

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Choucrouste royale william saurin	100 g	2.5	0.2	97.5	5.5	2	7.5
Choucrouste seule préparée au riesling leader price	100 g	1.0	0.1	45.9	0.4	0.4	2.5
Choucrouste vin blanc (sans viande)	100 g	0.4	0.0	19	1.5	2	0.5
Chouquette (unité=10g)	1 unité	1.0	0.1	43	1	4.3	2.3
Chourba	100 g	2.1	0.2	22	5	10	16
Choux blanc	100 g	0.4	0.0	23	1.4	4	0.3
Choux brocolis en fleurettes bio	100 g	0.5	0.1	27.8	2.3	2.4	0.4
Choux brocolis leader price	100 g	0.5	0.0	25	2.7	2	0.7
Choux brocolis surgelé marque repère	100 g	0.7	0.1	39	2.5	5.7	0.6
Choux brocolis surgelé picard	100 g	0.5	0.0	27	3	3.2	0.2
Choux brocolis surgelés auchan	100 g	0.5	0.0	25	3	2.4	0.4
Choux de bruxelle conserve (mr notre jardin)	100 g	0.7	0.1	40	3	6.1	0.4
Choux de bruxelle surgelé de carrefour	100 g	0.7	0.1	36	3.5	2.5	1.3
Choux de bruxelles	100 g	0.5	0.0	25.2	2.6	2.8	0.4
Choux de bruxelles (d'aucy)	100 g	0.4	0.0	24.8	2.5	3.7	0
Choux de bruxelles (marque repère)	100 g	0.5	0.1	30	2.5	3.5	0
Choux de bruxelles (netto)	100 g	0.6	0.1	30.9	3	3.6	0.5
Choux de bruxelles conserve u	100 g	0.5	0.1	32	2.5	3.7	0
Choux de bruxelles notre jardin	100 g	0.4	0.0	21	1.9	3.2	0.1
Choux de bruxelles petits surgelés marque repère	100 g	1.1	0.1	60	3	11	0.5
Choux farcis (charal)	100 g	3.1	0.3	124	5	6	9
Choux fleur	100 g	0.2	0.0	14	2	2	0.1
Choux fleurs surgelés leclerc	100 g	1.3	0.1	76	2	1.8	0.3
Choux vert	100 g	0.7	0.1	37	3	4	1
Choux-fleurs	100 g	0.5	0.1	29.4	2.4	4.5	0.2
Choux-fleurs en fleurettes auchan	100 g	0.3	0.0	18	1.7	2.3	0.2
Choux-fleurs en fleurettes surgelés casino	100 g	0.6	0.1	28	2.9	2.1	0.9
Choux-fleurs surgelé (casino)	100 g	0.6	0.1	28	2.9	2.1	0.9
Choux, carottes et raisins secs carrefour bio	100 g	3.6	0.4	143	1	8	11
Christophine	100 g	0.4	0.0	24	0.5	3.5	0.1
Chuchotis chocolat lait poulain	1 unité	0.4	0.0	20	0.2	2	1
Chupa chups	100 g	6.6	0.7	397	0.1	98.3	0
Churros	100 g	8.0	0.8	348	4.6	40	20
Ciabattina picard	100 g	4.5	0.4	259	8.7	53.6	1.2
Ciconia chicoré café sans lait	100 g	2.7	0.3	160	8.4	31.5	0.1
Cigarettes russes	100 g	6.9	0.7	360	0	64	8
Citron	100 g	0.5	0.1	30	0.5	7	0
Citron confit	100 g	5.4	0.5	324	1	79.5	0.2
Citron vert	100 g	0.2	0.0	9.1	0.6	1	0.3
Citrouille	100 g	0.5	0.0	29.2	1.3	6	0
Citrouille bouillie et égouttée	100 g	0.3	0.0	20	0.72	4.9	0.07
Citrouille crue	100 g	0.4	0.0	26	1	6.5	0.1
Citrouille en conserve	100 g	0.6	0.1	34	1.1	8.09	0.28
Clafoutis aux abricots (weight watchers)	100 g	1.8	0.2	95	3.7	16	1.8
Clafoutis aux abricots weight watchers	100 g	1.8	0.2	95	3.7	16	1.8
Clafoutis aux cerises weight watcher	100 g	1.9	0.2	101	3.4	18.3	1.6
Clafoutis aux cerises weightwatchers	100 g	3.4	0.3	101	3.4	18.3	15
Clafoutis cerise	100 g	2.9	0.3	137	3.5	18	5.7
Clafoutis jambon tomates et brebis sodebo	100 g	2.6	0.3	119	8.2	9	5.6
Classic protein formula plus 90	100 g	6.2	0.6	367.2	85.6	3.9	1
Classique thon brioche dorée	1 unité	11.7	1.2	555	21	68	22
Claude leger poulet riz à la creme	100 g	2.3	0.2	108	4.5	13.3	4.1
Clémentine	100 g	0.7	0.1	40	0.8	9	0
Clémentine pur jus leader price	100 ml	0.8	0.1	46	0.6	10.5	0.2
Clinutren hp/hc	100 ml	3.4	0.3	160	10	16	6.2
Clinutren hp/hc fraise	1 canette	6.7	0.7	320	20	32	12.4
Clinutren hp/hc pêche	1 canette	5.1	0.5	250	15	30	8
Clinutrenhp/hc goût fraise	100 ml	3.4	0.3	160	10	16	6.2
Clinutrenhp/hc goût pêche	100 ml	2.5	0.3	125	7.5	15	4
Clou de girofle moulu	100 g	7.6	0.8	323	5.98	61.21	20.07
Clover margarine	100 g	19.7	2.0	681	0.6	0.8	75
Club-sandwich poulet-bacon sur pain polaire monoprix (par unité)	1 unité	8.0	0.8	354	10	36	19
Coca cola	100 ml	0.7	0.1	42	0	10.5	0
Coca cola cherry	100 g	0.7	0.1	42	0	10.6	0
Coca cola light	100 ml	0.0	0.0	0.4	0	0.1	0
Coca cola light sango	100 ml	0.1	0.0	4	0	0	0
Coca cola zero	100 ml	0.0	0.0	0.3	0	0	0
Coca light	100 g	0.0	0.0	0.3	0	0	0
Coca-cola zéro	100 ml	0.0	0.0	0.3	0	0	0
Coca-cola zéro (canette)	1 canette	0.0	0.0	0.99	0	0	0
Cocktail	100 g	2.1	0.2	126.6	0.1	18.1	0
Cocktail 3 agrumes carrefour	100 g	0.7	0.1	44	0.7	9.2	0.1
Cocktail 4 agrumes vendu chez aldis	100 ml	0.8	0.1	47	0.6	11	0.2
Cocktail 7 legumes jardin bio	100 ml	0.3	0.0	17	0.8	3.6	0
Cocktail ace leader price	100 g	0.7	0.1	44	0.6	9.7	0.1
Cocktail de 4 fruits de mer calamars crevettes moules noix de st ja	100 g	1.3	0.1	75	14	2	0.5
Cocktail de fruits au sirop léger leader price	100 g	1.0	0.1	58	0.3	15	0.1
Cocktail de fruits au sirop saint mamet	100 g	1.2	0.1	70	0.3	17	0.1