

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Gros cornichon à l'aneth (marinade)	1 unité	0.4	0.0	24	0.84	5.56	0.26
Gros cornichon sucré (marinade)	1 unité	0.7	0.1	41	0.13	11.13	0.09
Gros flocons d'avoine celnat (bio)	100 g	7.3	0.7	389	16.9	66.3	6.9
Gros oeuf de poule bouilli à la coque, entier, dur	1 unité	1.9	0.2	78	6.29	0.56	5.3
Gros oeuf de poule brouillé et congelé	1 unité	1.7	0.2	80	7.99	4.58	3.42
Gros piment cru	1 unité	0.4	0.0	20	1.24	4.01	0.34
Groseilles	100 g	0.8	0.1	46	1.1	9.5	0.4
Grosse pomme de terre bouillie sans pelure et égouttée	1 unité	4.3	0.4	258	5.13	60.03	0.3
Gruau chaud instantané (bio) nature's path	1 portion	3.7	0.4	205	5	39	2.5
Gruau de sarrasin sans gluten	100 g	6.3	0.6	360	14	72	3
Gruau érable cassonade de quaker	100 g	6.7	0.7	375	8	77	4
Gruau quaker 1/3 moins de sucre	1 unité	2.2	0.2	120	3	23	1.5
Gruau quaker à l'érable et cassonade (50% moins de sucre)	1 portion	2.2	0.2	120	4	24	2
Gruau quaker rapide	100 g	6.9	0.7	372	12	60	6
Gruyère	100 g	9.9	1.0	392	29	1.5	30
Gruyère allégé entremont	100 g	4.5	0.4	213	34	0.1	8.5
Gruyère comté pâturage	100 g	10.7	1.1	418	28	0.1	34
Gruyère rapé	100 g	9.5	1.0	377	28	1	29
Gruyère râpé français étoile d'or (lidl)	100 g	9.2	0.9	364	28	0	28
Gû cheese cake	1 pot	7.9	0.8	323	3.7	26.6	22.4
Guacamole	100 g	4.1	0.4	147	2	1	15
Guacamole (old el paso)	100 g	2.0	0.2	86.7	2.3	8.5	4.8
Guimauve	100 g	6.3	0.6	380	0	95	0
Guinness	100 g	0.9	0.1	35	0.3	0	3
Gyros (viande porc - lidl)	100 g	4.2	0.4	179	19	1	11
Haägen daaz: cream crisp double caramel	100 g	7.7	0.8	306	2.9	20.3	23.7
Haagen dazs - batonnet cookies & cream	100 ml	8.4	0.8	343	4.6	28	23.7
Haagen dazs - batonnet macadamia nut brittle	100 ml	8.3	0.8	336	4	26	24
Haagen dazs - batonnet vanilla almonds	100 ml	8.7	0.9	349.9	5.7	24.4	25.5
Haagen dazs - cappuccino caramel truffle	100 ml	6.0	0.6	254.4	4.2	23.4	16
Haagen dazs - chocolate midnight cookies	100 ml	5.7	0.6	247.4	4.2	24.8	14.6
Haagen dazs - coconut macaroon	100 ml	5.5	0.5	229.4	4	19.6	15
Haagen dazs - cookies & cream	100 ml	5.3	0.5	223.2	3.9	19.5	14.4
Haagen dazs - cream crisp double caramel	100 ml	8.6	0.9	340	3.2	22.6	26.3
Haagen dazs - cream crisp double chocolat	100 ml	7.6	0.8	309.6	3.3	23.7	22.4
Haagen dazs - cream crisp summer berries & cream	100 ml	8.2	0.8	329.3	2.9	24.3	24.5
Haagen dazs - cream crisp vanilla chocolat fudge	100 ml	7.8	0.8	312	3.3	21.8	23.6
Haagen dazs - dulce de leche	100 ml	5.5	0.5	236.4	4	23.6	14
