

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Aarts ananas light	100 g	0.5	0.1	32	0	8	0
Abatilles (eau minérale naturelle)	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Abats de poulets à bouillir mijotés	100 g	4.3	0.4	194	25.73	0.11	9.3
Abats en sauce	100 g	6.7	0.7	290	19	0	17
Abiyuch (1 fruit)	1 unité	1.4	0.1	83	1.81	21.2	0.12
Abiyuch cru	100 g	1.2	0.1	69	1.5	17.6	0.1
Abiyuch cru (1/5 tasse)	1 portion	0.6	0.1	33	0.73	8.48	0.05
Ablette	100 g	3.3	0.3	144	18	0	8
Abondance de savoie	100 g	10.4	1.0	402	25.1	0	33
Abricot	100 g	0.7	0.1	44	1	10	0
Abricot (1 tasse en tranches)	100 ml	0.6	0.1	33	0.98	7.75	0.27
Abricot (1 tasse moitiés)	100 ml	0.5	0.1	31	0.92	7.28	0.26
Abricot (au sirop)	100 g	1.1	0.1	63	0	16	0
Abricot (compote non sucrée)	100 g	2.0	0.2	119	0	29	0
Abricot (compote sucrée)	100 g	2.8	0.3	165	0	40	0
Abricot (portion raisonnable/semaine)	1 portion	0.9	0.1	50	1.47	11.68	0.41
Abricot au sirop en conserve	1 portion	1.5	0.2	90	0.7	22.4	0.1
Abricot congelé et sucré	100 g	1.6	0.2	98	0.7	25.1	0.1
Abricot des antilles cru (1 fruit)	1 unité	7.2	0.7	431	0.53	13.22	0.53
Abricot des antilles, cru (1/8 fruit)	1 portion	1.0	0.1	54	0.53	13.22	0.53
Abricot en entier pelé en conserve dans du sirop extra épais	100 g	1.6	0.2	96	0.55	24.85	0.04
Abricot frais	1 unité	0.2	0.0	14	0.3	3	0
Abricot jus	100 ml	1.0	0.1	60	0	15	0
Abricot sec	100 g	3.4	0.3	200	4	39	1
Abricot sec (monoprix gourmet)	100 g	4.9	0.5	294	5	67.9	0.2
Abricot sec 1 unité	1 unité	0.3	0.0	16	0.3	3.1	0
Abricot séché, sulfuré et cuit sans sucre	100 g	1.4	0.1	85	1.2	22.15	0.18
Abricots moelleux 'casino'	100 g	4.2	0.4	249	2	57	0.5
Abricots secs	100 g	4.1	0.4	246	2.5	58	0
Abricots secs 'kyrielle'	100 g	4.8	0.5	285	5	63.5	0.5
Accras de morue claud léger	100 g	5.9	0.6	251	16	13	15
Accras de morue claud léger (intermarché) : par pièce de 15g	1 unité	0.9	0.1	37	2.4	1.5	2.25
Achards de légumes	100 g	8.0	0.8	291	1.25	7.58	28.4
Achi corn	100 g	2.0	0.2	108	15	4.5	2
Acitivia au miel	100 g	1.9	0.2	94	3.5	14.2	3
Acivia brassé nature	100 g	1.5	0.1	67	3.9	5.1	3.4
Acm 20	100 g	6.5	0.7	371	78	8	3
Acras de morue (cora - par 12)	100 g	7.2	0.7	298	16.2	13.5	19.9
Acras de morue de marque servifrais	100 g	4.5	0.4	206	10.9	19.7	9.3
Acras de morus servifrais	100 g	4.6	0.5	206	10.9	9.3	10.5
Actifrais bel	1 pot	3.3	0.3	134	3.3	6.6	9.9
Actimel (0% nature)	100 g	0.5	0.0	28	2.8	3.1	0.1
Actimel 0 % saveur fruits rouges	100 ml	0.9	0.1	29	2.7	0.05	3.7
Actimel 0% ananas	100 g	0.5	0.1	32	2	4	0
Actimel 0% ananas de danone	100 g	0.5	0.0	28	2.8	3.3	0
Actimel 0% fruits rouges	100 g	0.5	0.0	28	2.8	3.3	0
Actimel 0% nature de danone	100 g	0.5	0.0	28	2.8	3.3	0
