

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Materne gelée de fraise	100 g	4.0	0.4	240	0.3	59.3	0.2
Materne jus d'orange	100 ml	0.8	0.1	47	0.6	11	0.1
Matin croquant céréales et chocolat hyperprotéiné gerlinéa	100 g	9.2	0.9	441	22.6	47.4	16.4
Matin plaisir jus d'orange 100%	100 ml	0.8	0.1	45	0.7	9.4	0.2
Maxi jac' nature de jacquet	100 g	4.6	0.5	257	8	50	3
Maxi jambon oeuf bacon monoprix	100 g	6.5	0.7	284	13	21	16
Maximize protein95 vanille	100 g	6.1	0.6	366	87.1	2.2	0
Mayonnaise	100 g	20.5	2.1	710.8	1.2	1	78
Mayonnaise à l'huile d'olive albona	100 g	17.3	1.7	601	1.2	1.4	65.5
Mayonnaise à la moutarde à l'ancienne carrefour	100 g	19.2	1.9	668	1.3	2.5	72.5
Mayonnaise à la moutarde à l'ancienne leader price	100 g	19.1	1.9	664	1.5	2.1	72.2
Mayonnaise a la moutarde de dijon vita d'or	100 g	20.4	2.0	709	1.1	2.9	77
Mayonnaise allégée amora	100 g	11.4	1.1	420	1	13	40
Mayonnaise allégée carrefour	100 g	9.4	0.9	343	0.7	10.5	33.2
Mayonnaise amora	100 ml	19.3	1.9	670	1.5	2.5	73
Mayonnaise auchan	100 g	19.1	1.9	665	1.5	1.7	72.5
Mayonnaise aux oeufs albona	100 g	21.0	2.1	728	1.2	0.4	80
Mayonnaise aux oeufs calvé	100 g	21.9	2.2	760	1.5	0.6	83
Mayonnaise benedicta	100 g	19.0	1.9	661	11	2	72
Mayonnaise buttella (aldi)	c.c.	2.9	0.3	99	0.2	0.3	10.8
Mayonnaise de dijon "amora"	100 g	19.3	1.9	670	1.5	2.5	73
Mayonnaise extra legere benedicta	100 g	3.4	0.3	138	1	11.7	9.8
Mayonnaise heinz	100 g	19.2	1.9	670	0.9	5.1	72
Mayonnaise hellmann's 1/2 gras	100 ml	8.0	0.8	300	0.67	6.67	26.67
Mayonnaise legere benedicta 10%mg	100 g	3.4	0.3	138	1	11.3	9.8
Mayonnaise lesieur extra legere	100 g	7.0	0.7	259	0.9	9.6	24.1
Mayonnaise lesieur extra lesieur	100 g	7.4	0.7	275	1.6	9.5	25.5
Mayonnaise light effi	100 g	8.5	0.9	306	0.4	7.6	31
Mayonnaise moutarde à l'ancienne rustica leclerc	100 g	19.3	1.9	670	1.5	2.5	73
Mayonnaise plaisir et légèreté à la moutarde a l'ancienne amora	100 g	11.8	1.2	430	0.9	12	42
Mayonnaise transgourmet	100 g	17.9	1.8	623	0	2.4	68
Mayonnaise ultra allégée amora	100 g	2.1	0.2	90	0.6	11	5
Mc do : 280	100 g	16.5	1.6	735	45	53	38
Mc do bigmac pain complet	1 unité	10.8	1.1	480	29	35	25
Mc do: royal deluxe	100 g	13.5	1.4	570	31	31	36
Mc flurry kit kat + coulis caramel	100 g	4.3	0.4	210	4	34	7
Mc wrap au boeuf	1 portion	13.8	1.4	585	29	36	36
Mc wrap crudité poulet	1 portion	11.0	1.1	495	21	46	25
Mc wrap crudité poulet grillé mcdonald's	1 unité	8.1	0.8	385	24	39	15
Mcchicken	100 g	5.1	0.5	235	11	23	11
Mcdo - deluxe potatoes grande	1 portion	7.0	0.7	315	5	38	16
Mcdo - deluxe potatoes moyenne	1 portion	4.9	0.5	220	4	26	11
Mcdo - grande frite	1 portion	10.4	1.0	470	7	59	23
Mcdo - p'tite salade (*)	1 portion	0.9	0.1	50	1	8	1
Mcdo - p'tites tomates	1 portion	0.2	0.0	10	1	2	0
Mcdo : 4*1 chicken mc nuggets	1 portion	3.8	0.4	170	11	11	9
Mcdo : 6*1 chicken mc nuggets	1 portion	5.6	0.6	250	17	16	13
Mcdo : 9*1 chicken mc nuggets	1 portion	8.6	0.9	380	25	25	20
Mcdo : actimel nature	1 pot	1.7	0.2	90	3	15	2
Mcdo : ananas à croquer	1 unité	1.5	0.1	74	0	11	2
Mcdo : bacon & egg mcmuffin	1 portion	8.4	0.8	379	24	28	19
Mcdo : beurre	100 g	2.1	0.2	72	0	0	8
Mcdo : big mac	100 g	5.4	0.5	250	12	18	11
Mcdo : big mac	1 unité	11.0	1.1	495	27	40	25
Mcdo : boisson chaude gout cacao suchard	1 pot	1.9	0.2	109	3	22	1
Mcdo : boisson coca-cola 40cl	1 pot	2.9	0.3	176	0	44	0
Mcdo : boisson fanta orange 40cl	1 pot	2.5	0.3	152	0	38	0
Mcdo : boisson lipton ice tea pêche 40cl	1 pot	1.7	0.2	104	0	26	0
Mcdo : boisson sprite 40cl	1 pot	2.5	0.3	152	0	38	0
Mcdo : briochettes toastées	1 portion	6.3	0.6	296	8	39	12
Mcdo : café expresso jacques vabre	1 pot	0.1	0.0	8	1	1	0
Mcdo : café filtre carte noir	1 portion	0.1	0.0	4	1	0	0
Mcdo : cheeseburger	1 portion	6.5	0.6	301	16	30	13
Mcdo : chicken mc nuggets	1 portion	3.8	0.4	169	11	11	9
Mcdo : chicken mythic	1 unité	14.8	1.5	655	29	56	35
Mcdo : chocoglacé	1 unité	9.1	0.9	390	7	39	23
Mcdo : cone glacé	1 unité	2.7	0.3	136	3	22	4
Mcdo : confiture extra fraise ou abricot	1 portion	1.2	0.1	72	0	18	0
Mcdo : croque mcdo	1 portion	5.4	0.5	258	14	28	10
Mcdo : crumble aux pommes	1 unité	3.9	0.4	195	2	34	6
Mcdo : deluxe potatoes grande	1 portion	7.0	0.7	316	5	38	16
Mcdo : filet-o-fish	1 unité	7.7	0.8	356	16	37	16
Mcdo : formule brunch num1	1 portion	14.6	1.5	723	21	108	23
Mcdo : formule brunch num2	1 portion	16.1	1.6	790	34	105	26
Mcdo : formule brunch num3	1 portion	15.1	1.5	758	20	120	22
Mcdo : formule brunch num4	1 portion	18.1	1.8	872	35	111	32
Mcdo : formule duo salée	100 g	8.5	0.8	383	24	29	19
Mcdo : formule duo sucrée	1 portion	8.4	0.8	410	8	63	14