Haagen dazs - macadamia nut brittle	100 ml	6.1	0.6	252	3.7	21.1	17
Haagen dazs - praline & cream	100 ml	5.8	0.6	246	3.7	23.6	15.2
Haagen dazs - strawberry cheesecake	100 g	5.4	0.5	235.2	3.5	24.7	13.6
Haagen dazs - summer berries & cream	100 ml	5.3	0.5	228	2.5	24.8	13.2
Haagen dazs - vanilla caramel brownie	100 ml	5.6	0.6	240	3.9	23.3	14.6
Haagen dazs - vanilla pecan	100 ml	6.5	0.7	262	4.3	17.1	19.6
Haagen dazs - vanille	100 ml	5.4	0.5	223	3.9	17.6	15.2
Häagen dazs : coconut macaroon : mini pot (100ml)	100 g	5.5	0.5	228	3.9	19.6	15
Häagen dazs : dulce de leche mini pot	100 g	5.5	0.5	236	4	23.6	14
Häagen dazs : dulce de leche mini pot (100ml)	100 g	5.5	0.5	236	4	23	14
Häagen dazs : strawberries & cream : mini pot	100 g	5.1	0.5	213	3.5	18.8	13.8
Haché à la dinde fleury michon	100 g	2.5	0.3	119	16	1	5
Haché cuisiné jambon fromage	100 g	3.5	0.3	154	18	2.5	8
Haché de jambon à l'oignon fleury michon (80g)	100 g	2.7	0.3	131	18	4	5
Haché de porc bigard	100 g	6.1	0.6	251	17.2	0.5	17.4
Haché de poulet fleury michon	100 g	3.6	0.4	160	18	4	8
Haché de poulet surgelés roti maitre coq	100 g	4.0	0.4	179	18.7	5.9	9
Haché de volaille monique ranou 3%mt	100 g	8.1	0.8	468	18	3	3
Haché doré de poulet fleury michon	100 g	3.5	0.3	156	17	4	8
Haché jambon fromage carrefour	100 g	4.4	0.4	191	18	5	11
Hachés de colin	1 unité	2.3	0.2	111	14.4	3.6	4.1
Hachés de poulet gastronome	100 g	3.4	0.3	148	18	0	8.5
Haches de volaille cuits carrefour	100 g	3.4	0.3	151	17.5	2.8	7.8
Hachis parmentier bolino	1 portion	6.1	0.6	301	11.3	42	9.8
Hachis parmentier bolino : par portion	1 portion	6.1	0.6	301	11.3	42	9.8
Hachis parmentier côté table	100 g	3.6	0.4	150	7	8	10
Hachis parmentier le petit cuisinier (200g)	100 g	2.2	0.2	96	5	9	5
Hachis parmentier maggi	100 g	3.1	0.3	140	7.9	11.1	7.1
Hachis parmentier picard	100 g	2.2	0.2	102	7.6	7.7	4.5
Hachis parmentier surgelé maggi	100 g	2.6	0.3	124	7.2	12	5.2
Hachis parmentier-maggi	100 g	3.3	0.3	142	6.2	11.2	8
Haddock	100 g	1.8	0.2	101.4	23	0.1	1
Haddock fumé	100 g	1.7	0.2	95	21.5	0	1
Haddock frais	100 g	1.3	0.1	79	18	0	0
Halva (halwa)	100 g	12.7	1.3	560	0	70	30
Halva aux pistaches (ou bonbon turc)	100 g	12.2	1.2	533	12	46	30
Hamburger composé : 1 pain hamburger, 1 viande de boeuf haché	1 unité	6.7	0.7	299.36	16.28	23.1	15.76
Hamburgers grillés (végétarien) tivall	100 g	2.9	0.3	141	18	6	5
Hampe de boeuf	100 g	4.4	0.4	200	20	0	10
Hard mass	100 g	6.8	0.7	386	45.6	43.3	3.34