

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Manchons de poulet (chicken'pic) nature marque repère (leclerc)	100 g	5.2	0.5	220	22	2	14
Manchons de poulet rôtis marque repère	100 g	5.2	0.5	220	22	2	14
Mandarine	100 g	0.7	0.1	41.4	0.5	9.4	0.2
Mandarine (1 fruit moyen)	1 unité	0.8	0.1	45	0.68	11.21	0.26
Mandarine (1 gros fruit)	1 unité	0.9	0.1	52	0.79	13.07	0.3
Mandarine (1 petit fruit)	1 unité	0.6	0.1	37	0.57	9.34	0.22
Mandarine (1 quartier d'un fruit moyen)	1 portion	0.2	0.0	11.3	0.17	2.8	0.07
Mandarine (1 quartier d'un gros fruit)	1 portion	0.2	0.0	13	0.2	3.27	0.08
Mandarine (1 quartier d'un petit fruit)	1 portion	0.2	0.0	9.3	0.14	2.34	0.06
Mandarine (2 quartiers d'un fruit moyen)	1 portion	0.4	0.0	22.5	0.34	4.67	0.11
Mandarine (2 quartiers d'un gros fruit)	1 portion	0.5	0.0	26	0.4	6.54	0.15
Mandarine (2 quartiers d'un petit fruit)	1 portion	0.3	0.0	18.5	0.29	4.67	0.11
Mandarine (3 quartiers d'un fruit moyen)	1 portion	0.6	0.1	33.8	0.51	8.41	0.2
Mandarine (3 quartiers d'un gros fruit)	1 portion	0.7	0.1	39	0.59	9.8	0.23
Mandarine (3 quartiers d'un petit fruit)	1 portion	0.5	0.0	27.8	0.43	7.01	0.17
Mangue	100 g	1.1	0.1	63.4	0.4	15	0.2
Mangue calories	100 g	1.0	0.1	61.4	0.5	14.4	0.2
Mangue en morceaux sans peau surgelées (casino)	100 g	2.4	0.2	63	1.6	14.1	12.2
Mangues en tranches picard	100 g	1.0	0.1	62	0.4	15	0.1
Manioc	100 g	2.3	0.2	140	1.2	33	0
Manioc (farine)	100 g	5.9	0.6	349	2.97	83.07	0.61
Maquereau en boîte	100 g	4.6	0.5	196	22	0	12
Maquereau en boîte océan	100 g	4.1	0.4	180	22	0.5	9.5
Maquereau filet	100 g	4.4	0.4	184	19	0	12
Maquereaux à la moutadre petit navire	100 g	4.0	0.4	168	15.1	1	11
Maquereaux à la moutarde dia	100 g	5.4	0.5	211	15.1	0.6	16.5
Maquereaux vin blanc petit navire	100 g	3.0	0.3	131	15.2	0.7	7.2
Marbré au chocolat p'tit déli	1 tranche	3.1	0.3	134	1.6	14.9	7.5
Marbrée cacao ker cadélaç	100 g	9.8	1.0	433	6	49.5	23.5
Maredsous double crème au jambon	100 g	8.6	0.9	316	9	2.5	30
Margarine	100 g	21.8	2.2	753	0	0.4	83.5
Margarine 38% mg nadya marque repère	100 g	10.0	1.0	345	0.3	0.5	38
Margarine becel huile d'olive	c.c.	1.0	0.1	35	0	0	4
Margarine bio bonneterre	100 g	21.0	2.1	727	0.1	0.3	80
Margarine de cuisson fruit d'or	100 g	1.9	0.2	66	0	0.1	7.4
Margarine doux-planta fin	100 g	15.4	1.5	530	0.1	0.3	59
Margarine fruit d'or "coeur de vie"	100 g	15.7	1.6	540	0	0	60
Margarine fruit d'or pro-activ cuisson et tartine	100 g	16.2	1.6	559	0.1	0.1	62