Actimel au gout de fraise	100 g	1.6	0.2	85	2.7	12.8	1.6
Actimel au gout orange	100 g	1.6	0.2	85	2.7	12.8	1.6
Actimel danone-nature sucré	100 g	1.4	0.1	72	3	10.5	1.6
Actimel danone-saveur multifruit	100 g	1.4	0.1	75	2.9	12.5	1.5
Actimel danone-saveur vanille	100 g	1.4	0.1	75	2.9	12.5	1.5
Actimel fraise	100 ml	1.5	0.2	85	2	13	1
Actimel multifruits de danone	100 g	1.6	0.2	85	2.7	12.8	1.6
Actimel nature	100 ml	1.5	0.2	80	3	15.1	1.7
Actimel nature sucré	100 g	1.6	0.2	83	2.8	12.8	1.6
Actimel orange	100 g	1.4	0.1	80	2	13	1
Actimel saveur fruits rouges 0%mg	100 g	0.5	0.0	29	2.7	3.7	0.05
Actimel vanille	100 g	1.6	0.2	88	2	15	1
Active drink protéine vanille	100 ml	2.0	0.2	111.2	10.4	15.2	1
Active drink protéine vanille (250ml)	1 canette	4.9	0.5	278	26	38	2.5
Active power - power weight gain choco	100 g	6.5	0.6	377	26	65	1.5
Active power bcaa powder	100 g	6.4	0.6	386	92	0	0
Active power power carbo plex	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Active power power protein 80 saveur coco	100 g	6.7	0.7	377	80.7	3.8	3.3
Active power power protein 80 saveur vanille	100 g	6.8	0.7	382	80	6	4.2
Active power whey protein isolat 100	100 g	6.4	0.6	377	94	2	1
Active pro saveur chocolat	100 g	6.1	0.6	352	80	3.6	2
Activia 0% fraises 0% sucres ajoutés	100 g	0.9	0.1	51	4.9	7.7	0.1
Activia 0% mangue	1 pot	1.1	0.1	65	6	9.9	0.13
Activia à la mangue de danone	1 pot	2.7	0.3	138	4.4	21.1	4
Activia a la rhubarbe	100 g	1.9	0.2	93	3.5	12.6	3.2
Activia à verser	100 ml	1.0	0.1	50	4.2	4.4	1.7
Activia abricots	100 g	2.0	0.2	96	3.5	13.3	3.2
Activia au citron de danone	1 pot	2.4	0.2	119	4.5	16.5	3.9
Activia au fromage blanc à la fraise	100 g	2.2	0.2	110	5.1	15.8	2.9
Activia au fromage blanc à la fraise : par pot de 125g	100 g	2.7	0.3	137	6.37	19.75	3.62
Activia au fromage blanc à la pêche	100 g	2.2	0.2	112	5.1	16.4	2.9

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Activia au fromage blanc à la pêche : par pot de 125 g	100 g	2.7	0.3	140	6.37	20.5	3.62
Activia au fromage blanc-fraise de danone	1 pot	2.7	0.3	138	6.4	20	3.6
Activia au fromage blanc-pecte de danone	1 pot	2.8	0.3	141	6.4	20.8	3.6
Activia au muesli de danone	1 pot	2.8	0.3	136	4.6	19.3	4.4
Activia aux 2 cereales de danone	1 pot	2.8	0.3	136	4.6	19.3	4.4
Activia aux blé complet de danone	1 pot	2.8	0.3	136	4.6	19.3	4.4
Activia aux cranberries	100 g	1.9	0.2	93	3.5	12.6	3.2
Activia aux figues	100 g	2.0	0.2	100	3.5	14	3.2
Activia aux fruits de danone	1 pot	2.6	0.3	130	4.4	19.3	4
Activia aux kiwis de danone	1 pot	2.6	0.3	128	4.6	18.4	4
Activia aux peches blanches de danone	1 pot	2.5	0.2	123	4.6	17.1	3.9
Activia aux pruneaux de danone	100 g	2.6	0.3	129	4.6	18.5	4
