

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Soupe regal de legumes	100 ml	0.5	0.1	24	0.8	2.5	1.2
Soupe royco	100 ml	0.9	0.1	56	0.9	1.1	0.1
Soupe royco tomates mozzarella	1 portion	1.3	0.1	68	0.9	12.3	1.9
Soupe thai knorr	100 ml	0.7	0.1	36	0.9	5.7	1.1
Soupe tomate basilique saint éloi (intermarché)	100 ml	0.7	0.1	35	0.6	6.7	0.9
Soupe tomate ideal	100 ml	0.6	0.1	31	0.8	5.7	0.6
Soupe tomate vermicelle	100 g	0.7	0.1	34	1	5.4	0.9
Soupe velouté de carotte à la creme fraiche cora	100 ml	0.6	0.1	28	0.4	3.5	1.4
Soupe velouté de légume dia	100 g	0.6	0.1	33	0.9	5.6	0.8
Soupe velouté de légumes et de tomates dia	100 g	0.7	0.1	32	0.6	4.4	1.3
Soupe velouté de poireaux pommes de terre auchan	100 g	0.6	0.1	29	0.9	4.5	0.8
Soupe velouté de tomates auchan	100 g	0.7	0.1	40	0.6	8	0.7
Soupe velouté poireaux-pommes de terre (grand jury)	100 g	0.5	0.1	27	0.8	4.4	0.7
Soupe vermicelle	100 ml	0.4	0.0	20	0.7	3.8	0.2
Soya, concentré de protéines (préparation d'alcool)	100 g	5.6	0.6	331	58.13	30.91	0.46
Spa & fruit : fruits des bois	100 ml	0.6	0.1	35.6	0.1	8.8	0
Spaetzele	100 g	5.1	0.5	283	10.7	50	3.7
Spaetzle aux oeufs frais	100 g	3.6	0.4	182	4.8	28.4	5.5
Spaghetti (pasta mare-aldi)	100 g	6.2	0.6	362	11.5	75.7	1.5
Spaghetti 5 céréales	100 g	6.0	0.6	347	12.1	71.1	1.6
Spaghetti à la bolognaise	100 g	2.6	0.3	121	10	15	5
Spaghetti à la bolognaise sveltesse	100 g	1.8	0.2	94	6.3	11.8	2.4
Spaghetti au blé complet (carrefour)	100 g	6.0	0.6	347	13.8	68.5	2
Spaghetti aux oeufs (lustucru)	100 g	6.5	0.6	366	13.5	70	3.5
Spaghetti blé complet carrefour	100 g	6.0	0.6	347	13.8	68.5	2
Spaghetti carrefour discount	100 g	6.1	0.6	354	12	73	1.5
Spaghetti casino	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Spaghetti combino new de lidl	100 g	6.1	0.6	358	12	75	1.1
Spaghetti complètes bio casino	100 g	6.3	0.6	359	13	70	2.5
Spaghetti integrale	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Spaghetti panzani plus	100 g	6.0	0.6	347	11.5	68	1.7
Spaghetti plat panzani	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Spaghetti semi-complets bio auchan	100 g	5979.3	597.9	358747	11	74	1.5
Spaghetti tricolore combino lidl	100 g	6.1	0.6	358	12	75	1.1
Spaghettis aux fruits de mer surgelés leader price	100 g	1.9	0.2	99	5.9	13.3	2.5
Spaghettis carbonara miracoli, préparés sans beurre	100 g	2.7	0.3	137	4.9	20	4.1
Spaghettis fins aux gambas avec dés de légumes 'weight watchers	1 portion	5.3	0.5	256	11.6	31.5	9.1
Spaghettis n°5 integrali blé complet barila	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Spaguetti barilla	100 g	6.1	0.6	356	12.5	71.7	1.5
Special k aux céréales complètes	100 g	6.7	0.7	383	13	77	2.5
Special k chocolat au lait	100 g	7.2	0.7	394	13	72	6
Spécial k crumble aux pommes	100 g	6.7	0.7	383	12	78	2.5
Special k douceur vanille aux fruits	100 g	6.6	0.7	379	13	76	2.5
Special k feuilles de chocolat noir	100 g	7.4	0.7	399	13	71	7
Special k mini break	1 unité	2.9	0.3	99	2	18	11
Special k nature	100 g	6.4	0.6	374	15	75	1.5
Spécial k noisettes et amandes	100 g	7.3	0.7	397.5	15	72.5	6.25
Special k pépites	100 g	6.7	0.7	386	9	80	2.5
Spécial k sensations nature	100 g	6.7	0.7	386	9	80	2.5
Spécial mie nature marque repère	1 tranche	1.4	0.1	70	5.5	25	2
Special muesli 32% de fruits et noix	100 g	6.8	0.7	351	9.1	58.7	8.9
Special muesli jordan 32% fruit	100 g	6.8	0.7	351	9	58.9	8.8
Spécial muesli jordans	100 g	6.8	0.7	351	9.1	58.7	8.9
Spéciale pizza lesieur	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Spécialité au fromage blanc 0% "sur lit de fruit leader price	100 g	0.9	0.1	54	5.5	7.9	0.1
Spécialité au fromage blanc au bifidus aux fruits rouges	100 g	2.1	0.2	105	5.2	13.4	3.1
Spécialité fromagère aux noix sveltesse	100 g	2.2	0.2	112	12	8	3
Spécialité fromagère gout emmental bridelight	100 g	2.0	0.2	106	12	10	2
Spécialité laitière à cuisiner leader price 18 % matière grasse	100 g	5.2	0.5	190	1.2	5.8	18
Spécialité laitière au fruits 0% auchan	100 g	0.7	0.1	41	4	5.9	0.13
Spécialité laitière framboise-vanille milbona	100 g	2.3	0.2	111	3.6	14.4	4.1
Speculoos	100 g	10.4	1.0	488	5	72	20
Spéculoos casino saveurs d'ailleurs	100 g	9.9	1.0	476	7.5	71	18
Speculoos monarc aldi	100 g	10.2	1.0	483	4.9	72.7	18.9
Speculoos pâte à tartiner (lotus)	100 g	14.2	1.4	589	3	56	39
Speculos	100 g	10.2	1.0	485	4.9	72.9	19
Speisequark	100 g	1.2	0.1	70	12	4.8	0
Spinach and ricotta tortelloni	100 g	4.2	0.4	218	9	34.4	4.9
Spiruline	100 g	6.4	0.6	370	63	22	2
Splenda en poudre (sucralose)	100 g	6.5	0.7	391	0	97.7	0
Sponser pro protein 50	100 g	5.8	0.6	310	50	20	6
Sponser recovery shake	100 g	6.6	0.7	382	18	73	2
Sponser weight plus	100 g	7.2	0.7	397	20	68	5
Sponser whey colostrum	100 g	5.9	0.6	340	75	5	2
Sponser whey protein 94	100 g	6.3	0.6	365	84	4	1.5
Sportzone whey arôme de chocolat	1 portion	2.2	0.2	120	24	2	2
Sprite	100 ml	0.8	0.1	50.5	0	12.6	0
Sprite zéro cannette 355ml	1 canette	0.0	0.0	0	0	0	0