

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Betteraves rouges en cube saint eloi	100 g	0.7	0.1	42	1.82	8.46	0.1
Bettes	100 g	0.4	0.0	22	0	2	0
Bettrave	100 g	0.4	0.0	23	1	4	0
Beurre	100 g	22.0	2.2	760	1	0	84
Beurre 15% mg bridelight	100 g	4.3	0.4	158	0	5.6	15
Beurre alpro soya minarine	100 g	10.5	1.0	361	0	0	40
Beurre bratella soja	100 g	19.6	2.0	675	0	0	75
Beurre bridelight 15%	100 g	4.3	0.4	158	0	5.6	15
Beurre bridelight 15% mg	100 g	4.4	0.4	163	0	7	15
Beurre d'amandes au miel et à la cannelle, salé	100 g	15.8	1.6	602	15.83	26.97	52.2
Beurre d'amandes nature	100 g	17.1	1.7	633	15.08	21.22	59.1
Beurre d'arachide crémeux kraft	1 portion	2.0	0.2	80	3	6	6
Beurre d'arachide tout naturel kraft	1 portion	2.3	0.2	90	4	3	7
Beurre de baratte casino	100 g	21.5	2.1	743	0.7	0.6	82
Beurre de cacahuètes	100 g	15.6	1.6	592	22.4	21	51.5
Beurre de cacahuette bio	100 g	15.9	1.6	609	26.1	8.9	52.1
Beurre de cacao	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Beurre de noix d'acajou nature	100 g	15.3	1.5	587	17.56	27.57	49.41
Beurre demi sel lidl	100 g	21.0	2.1	726	0.7	0.8	80
Beurre demi-écrémé balade au sel marin	100 g	11.0	1.1	385	1.9	1.9	41
Beurre demi-sel auchan	100 g	21.0	2.1	724	0.6	0.4	80
Beurre demi-sel elle&vire	100 g	21.0	2.1	726	0.7	0.8	80
Beurre demi-sel président	100 g	21.0	2.1	725	0.7	0.5	80
Beurre doux (socobeur)	100 g	21.6	2.2	748	0.7	0.6	82
Beurre doux à tartiner 25 % mg leader price	100 g	7.0	0.7	256	0	7.7	25
Beurre doux carrefour	100 g	21.5	2.1	743	0.8	0.5	82
Beurre doux elle et vire portion 12g 82%mg	100 g	21.5	2.2	744	0.7	0.8	82
Beurre doux gastronomique elle & vire	100 g	21.5	2.2	744	0.7	0.8	82
Beurre doux président	100 g	21.5	2.2	746	1	1	82
Beurre doux tarti'ligne 15% auchan	100 g	4.2	0.4	152	0.3	4	15
Beurre doux tartine légère carrefour	100 g	10.0	1.0	346	0.3	0.5	38
Beurre du québec	100 g	20.6	2.1	700	1	0	80
Beurre elle & vire 10%	100 g	3.1	0.3	114	0	3.9	10.9
Beurre extra léger bridelight 15 %	100 g	4.3	0.4	158	0	5.6	15
Beurre fruit d'or doux tartine&cuisson	100 g	15.7	1.6	541	0.1	0.1	60
Beurre le fleurier	100 g	15.5	1.5	535	0.4	0.5	59
Beurre léger & tendre 40 % de mg - aldi	100 g	10.5	1.1	365	0.5	0.7	40
Beurre léger à tartiner 40 % mg leader price	100 g	10.8	1.1	379.5	0.3	3.8	40
Beurre léger champré aldi	100 g	10.5	1.1	365	0.5	0.7	40
Beurre leger et tendre aldi	100 g	10.5	1.1	366	0.5	0.9	40
Beurre milbona de lidl	100 g	21.0	2.1	726	0.7	0.8	80
Beurre monfleuri 60% mg	100 g	15.8	1.6	549	2	1	60
Beurre planta fin ligne doux 38% mat grasse	100 g	10.1	1.0	350	1.4	0.4	38
Beurre president demi-sel	100 g	21.0	2.1	724	1	1	80
Beurre primevère	100 g	14.4	1.4	497	0.1	0.5	55
Beurre pro activ	100 g	16.2	1.6	559	0.1	0.1	62
Beurre st hubert 41 (38% mg)	100 g	10.3	1.0	362	1.5	4	38
Beurre st hubert 5 céréales	100 g	13.8	1.4	494	2	8	50
Beurre st hubert omega 3	100 g	15.4	1.5	530	0	0	59
Beurre tarti'ligne auchan	100 g	6.6	0.7	229	0.2	0.6	25
Beurre tartinable doux 25% mat gr	100 g	6.6	0.7	231	0.2	1.2	25
Beurre tendre demi-sel dia	100 g	21.0	2.1	726	0.6	1	80
Beurre tendre doux auchan	100 g	21.5	2.1	741	0.7	0.1	82
Beurre tendre doux dia	100 g	21.5	2.2	744	0.6	1	82
Beurre tendre elle et vire 20%	100 g	5.8	0.6	214	0.3	8	20
Beurre tendre elle et vire 41% mg	100 g	11.1	1.1	394	0.2	6.1	41
Beurre tendre léger elle et vire	100 g	5.1	0.5	35	0.2	6.1	41
Biche (steack)	100 g	2.4	0.2	116	20	0	4
Biere blonde	1 unité	2.4	0.2	146	1.07	13	0
Biere brune 65 pelforth	100 ml	0.8	0.1	47.2	0.48	5.2	0
Bière désalcoolisée (<0,5% alcool par volume)	100 ml	1.0	0.1	60	0.29	13.46	0.12
Biere et blé	100 g	5.7	0.6	301	37	26	6
Bière heineken	100 g	0.7	0.1	40	0.5	3.3	0
Bière légère (4% alcool par volume)	1 canette	1.7	0.2	103	0.99	5.17	0
Bière ordinaire (5% alcool par volume)	1 canette	2.4	0.2	146	1.07	10.77	0
Bifidus actif paturages	100 g	1.3	0.1	59	3.5	4	3.2
Bifidus actif saveur vanille milsactiv aldi	100 g	1.6	0.2	81	3.1	12.3	2.2
Bifidus aux fruits avec morceaux 0% auchan	100 g	0.7	0.1	41	4.1	6.2	0
Bifidus aux fruits leader price	1 pot	1.0	0.1	59	5.5	8.8	0.1
Bifidus coco leader price	100 g	1.8	0.2	90	3.7	11.8	3.1
Bifidus fromage blanc framboise dia	100 g	2.8	0.3	128	5.8	13.6	5.6
Bifidus fruit lidl	100 g	1.8	0.2	98	3.2	14.5	1.9
Bifidus muesli carrefour	100 g	2.2	0.2	108	3.4	15.5	3.2
Bifidus muesli leader price	100 g	2.2	0.2	109	3.4	16.8	3.2
Bifidus pruneaux leader price	100 g	2.0	0.2	103	4	16	2.6
Bifteaks bio boeuf valtero par 2	100 g	2.6	0.3	138	29	0	2.4
Bifteck de cheval	100 g	2.1	0.2	110	22	0	2.5
Bifteck haché pur boeuf 15% mg (charal)	100 g	5.2	0.5	209	18.5	0	15