Activia céréales et blé complet de danone	1 pot	2.7	0.3	132	4.7	15.7	4.1
Activia coco de danone	1 pot	2.4	0.2	119	4.5	16.5	3.9
Activia datte de danone	1 pot	2.7	0.3	138	4.4	21.1	4
Activia de danone au bifidus actif nature	100 g	1.5	0.2	68	3.7	5	3.4
Activia framboise 0 %	100 g	0.9	0.1	52	4.9	7.8	0.1
Activia fruits	100 g	2.0	0.2	96	3.5	16.3	3.2
Activia fruits des bois 0%	100 g	0.9	0.1	53	4.5	8.5	0.1
Activia fruits secs	1 pot	2.4	0.2	118	4.6	16	4
Activia gout vanille de danone	1 pot	2.4	0.2	119	4.5	16.5	3.9
Activia nature 0 %	100 g	0.8	0.1	45	4.5	6.5	0.1
Activia nature danone	100 g	1.4	0.1	62	3.4	4.4	3.4
Activia nature de danone	1 pot	1.9	0.2	83	4.2	6.3	4.6
Activia nature et brassé de danone	1 pot	2.0	0.2	90	5.4	7.5	4.3
Activia poire céréale	100 g	2.2	0.2	107	3.8	14.7	3.3
Activia saveur framboise	100 g	1.9	0.2	96	3.7	13.2	3.1
Activia sur lit de fruits de danone	1 pot	2.4	0.2	119	4.4	17.4	3.4
Affligem	100 g	9.0	0.9	353	26	0	28
After eight	100 g	8.4	0.8	418.6	2.5	72.9	13
After eight à l'orange	1 unité	0.6	0.1	29	0.2	5.1	0.9
After eight mint	100 g	8.5	0.8	423	2	74	13
After eight orange	100 g	8.4	0.8	419	2.2	73.1	12.9
After eight par feuille	100 g	0.7	0.1	35	0.2	6.2	1
After height a la menthe de nestlé	1 unité	0.6	0.1	30	0.1	5.2	0.9
After max	100 g	6.4	0.6	360	40	40	4
Agar-agar (en poudre)	100 g	0.3	0.0	15	2.7	0.5	0.5
Agave	100 g	5.1	0.5	308	0	76	0
Agneau (collier-navarin)	100 g	6.0	0.6	250	25	0	16.4
Agneau américain, côte maigre grillée	100 g	5.4	0.5	235	27.74	0	12.95
Agneau aux legumes grillés et semoule fleury michon	1 part	10.4	1.0	452	15.9	38.3	26.1
Agneau cervelle	100 g	2.9	0.3	120	12	0	8
Agneau coeur	100 g	2.2	0.2	101	14	0	5
Agneau cotelette	100 g	5.2	0.5	204	15	0	16
Agneau epaule	100 g	6.4	0.6	252	18	0	20
Agneau foie	100 g	2.4	0.2	120	21	0	4
Agneau gigot	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Agneau langue	1 portion	6.8	0.7	270	19.6	0	21
Agneau rognons	1 portion	1.8	0.2	87	15	0	3
Agneau selle	100 g	5.9	0.6	234	18	0	18
Agneau, filet	100 g	2.3	0.2	114	19	1.5	3.5
Aiglefin	1 portion	1.8	0.2	107	25.5	0	0.4
Aigre douce uncle bens	100 g	1.5	0.1	88.4	0.4	21.7	0
Aiguillettes de canard le gaulois	100 g	1.8	0.2	99	22	0.5	1
Aiguillettes de volaille à la normande et tagliatelles	100 g	3.5	0.3	155	6.7	13.7	8.2
Aiguillades de jambon au poivre madrange	100 g	2.5	0.3	124	21	1	4
Aiguillades de jambon au poivre madrange : par tranche de 20g	100 g	0.5	0.0	24	4.2	0.2	0.8
Aiguillette de boeuf	100 g	4.4	0.4	200	20	0	10
Aiguillette de poulet sauce moutarde de marie	1 portion	10.2	1.0	490	30	37.7	18
Aiguillette de poulet tandoori picard	100 g	2.7	0.3	143	25.8	3	3.2
Aiguillettes de canard	100 g	1.8	0.2	99	22	0.5	1