Margarine le plaisir & la cuisine allégée 50 % leader price	100 g	13.1	1.3	450	0	0	50
Margarine marque repère "nadiya forme" 38%	100 g	10.0	1.0	345	0.3	0.5	38
Margarine nadya olive (marque repère)	100 g	15.7	1.6	540	0	0	60
Margarine primevere 25% mg	100 g	6.6	0.7	229	0	1	25
Margarine tartiner et cuisson 60% mg carrefour	100 g	15.7	1.6	542	0.2	0.2	60
Margarine tournesol allégée u	100 g	13.1	1.3	452	0.1	0.3	50
Margarine tournolive	100 g	15.7	1.6	540	0	0	60
Marinade de cornichons sucrés (1 tasse en tranches)	1 portion	3.6	0.4	210	0.66	57.14	0.47
Marinade de cornichons sucrés (1 tasse haché)	1 portion	3.3	0.3	198	0.63	53.78	0.44
Marinade de cornichons sucrés (1/5 tasse en tranches)	1 portion	0.7	0.1	42	0.14	11.43	0.1
Marinade de cornichons sucrés (1/5 tasse haché)	1 portion	0.7	0.1	39.5	0.13	10.76	0.09
Marjolaine déshydratée	100 g	5.3	0.5	271	12.66	60.56	7.04
Marlin fumé armoric	100 g	2.1	0.2	124	29.5	1.3	0.1
Marmelade allégée oranges d'andros	100 g	2.8	0.3	166	0.3	41	0.1
Marmelade d'oranges amères-bonne maman	100 g	4.0	0.4	242	0.4	60	0.1
Marmite de bouillon knorr legumes	100 g	3.0	0.3	120	2.5	6	9
Marmite de bouillon knorr legumes la dosette de 28 g pour 250 ml	1 unité	0.4	0.0	15	0.5	0.8	1
Marmite de poisson, panaché de riz et petits légumes fleury michou	1 portion	7.8	0.8	374	21.9	39.3	14.4
Maroille	100 g	8.9	0.9	341	20	0	29
Maronsui's nestlé	100 g	5.5	0.5	253	1.9	35.7	11.2
Maronsuis'	100 g	5.5	0.5	253	1.9	35.7	11.2
Marrons	100 g	3.3	0.3	175	2	35	3
Marrons entiers en conserve (minerve sa)	100 g	1.9	0.2	110	1.3	24.3	0.8
Marrons entiers en conserve monoprix	100 g	1.8	0.2	99	1.6	20.4	1.2
Mars	1 unité	5.6	0.6	247.2	5.1	27	13.2
Mars (barre chocolatée)	100 g	9.6	1.0	454	3.6	68.9	18.2
Mars amandes	100 g	13.8	1.4	484	5.61	26.49	51.93
Mars delight : pour une barre de 20 g	1 unité	2.6	0.3	111	0.9	11.8	6.7
Mars glacé	1 unité	4.2	0.4	184	2	20	10
Marshmallows	100 g	6.3	0.6	380	0	95	0
Marzipan	100 g	10.1	1.0	483	6.4	62.8	18.3
Mascarpone (monoprix)	100 g	10.0	1.0	359	5.8	3	36
Mascarpone galbani santa lucia	100 g	11.5	1.1	412	4.8	4.8	41.5
Mass gain	100 g	6.8	0.7	385	35.65	59.3	3.18
Mass plex-xt	100 g	6.9	0.7	382.26	48.68	35.64	4.54
Mass tech(muscletech) 908g égale 2 mesure	1 portion	5.9	0.6	348	16	68	1.2
Massbol	100 g	6.4	0.6	376	40	50.9	1.4
Masse 3150	1 portion	4.9	0.5	262	15	40	5
Massive whey gainer ultimate nutrition	100 g	6.6	0.7	382	33.3	56.4	2.4
Master crumble - crunchy muesli with dried fruit	100 g	8.9	0.9	433	8.7	66	15