

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Corn flakes champion	100 g	6.4	0.6	375	8	83.2	1.1
Corn flakes glacés au sucre	100 g	6.4	0.6	380	5.5	87.7	0.8
Corn flakes pandal	100 g	6.5	0.6	378.5	7.5	82	1.5
Corn flakes petales de mais nature brin de jour (marque repère)	1 portion	1.8	0.2	110	2.5	25	0
Corn flakes spécial k	100 g	6.4	0.6	374	15	75	1.5
Cornatur	100 g	2.9	0.3	148	11	19	3.5
Corned beef top budget	100 g	5.4	0.5	221	21	0.5	15
Comes de gazelles	1 unité	5.4	0.5	226	3.1	17.3	14.4
Cornet de glace au chocolat et pépite de nougatine extrême de nes	1 portion	5.0	0.5	225	2.7	26.9	11.2
Cornet icy	100 ml	3.6	0.4	155	4	10	9.1
Cornet pistache-chocolat "gelatelli" (lidl)	100 g	6.0	0.6	266	4.1	31	14
Cornet sans glace	100 g	7.3	0.7	399	10.03	76.16	6.08
Cornichon	100 g	0.2	0.0	11.8	0.5	2	0.2
Cornichon moyen, à l'aneth (marinade)	1 unité	0.2	0.0	12	0.4	2.68	0.12
Cornichon moyen, sucré (marinade)	1 unité	0.5	0.0	29	0.09	7.95	0.06
Cornichons au vinaigre	100 g	0.3	0.0	16	0.7	2.1	0.1
Côte d'agneau américain maigre grillé	100 g	5.4	0.5	235	27.74	0	12.95
Côte d'agneau américain maigre rôti	100 g	5.3	0.5	232	26.16	0	13.31
Côte d'or chocolat dégustation noir framboise	100 g	14.8	1.5	580	6.1	34	46
Cote d'or lait raisins noisettes	100 g	12.1	1.2	515	8.4	49.5	31.5
Cote de boeuf	100 g	6.6	0.7	257	17	0	21
Côte de veau maigre et rôtie	100 g	3.8	0.4	177	25.76	0	7.44
Côtelette de veau maigre et gras grillée	100 g	6.4	0.6	267	24.51	0	17.97
Cottage cheese	100 g	1.9	0.2	91	11	3.5	3.5
Cottage cheese lite - coles	100 g	1.8	0.2	91	11.3	6	2.3
Coucou oriental légumes cuisinés et poulet émincé weightwatcher	100 g	2.0	0.2	107	8.2	15	1.6
Coucou parfumé épices du monde tipiak	100 g	6.4	0.6	359	13	67.9	3.9
Cougette farcie	100 g	2.9	0.3	120	8	4	8
Coulis de framboise surgelé (leclerc fruistar)	100 g	1.5	0.2	85	1	15	1
Coulis de framboises (surgelé)	100 g	1.9	0.2	111	1	24.7	0.2
Coulis de framboises (surgelé) casino	100 g	1.3	0.1	78	0.5	19	0
Coulis de tomates Heinz	100 g	0.5	0.0	27	1.7	4.9	0.1
Coulommiers chêne d'argent (lidl)	100 g	7.4	0.7	289	20.5	0.1	23
Coulommiers coeur de lion	100 g	7.8	0.8	300	18	1	25
Coulommiers de caractère duc de coeur	100 g	7.4	0.7	289	20.5	0.1	23
Country crips au miel	100 g	8.8	0.9	428	7.5	66.2	14.8
Country crips chocolat noir	100 g	9.5	1.0	443	7.5	60.3	19.1
Country crips fruits des bois	100 g	8.9	0.9	428	7.5	63.9	15.8
Country crips special muesli	100 g	6.8	0.7	351	9	58.9	8.8
Country crisp chocolat noir	100 g	9.5	1.0	443	7.5	60.3	19.1
Country crisp chocolat noir 70%	100 g	9.7	1.0	464	7.3	65.3	18
Country crisp enrichi aux noix	100 g	10.8	1.1	480	8.9	54.2	25.3
Country crisp fraise	100 g	9.6	1.0	448	7.1	63	18.8
Country crisp pépites chocolat	100 g	9.9	1.0	458.8	8.1	60.7	20.4
Country crisp riche en noix	100 g	10.7	1.1	480	8.9	55.4	24.7
Country store	100 g	6.4	0.6	353	9	68	5
Coupe à la liégeoise chocolat (ursi - aldi)	100 g	4.4	0.4	190	3.4	20.1	10.7
Coupe chantilly weightwatchers	100 g	1.6	0.2	81	4.5	10	2.5
Coupe chantilly ww vanille 2,5 % mg 115g/pot	1 pot	1.9	0.2	93	5.2	11.5	2.9
Coupe faim chocolat weight care	1 portion	1.6	0.2	83	1.4	15.8	2
Coupe glacée au chocolat chaud (style sundae)	1 unité	5.7	0.6	284	5.64	47.67	8.63
Coupe-faim weight care muesli noisette	100 g	7.8	0.8	379	5.3	65.7	12.9
Coupelle crème café gerlinéa	100 g	1.9	0.2	97	6.19	11.3	2.8
Coupelles pomme pruneau baby auchan	100 g	1.4	0.1	80	0.4	19.2	0.2
Courge	100 g	0.4	0.0	26	1	6	0.1
Courge musquée en cubes,cuite	100 g	0.7	0.1	41	1	11	0
Courgette	100 g	0.6	0.1	33	1.3	6.5	0
Courgette (le légume)	100 g	0.3	0.0	15	0.6	3	0.1
Courgettes	100 g	0.6	0.1	33	1.3	6.5	0.2
Courgettes cuisinées leader price	100 g	1.1	0.1	45	1.4	3.7	2.7
Courgettes en rondelles surgelées bonduelle	100 g	0.4	0.0	20	1.9	2.5	0.3
Couscous (auchan)	100 g	2.2	0.2	105	4.6	12.8	4
Couscous (graine de couscous) ferrero - sachet cuisson	100 g	6.1	0.6	350	12.8	72.9	2
Couscous (graine de couscous) ferrero - sachet cuisson - pour 1 s	1 portion	7.6	0.8	437	16	91.1	2.5
Couscous (graine de) parfumé tipiak	100 g	6.2	0.6	355	10	72.2	2.9
Couscous à l'orientale alains senderens (carrefour)	100 g	2.9	0.3	139	7.8	15	5.5
Couscous à la marocaine et ses petits légumes (fleury michon)	100 g	3.1	0.3	136	8	11.2	7.5
Couscous à la marocaine poulet et merguez zapetti : par portion de	1 portion	10.8	1.1	532	27.7	65.7	17.5
Couscous aux 8 légumes claud léger	100 g	2.8	0.3	152	6.3	27	2.1
Couscous aux épices	100 g	6.5	0.7	371	14	72	3.1
Couscous aux épices auchan	100 g	6.2	0.6	346	12.8	65.6	3.6
Couscous aux épices carrefour	100 g	6.5	0.7	371	14	72	3.1
Couscous complet tipiak	100 g	6.0	0.6	353	12.7	73.3	1.1
Couscous fin carrefour	100 g	6.0	0.6	350	12	72	1.5
Couscous grains moyens carrefour 100% blé dur	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Couscous poulet & merguez la cuisine des saveurs (aldi)	100 g	3.2	0.3	149	9.9	12.2	6.7
Couscous premier prix	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Couscous royal (côté table)	100 g	3.0	0.3	139	7.8	12.4	6.5