Aiguillettes de canard picard	100 g	2.2	0.2	128	23.6	3.6	0.3
Aiguillettes de poulet au citron picard	100 g	2.3	0.2	125	25.6	2.5	1.5
Aiguillettes de poulet aux deux moutardes (cora)	100 g	2.3	0.2	112	10.3	8.8	3.9
Aiguillettes de poulet et legumes de fleury michon	1 part	6.7	0.7	253	23.8	7.6	22.4
Aiguillettes de poulet grille fleury michon	100 g	2.6	0.3	132	22	2	4
Aiguillettes de poulet marinée thym-citron père dodu	100 g	2.3	0.2	118	22.3	1	3.3
Aiguillettes de poulet picard	100 g	2.5	0.3	135	27.2	0.9	2.5
Aiguillettes de volaille aux champignons et riz	100 g	1.8	0.2	94	8.2	10.8	1.7
Aïki noodles chicken	100 g	2.5	0.2	117	2.5	16.1	4.8
Ail	100 g	2.3	0.2	137	6	28	0.1
Ail en poudre (1 tasse)	1 portion	7.6	0.8	450	24	104	1
Ail en poudre (1/5 tasse)	1 portion	1.5	0.2	90	4.8	20.8	0.2
Ail la gousse	1 unité	0.1	0.0	4	0.2	0.8	0
Aile de poulet à griller enfarinées et frites	100 g	7.8	0.8	321	26.11	2.39	22.16
Aile de raie	100 g	1.6	0.2	91	20.7	0	1
Ailladou ail et fines herbes (fromage)	100 g	7.1	0.7	261	5.5	3.5	25
Ain el peto à la graine de lin (par tranche)	1 tranche	2.3	0.2	110	1	16	4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Aioli	1 portion	6.5	0.7	228	0.1	0.1	24.6
Aïoli huile olive	100 g	20.7	2.1	722	2.4	2.9	78
Airelles	100 g	0.4	0.0	25	0.2	5	0
Airelles au naturel	100 g	0.3	0.0	16	0.1	2.9	0.3
Albona : farine "crêpe express"	100 g	5.9	0.6	335	10.3	68	2.4
Alcool calories	100 g	11.7	1.2	700	0	0	0
Aligot picard	1 portion	8.3	0.8	362	13.2	25.4	20
All bran chocolat	100 g	6.4	0.6	349	10	66	5
All bran de kellogg's chocolat	100 g	6.4	0.6	349	10	66	5
All bran fibres plus	100 g	5.1	0.5	280	14	48	3.5
All bran fruits et fibres kellogg's	100 g	6.6	0.7	358	8	68	6
All bran mini breaks (une unité de 24g)	1 unité	2.0	0.2	92	1	13	4.5
All bran pétales	100 g	5.7	0.6	326	10	67	2
All-bran	100 g	6.0	0.6	334	14	48	3.5
All-bran figue et pomme	100 g	5.7	0.6	327	9	67	2.5
All'bran fibre +	100 g	3.3	0.3	175	14	48	3
All'bran figue & pomme kellogg's	100 g	5.5	0.6	318	9	66	2
Allumettes de jambon (leclerc)	100 g	2.0	0.2	103	17.8	1.8	2.7
Allumettes de jambon 4% de mg	100 g	2.4	0.2	118	18	2.5	4
Allumettes de jambon fleury michon	100 g	2.3	0.2	114	17	2.5	4
Allumettes de volaille 2x75g fleury michon	100 g	2.4	0.2	118	19	1.5	4
Alose	100 g	3.9	0.4	170	20	0	10
Aloyau de boeuf	100 g	6.9	0.7	266	17	0	22
Aloyau de veau	100 g	4.1	0.4	175	19	0	11
Alpen	100 g	6.5	0.7	353	10.7	64.3	5.9
Alpro (boisson goût banane)	100 ml	1.6	0.2	80	3	11	2
Alpro (boisson goût chocolat)	100 ml	1.5	0.1	76	3	9	2
Alpro (boisson goût vanille)	100 ml	1.4	0.1	70	4	8	2
Alpro (crème fraîche)	100 ml	4.7	0.5	168	2	1	17
Alpro (cuire et rôti)	100 g	11.3	1.1	676	0	75	0
Alpro (lait nature)	100 ml	1.0	0.1	47	3	3	2
