

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Couscous royal garbit(poulet & boeuf)	100 g	8.2	0.8	480	7.5	16.4	2
Couscous royal la cuisine des saveurs (aldi)	100 g	3.2	0.3	143	11.8	8.2	7
Couscous surgelé (auchan)	100 g	2.2	0.2	105	4.6	12.8	4
Crabe bleu en conserve, égoutté	1 canette	2.2	0.2	124	25.65	0	1.54
Crabe boîte zapi sans cartilage	100 g	1.3	0.1	78	18	0.7	0.3
Crabe bouilli	100 g	2.6	0.3	121	19	0	5
Crabe des mers chaudes nautilus	100 g	1.3	0.1	67	13.3	0.3	1.4
Crabe des neiges cuit, poids en chair	100 g	2.1	0.2	115	23.7	0	1.5
Crabe en boîte zapi aldi	100 g	1.3	0.1	78	18	0.7	0.3
Crabe frais	100 g	1.5	0.2	80.8	16	0.6	1.6
Crabe royal kamchatka (en boîte)	100 g	1.5	0.1	81	15.8	2.4	0.9
Cracker-mini monster munch	100 g	10.9	1.1	500	9	65	23
Crackers 3 graines bio (leader price)	100 g	9.2	0.9	434	15.8	44.8	18
Crackers à l'épeautre bio grand jury	1 tranche	2.2	0.2	102	4.3	11.1	4.5
Crackers a la farine d'épeautre, graines de tournesol, sésame et lin	100 g	8.8	0.9	408	17.2	44.4	18
Crackers belin 'monaco' au fromage de hollande	100 g	13.9	1.4	565	11	40	40
Crackers de belin 'monaco' au fromage de chèvre	100 g	13.4	1.3	565	11	49	36
Crackers dietline	100 g	0.5	0.0	27	3	3.8	0.1
Crackers marque 1	100 g	6.5	0.6	15	5.6	23	56
Crackers nature heudebert	100 g	8.9	0.9	440	11	68	14
Crackers nature heudebert (lu)	100 g	8.9	0.9	440	11	68	14
Crackers paul heumann à l'italienne	100 g	6.3	0.6	371	10.9	79.2	1.1
Crackers salés u	100 g	10.1	1.0	474	7	66	20
Cracotte - belvita - fraise de lu	1 unité	1.7	0.2	94	1.24	18.8	1.42
Cracotte " crack'n salty"	100 g	7.7	0.8	405	7.9	74	8.5
Cracotte (heudebert)	100 g	6.4	0.6	360	11	70	4
Cracotte aux céréales complètes heudebert : par tartine	1 unité	0.4	0.0	25	0.75	4.75	0.25
Cracotte cereale complete	100 g	6.7	0.7	380	13	75	3.4
Cracotte de lu froment	1 unité	0.5	0.0	27	0.77	5.4	0.2
Cracotte froment	1 tranche	0.5	0.0	27	0.77	5.04	0.2
Cracotte gourmande	100 g	6.8	0.7	380	12	75	3.8
Cracotte lu froment	100 g	6.6	0.7	375	11	75	3.5
Cracotte lu gourmande recette biscuitée	100 g	7.0	0.7	395	12	77	4.1
Cracotte vital (céréales complètes) lu	100 g	6.4	0.6	360	11	70	4
Cracottes allergo crac'form sans gluten	100 g	6.3	0.6	369	7	83	1
Cracottes intermarché	100 g	6.8	0.7	382	10	76.4	4
Crakers 3 graines (leader price)	100 g	9.2	0.9	434	15.8	44.8	18
Crakers belin 'p'tit pain'	100 g	11.8	1.2	520	8.5	58	28
Crakers belin 'provincio'	100 g	12.0	1.2	525	7.5	59	29
Crakers belin 'sésamino'	100 g	12.3	1.2	530	9	54	31
Crakers biologiques (alissens)	100 g	5.4	0.5	316	7.5	71	1.18
Cranberries	100 g	5.3	0.5	308	0.1	82.4	1.4
Cranberries frais	100 g	0.8	0.1	46	0.4	12.2	0.1
Cranberries séchées	100 g	5.3	0.5	308	0.1	82.4	1.4
Cranberry et mangue océan spray	100 ml	0.9	0.1	52	0.1	13	0
Cranberry gayelord	100 ml	0.8	0.1	48	0.2	11.6	0.1
Craquantes au blé complé leader price	100 g	6.6	0.7	372	11	73	4
Craquantes au blé complet reva	100 g	6.7	0.7	373	11	73.2	4
Craquantes au froment leader price	100 g	6.8	0.7	382	10	76.4	4
Craquelin au blé	1 unité	0.5	0.0	24	0.54	3.16	0.85
Craquelin au fromage	100 g	11.2	1.1	503	10.1	58.2	25.3
Craquelins	1 unité	1.2	0.1	60	2	8	1.5
Craquelins de grain lavash	1 unité	0.9	0.1	50	2	10	1
Craquinette à la framboise	1 unité	1.2	0.1	63	0.9	12.3	1.1
Craquinette choco noisette	100 g	10.2	1.0	480	8	67	20
Craquinette chocolat	100 g	8.8	0.9	425	7	65	15
Craquinette framboise	100 g	7.0	0.7	375	5.5	74	6.5
Craquinette framboise de lu	1 unité	1.2	0.1	63	0.9	12.3	1.1
Craquotte (farine sarrasin)	100 g	6.4	0.6	373	11.3	75.9	2
Cream cheese	100 g	5.1	0.5	285	6	27.5	3.1
Créatine monohydrate	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Créavol mvp nutrition	1 unité	0.5	0.0	28	12	7	0
Crème	100 g	8.3	0.8	298	3	4	30
Crème à céréales (moitié-moitié), 10% mg	100 g	3.1	0.3	118	2.99	4.42	10
Crème à céréales (moitié-moitié), 12% mg	100 g	3.5	0.4	130	2.94	4.3	12
Crème anglaise	100 g	2.4	0.2	130	9	18	2.5
Crème anglaise (casino)	100 g	2.1	0.2	102	3.2	15	3.2
Crème anglaise bridelice	100 g	2.2	0.2	109	3.3	17	3.1
Crème anglaise charles gervais	100 g	1.8	0.2	91	3.1	14.7	2.2
Crème anglaise delisse (marque repere)	100 g	1.7	0.2	90	3	15	2
Crème asperges	100 g	0.7	0.1	30	0.8	5.8	1.7
Crème au cacao au coeur sabayon tartufo 'mélivie'	100 g	5.4	0.5	244	5.4	29	11.8
Crème au cacao au coeur sabayon tartufo 'mélivie', 1 pot 90 g	1 pot	4.8	0.5	220	4.9	26.1	10.6
Crème aux oeufs allégée 'oui j'adore' le mutant : par pot de 100g	1 pot	2.2	0.2	114	5.5	17.7	2.3
Crème aux oeufs laitière	100 g	3.6	0.4	165	4.6	18.8	7.9
Crème aux oeufs saveur vanille (ondilege -3% de mg) casino	100 g	2.2	0.2	113	5.8	16	2.6
Crème aux oeufs saveur vanille dia	100 g	3.2	0.3	150	3.9	19.6	6.2
Crème aux oeufs weight watchers	100 g	2.3	0.2	116	4.8	17	3.2