

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pains grillés suédois au froment epis d'or (e leclerc)	100 g	7.9	0.8	420	10	75	8.3
Pains pour hamburger leader price	100 g	32.8	3.3	10	50	6	294
Pains pour hamburger leader price (83,33g l'unité)	1 unité	4.6	0.5	245	8.33	41.66	5
Pains sandwich tartines campagnes la boulangère	100 g	5.0	0.5	262	9.8	43.4	5.5
Pains suédois la boulangère	100 g	4.9	0.5	270	7.5	51	3.5
Pak choï	100 g	0.2	0.0	11	1	1.4	0.2
Palazzo : tomates tamisées	100 g	0.4	0.0	20	1.3	3.2	0.2
Paleron (boeuf)	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Palet d'alsace à l'mmental (moritz)	100 g	7.9	0.8	306	16	0.1	25
Palets aux petits légumes carrefour	100 g	2.2	0.2	91	2.3	7.4	5.8
Palets bretons au chocolat monoprix	100 g	11.2	1.1	507	6.5	64	25
Palets bretons pur beurre leader price	100 g	11.6	1.2	514	5	62	27.5
Palets citron chabrior	100 g	10.7	1.1	490	6.3	65	23
Palets de légumes chou romanesco, haricot vert, carotte (picard)	1 unité	0.9	0.1	39	1.5	3.6	2.1
Palets de légumes courgette-carotte-pts pois-oignons (marque rep	100 g	2.4	0.2	110	2.5	11	5
Palets de légumes poireaux carottes pommes de terre	100 g	2.2	0.2	100	2	10	5
Palets de soja monoprix bio (tomate-herbes de pce)	100 g	3.6	0.4	153	14	4	9
Palets dorés noix de coco u	100 g	9.7	1.0	453	5.7	64	19.4
Palets épeautre-sésame gayelord hauser	100 g	10.1	1.0	470	8.5	64	20
Palets poireaux-carottes auchan	100 g	3.1	0.3	123	2.6	7.4	9.2
Palette à la diable alsacienne	100 g	2.7	0.3	120	16	0	6.5
Palette de boeuf	100 g	6.0	0.6	242	20	0	18
Palmier feuilleté	100 g	12.3	1.2	540	5	62	30
Palmiers bjorg	100 g	12.3	1.2	535	5.9	60.4	30
Palmiers leader price	100 g	11.9	1.2	524	6	61	28.5
Palmito lu	100 g	12.3	1.2	540	5	62	30
Palombe	100 g	2.1	0.2	115	25	0	1.5
Palourdes	100 g	0.9	0.1	50	11	0	1
Pamplemousse	100 g	1.1	0.1	66	0.5	16	0
Pamplemousse en segments au sirop léger (baccara)	100 g	1.2	0.1	68	0.5	16	0.2
Pamplemousse frais	100 g	0.7	0.1	42	0.77	10.66	0.14
Pampryl 5 fruits 5 vitamines	100 ml	0.8	0.1	49	0.5	11.5	0.1
Pampryl delices de fruits	100 ml	1.0	0.1	60	0.6	13.1	0.3
Pampryl fruits & vitamines (p'tit dej agrumes)	100 ml	0.7	0.1	43	0.2	10.3	0.1
Pampryl, 10 fruits 10 vitamines	100 ml	0.9	0.1	56	0.5	12.8	0.1
Panaché de crudités saint-éloi	1 portion	0.4	0.0	25	1.17	4.5	0.28
Panache de jeunes pousses - champion	100 g	0.4	0.0	19	1.9	1.6	0.5
Panais	100 g	1.2	0.1	74	1.16	7	0
Pancake	100 g	2.1	0.2	121	1	18	0.5
Pancake calorique	100 ml	2.5	0.2	130	5.7	7.1	2.7
Pancake mc morning mac do : par unité de 32 g	1 unité	1.4	0.1	71	1.9	12.1	1.75
Pancakes monoprix	100 g	6.4	0.6	299	6.9	37	13
Pancakes( méthode d'olivier lafay)	100 g	1.9	0.2	99	4.5	14.5	2.6
Pané de colin auchan	100 g	4.0	0.4	183	11	14.8	8.7
Pané savoyard le gaulois	100 g	5.7	0.6	246	10	20	14
Panés de dinde le gaulois	100 g	5.5	0.6	238	13	15	14
Panés de poulet et de dinde (carrefour)	100 g	6.0	0.6	252	12	15	16
Panetone andrea berro	100 g	7.3	0.7	351	6.7	51.6	13
Panetonne	100 g	8.0	0.8	375	6.8	51	16
Panettone	100 g	8.0	0.8	375	6.8	51	16
Pangasius	100 g	1.1	0.1	65	14	0	0
Panier de yoplait	100 g	1.7	0.2	89	3.4	14.5	1.9
Panier de yoplait 0 % peche jaune nectarine ananas	1 pot	0.9	0.1	52	5.1	6.2	0.1
Panier de yoplait 0%	100 g	0.9	0.1	55	3.9	9	0.1
Panier de yoplait 0% abricot-nectarine	1 pot	1.2	0.1	69	5.1	11.2	0.1
Panier de yoplait 0% en quartiers pour 1 pot de 125g	1 pot	1.1	0.1	68	4.9	11.2	0.1
Panier de yoplait 0% fruits	100 g	0.6	0.1	36	4.1	4.3	0.1
Panier de yoplait 0% mangue	1 pot	1.1	0.1	66	5.1	11.1	0.1
Panier de yoplait 0% saveur framboise, nectarine	100 g	0.1	0.0	4.1	54	8.1	0.6
Panier de yoplait à la rhubarbe	100 g	2.0	0.2	104	4.3	15.4	2.4
Panier de yoplait mûre framboise	100 g	2.0	0.2	103	3.2	16.4	2.7
Panier de yoplait pomme-marron	100 g	1.7	0.2	87	3.4	14.1	2
Panier de yoplait-0% fraise	1 pot	1.1	0.1	66	4.9	11.4	0.1
Paniers feuilletés jambon fromage leader price	100 g	6.1	0.6	265	7.5	24.2	15.4
Paniers feuilletés saumon crevettes	100 g	5.8	0.6	254	7.6	24.1	14.1
Paniers jambon emmental picard	1 part	7.3	0.7	306	9	23	19.5
Panna cota leader price : par pot de 90g	1 pot	3.4	0.3	150	1.89	17.1	8.28
Panna cotta	100 g	3.4	0.3	148	5.3	10.8	8.3
Panna cotta sur lit de fruits rouges (leader price)	100 g	3.8	0.4	167	2.2	18.1	8.9
Panzani crème & champignons de paris	100 g	2.4	0.2	94	1.1	5	7.7
Panzani pesto	100 g	10.9	1.1	394	5.5	4.3	39.4
Panzani tortellini alla romana	100 g	2.6	0.3	119	3.4	12.3	5.7
Papaye	100 g	0.8	0.1	44.2	0.6	10	0.2
Papillote de colin d'alaska	100 g	1.8	0.2	79.1	6.8	4.2	3.9
Papillote de merlu, st jacques, légumes du soleil picard	1 unité	5.4	0.5	237	17.7	10.7	12.9
Paprika	100 g	8.1	0.8	399	14.8	55.7	13
Paquito - douceur du matin	100 ml	0.9	0.1	52	0.5	12	0.2
Pâre a pizza fine monoprix prête a derouler	100 g	5.5	0.6	277	7.6	44	8