Alpro (lait sans sucre ni sel)	100 ml	0.8	0.1	35	3	0	2
Alpro (pudding goût chocolat)	100 g	1.5	0.1	81	3	13	1
Alpro (pudding goût vanille)	100 g	2.8	0.3	81	1	3	13
Alpro (yougourt nature)	100 g	1.2	0.1	59	4	3	2
Alpro soja cuire et rotir	100 g	19.7	2.0	680	0.1	0.3	75
Alpro soja drink au calcium	100 ml	0.9	0.1	43	3.3	2.8	1.9
Alpro soja light (drink nature)	100 ml	0.6	0.1	29	2.1	2	1.2
Alpro soja light 15% (margarine)	100 g	4.1	0.4	146	0	0	15
Alpro soja yahourt	100 g	1.5	0.2	79	3.7	10.2	2
Alpro soya chocolat (puur-fondant)	100 g	1.8	0.2	92	3	14.6	2.2
Alpro soya crème de cuisine	100 g	13.6	1.4	703	2	1.6	17.2
Alpro soya minarine 0% cholesterol	100 g	10.5	1.0	361	0	0	40
Amandes	100 g	15.6	1.6	578	19	4	54
Amandes (pamp snacks)	100 g	16.2	1.6	641	21.2	21.7	49.4
Amandes (une unité)	1 unité	0.3	0.0	10	0.3	0.3	0.9
Amandes bio (damiano)	100 g	10.7	1.1	606	22.2	4.9	5.2
Amandes bio (moulues) coop	100 g	15.8	1.6	589	22	5	54
Amandes blanchies et sechées (10/100 tasse)	1 portion	2.3	0.2	89	3.36	3.06	7.76
Amandes blanchies et sechées (12/100 tasse)	1 portion	2.8	0.3	106.8	4.04	3.67	9.31
Amandes blanchies et sechées (32/100 tasse)	1 portion	7.5	0.8	284.8	10.76	9.78	24.82
Amandes blanchies et sechées (34/100 tasse)	1 portion	8.0	0.8	302.6	11.43	10.39	26.37
Amandes blanchies et sechées (36/100 tasse)	1 portion	8.4	0.8	320.4	12.11	11	27.92
Amandes blanchies et sechées (38/100 tasse)	1 portion	8.9	0.9	338.2	12.78	11.61	29.47
Amandes blanchies et sechées (4/100 tasse)	1 portion	0.9	0.1	35.6	1.35	1.22	3.1
Amandes blanchies et sechées (40/100 tasse)	1 portion	9.4	0.9	356	13.45	12.22	31.02
Amandes blanchies et sechées (6/100 tasse)	1 portion	1.4	0.1	53.4	2.02	1.83	4.65
Amandes blanchies et sechées (8/100 tasse)	1 portion	1.9	0.2	71.2	2.69	2.44	6.2
Amandes blanchies et sechées (la demi-tasse)	1 portion	11.7	1.2	445	16.81	15.28	38.78
Amandes blanchies et sechées (la tasse entière)	1 portion	23.5	2.3	890	33.63	30.55	77.55
Amandes campobasso	100 g	15.5	1.6	576	19	4.8	53.5
Amandes de californie sèches	100 g	15.5	1.6	576	21	4.5	53.5
Amandes decortiquees carrefour	100 g	16.0	1.6	608	24	5.6	53
Amandes effilées auchan	100 g	17.1	1.7	641	21.4	5.3	57.4
Amandes grillées à sec non salées	100 g	16.4	1.6	639	26	10	52
Amandes grillées et salées (leader price)	100 g	15.7	1.6	620	24.2	21.2	48.7
Amandes rôties au miel non blanchies	100 g	15.4	1.5	594	18.17	27.9	49.9
Amandes rôties dans l'huile blanchies	100 g	16.5	1.6	613	19.04	18.02	56.53
Amandina choko (perl'amande)	100 g	1.7	0.2	77	1.4	10.5	3.3
Amandina vegetal	100 ml	1.3	0.1	57	1.1	5.8	3.3
Amandine	1 unité	8.1	0.8	349	6.3	35.1	20.3
Amarante	100 g	0.6	0.1	35	2.5	5	0.5
