 | 11 | 4 | 11 |
| Lion cereale nestlé | 100 g | 9.0 | 0.9 | 444 | 6 | 74 | 14 |
| Lipton linea | 100 ml | 0.0 | 0.0 | 1 | 0 | 0.2 | 0 |
| Lipton thé citron | 100 ml | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.5 | 0.5 | 0 |
| Liqueur de café (26,5% d'alcool par volume) | 100 ml | 6.6 | 0.7 | 395 | 0.12 | 55.08 | 0.35 |
| Liqueur de café (26,5% d'alcool par volume) (1/5 tasse) | 1 portion | 3.3 | 0.3 | 197.5 | 0.06 | 27.54 | 0.18 |
| Liqueur de café (31,5% d'alcool par volume) | 100 ml | 6.1 | 0.6 | 362 | 0.12 | 37.9 | 0.35 |
| Liqueur de café et crème (17% alcool par volume) | 100 ml | 7.6 | 0.8 | 344 | 2.94 | 21.98 | 16.51 |
| Liqueur de crème de menthe (36% alcool par volume) | 100 ml | 7.1 | 0.7 | 422 | 0 | 47.27 | 0.34 |
| Litchi | 100 g | 1.1 | 0.1 | 66 | 0.8 | 16.5 | 0.4 |
| Livarot | 100 g | 8.3 | 0.8 | 354 | 31 | 8 | 22 |
| Loempia | 100 g | 2.6 | 0.3 | 130 | 6 | 18 | 3.5 |
| Long chicken de quick | 1 unité | 11.4 | 1.1 | 517 | 23.8 | 50.4 | 24.6 |
| Longe de veau | 100 g | 4.1 | 0.4 | 175 | 18 | 0 | 11 |
| Lotte | 100 g | 1.6 | 0.2 | 85.9 | 18 | 0.1 | 1.5 |
| Lou perac brique de brebis 150g - lou perac | 100 g | 7.9 | 0.8 | 302 | 17 | 0.2 | 26 |
| Loukoum (une unité: 15 g) | 1 unité | 0.6 | 0.1 | 31 | 0 | 8.4 | 0.3 |
| Loumpia (surgelé) | 1 unité | 6.2 | 0.6 | 298 | 11 | 37 | 11 |
| Lu - belvita | 1 unité | 2.0 | 0.2 | 93 | 1.7 | 14 | 3.7 |
| Lu - paille d'or | 100 g | 6.0 | 0.6 | 355 | 4.3 | 81 | 1.1 |
| Lu edition speciale | 100 g | 8.4 | 0.8 | 435 | 7.5 | 79 | 10 |
| Lu p'tit déj choco 50 g | 1 portion | 4.6 | 0.5 | 220 | 3.25 | 32.5 | 8.5 |
| Lu petit beurre | 100 g | 8.4 | 0.8 | 425 | 8 | 70 | 12 |
| Lu petit déjeuné (brut de céréales) | 100 g | 9.2 | 0.9 | 445 | 8 | 67 | 16 |
| Lu petit déjeuné (miel et pépites de chocolat) | 100 g | 9.4 | 0.9 | 450 | 7 | 67 | 17 |
| Lu petit déjeuner | 100 g | 9.2 | 0.9 | 440 | 6.5 | 65 | 17 |
| Lu petit déjeuner - 1 sablé lait et céréales - | 1 unité | 1.2 | 0.1 | 56 | 1.02 | 8.25 | 2.02 |
| Lu petit déjeuner - miel et pépites de chocolat | 100 g | 9.4 | 0.9 | 450 | 7 | 67 | 17 |
| Lu petit déjeuner - sablé lait et céréales | 100 g | 9.2 | 0.9 | 445 | 8.3 | 67 | 16 |
| Lu petit déjeuner -brut de céréales 70% | 100 g | 9.2 | 0.9 | 445 | 8 | 67 | 16 |
| Lu petit déjeuner chocolat et céréales | 100 g | 9.4 | 0.9 | 450 | 7.5 | 67 | 17 |
| Lu petit déjeuner coeur fondant au yaourt | 100 g | 2.4 | 0.2 | 115 | 1.9 | 17 | 4.6 |
| Lu petit déjeuner fruit et fibres aux figues | 100 g | 4.5 | 0.4 | 215 | 3.7 | 32 | 8 |
| Lu petit déjeuner fruit et fibres aux pruneaux | 1 tranche | 1.1 | 0.1 | 56 | 1.1 | 8.5 | 1.9 |
| Lu petit déjeuner gout coco, noisette et chocolat | 100 g | 9.3 | 0.9 | 445 | 7.5 | 66 | 17 |
| Lu petit écolier | 100 g | 11.4 | 1.1 | 508 | 7.5 | 60 | 26 |
| Lu prince start | 100 g | 9.4 | 0.9 | 450 | 7.6 | 66 | 17 |
| Lu prince start (par biscuit) | 1 unité | 1.2 | 0.1 | 56 | 0.95 | 8.3 | 2.1 |
| Luccese cuire et rôtir à l'huile d'olive | 100 g | 25.6 | 2.6 | 880 | 0.2 | 0.5 | 98 |
| Lunch box lustucru | 100 g | 3.6 | 0.4 | 170 | 5.9 | 20 | 6.8 |
| Lunettes de romans 'reflet de france' fraise | 100 g | 9.1 | 0.9 | 445 | 6.5 | 71 | 15 |
| Lupin | 100 g | 1.8 | 0.2 | 86.1 | 5.8 | 7.2 | 2.9 |
| Lustucru riz complet | 100 g | 6.4 | 0.6 | 362 | 6.9 | 76.5 | 3.2 |
| Lychees au sirop saint-mamet | 100 ml | 1.2 | 0.1 | 70 | 0.4 | 17 | 0 |
| M&m's | 100 g | 9.8 | 1.0 | 516 | 9.8 | 59 | 11 |
| M&m's choco | 100 g | 10.4 | 1.0 | 484 | 5.1 | 67.9 | 21.3 |
| M&m's crispy | 100 g | 11.2 | 1.1 | 500 | 4.5 | 62.6 | 25.7 |
| Ma ptite vache qui rit portion | 1 portion | 0.8 | 0.1 | 42 | 1.8 | 3.5 | 1 |
| Maasdam | 100 g | 9.3 | 0.9 | 369 | 25 | 0 | 28 |
| Maasdam rapé (paturages) | 100 g | 8.7 | 0.9 | 343 | 25 | 0 | 27 |
| Mac do mac bacon | 100 g | 7.3 | 0.7 | 309 | 17 | 17 | 19 |
| Mac wrap chèvre | 100 g | 5.7 | 0.6 | 253 | 7 | 27 | 13 |