Amaretti leader price (macarons aux amandes)	100 g	10.2	1.0	436	11.1	40.1	26.8
Ambiance benenuts	100 g	8.6	0.9	508	8.7	83.7	1.6
American bun's bolognaise-mc cain	100 g	5.5	0.5	261	11.9	30.5	10.2
American bun's jambon ketchup-mc cain	100 g	5.5	0.6	255	11.8	25.9	11.6
American burger harry's	100 g	5.3	0.5	286	10.6	50	4.8
American sandiwch 7 céréales harry's	100 g	4.9	0.5	259	10	43.3	5.1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
American sandwich harry's complet	100 g	4.5	0.4	241	8	42.2	4.3
Americano	1 part	2.1	0.2	128	0	11.2	0
Amidon de maïs	100 g	5.7	0.6	340	0	85	0
Amidon de maïs cireux	1 portion	2.9	0.3	176	0	44	0
Anabolic evolution (weider)	100 g	6.6	0.7	379	38	51	2.5
Ananas	100 g	0.8	0.1	50	0.5	12	0
Ananas (compote)	100 g	1.5	0.1	88	0	17	0
Ananas au sirop en conserve	1 portion	1.5	0.2	90	0.6	22.8	0.1
Ananas au sirop st mamet	100 g	1.1	0.1	66	0.4	15.3	0.1
Ananas calories	100 g	0.8	0.1	50	0.5	12	0
Ananas cru (1 tranche mince)	1 tranche	0.5	0.0	27	0.3	7.07	0.07
Ananas cru (1 tranche)	1 tranche	0.7	0.1	43	0.49	11.42	0.11
Ananas cru (variété extra sucrée)	100 g	0.9	0.1	51	0.53	13.5	0.11
Ananas cru (variétés traditionnelles)	100 g	0.8	0.1	45	0.55	11.82	0.13
Ananas en conserve dans du jus (égoutté)	100 g	1.0	0.1	60	0.51	15.56	0.11
Ananas en conserve dans du jus (solides et liquide)	100 g	1.0	0.1	60	0.42	15.7	0.08
Ananas en conserve dans du jus, égoutté	100 g	1.0	0.1	60	0.51	15.56	0.11
Ananas en conserve dans du sirop épais (solides et liquide)	100 g	1.3	0.1	78	0.35	20.2	0.11
Ananas en conserve dans du sirop extra épais (solides et liquide)	100 g	1.4	0.1	83	0.34	21.5	0.11
Ananas en conserve dans du sirop léger (solides et liquide)	100 g	0.9	0.1	52	0.36	13.45	0.12
Ananas en conserve, dans de l'eau	1 tranche	0.3	0.0	15	0.2	3.9	0.04
Ananas en morceaux congelés et sucrés	100 g	1.4	0.1	86	0.4	22.2	0.1
Ananas en morceaux picard	100 g	1.0	0.1	59	0.4	14	0.2
Ananas en morceaux surgelés picard	100 g	1.0	0.1	59	0.4	14	0.2
Ananas frais	100 g	0.8	0.1	47	0.5	11.25	0
Ananas surgelé en morceaux (leader price)	100 g	0.8	0.1	45	0.54	10.2	0.24
Ancel biscuits apéritifs sticks et bretzels	100 g	6.6	0.7	376	14.1	74.1	2.6
Anchois	100 g	3.6	0.4	160	21.7	0.3	8
Anchois (à l'huile)	100 g	7.7	0.8	302	20	0	24
Anchois frais	1 portion	5.5	0.6	240	30	0	13.5
Anchois- filets à l'huile equilibre - la monégasque	100 g	4.7	0.5	208	25	1	11
Andouille	100 g	7.8	0.8	300	18	1	25
Andouille de guéméné	1 tranche	0.6	0.1	24	1.8	0	1.8
Andouille de troyes	1 unité	9.7	1.0	384	28.5	0.1	30
Andouille de vire	100 g	1.8	0.2	72	5.7	0	5.4
Andouillette	100 g	5.9	0.6	235.2	18	0.3	18
Andouillette (une unité)	1 unité	8.9	0.9	351	34.5	0	27
Andros compote pomme avec morceaux	100 g	1.7	0.2	100	0.3	24	0.3
Andros confiture allégée cerises	100 g	3.1	0.3	183	0.4	45	0.1
Andros delice de peche	100 g	1.3	0.1	77	0.6	18	0.1
Andros pocket	100 g	1.3	0.1	75	0.5	17	0.5
Andwich subway 6" chicken tikka + légumes + fromage + pain italie	100 g	7.4	0.7	369	27	44	11
Aneth déshydraté (1 tasse)	1 portion	2.7	0.3	150	10	28.5	2
Aneth déshydraté (1/5 tasse)	1 portion	0.5	0.1	30	2	5.7	0.4
Aneth en graines (1 tasse)	1 portion	7.6	0.8	350	17	59	15.5
Aneth en graines (1/5 tasse)	1 portion	1.5	0.2	70	3.4	11.8	3.1
Aneth frais, en branches (1 tasse)	1 portion	0.1	0.0	5	0.33	0.65	0.1
Aneth frais, en branches (1/5 tasse)	1 portion	0.0	0.0	1	0.07	0.13	0.02
Aneth séchée	100 g	6.2	0.6	342.8	20	55.8	4.4
Angue de boeuf piquante, purée de pomme de terre picard	100 g	3.0	0.3	127	7	7.6	7.6
Anguille (de mer fumée)	100 g	5.1	0.5	207	18	0	15
Anguille (de rivière fumée)	100 g	10.3	1.0	385	18	0	35
Anguille fraiche	100 g	5.5	0.6	230	24	0	15
Anis en graines	100 g	7.4	0.7	337	17.6	50.02	15.9
Anis en graines (1/5 tasse)	1 portion	1.5	0.2	70	3.8	10.7	3.4
Anis sirop à l'eau (une dose de 10g)	1 unité	0.6	0.1	33	0	8.2	0
Anisette	100 ml	5.3	0.5	320	0	40	0
Anneaux de calmar picard	100 g	0.8	0.1	46	10	0.5	0.7
Anone	100 g	1.6	0.2	94	1.3	21.6	0.4
Apaulo	100 g	100.3	10.0	70	411	50	892
Apéricube la vache qui rit	1 unité	0.4	0.0	16	0.9	0.1	1.2
Apérimis (bouchées apéritives au surimi) fleury michon	100 g	4.5	0.4	182	8.5	8.7	12.8
Apéritrines : saint-jacques à l'huile d'olive tassos	100 g	5.7	0.6	220	7.3	6.1	18
Apéritif à la gentiane	100 ml	2.5	0.3	150	0	6.4	0
Apéritif anisé sans alcool	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Aperitif apéritif fruit raisin ananas papayes banane noix de coco (lorei)	100 g	7.9	0.8	400	2	74	11
Apérivrais à la provençale	100 g	8.8	0.9	324	9.2	2.7	30.7
Appenzell	100 g	10.5	1.0	409	29	0	33
Apple pie maison	100 g	2.4	0.2	130	1.95	25.14	1.98
Aptonia amino acid chains liquid	100 ml	3.2	0.3	190	27	18	0
Aptonia amino comprimés vanille	1 unité	0.1	0.0	3.16	0.79	0	0
Aptonia barre protein 29 fruits rouges/ choco blanc	100 g	8.2	0.8	390	29	37	15
Aptonia barre protein29 choco/coco	1 unité	3.8	0.4	186	14.5	16.5	6.4
Aptonia barre protein29 choco/praliné	1 unité	3.9	0.4	190	14.6	17	6.7
Aptonia barre pruneaux-figue	100 g	6.9	0.7	335	30	26	12
Aptonia cereal bars, abricot	100 g	7.1	0.7	381	5.6	74.3	6.3
Aptonia cereal bars, fruits rouge	100 g	7.2	0.7	388	5.2	74.3	6.8
Aptonia duopro praliné	100 g	7.5	0.8	370	35	35	12

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Aptonia hydra energie	100 g	6.3	0.6	372	0.5	91	0.5
Aptonia hydra récupération fruits exotiques	100 g	6.4	0.6	382	26	69	0.2
Aptonia mass gainer vanille	100 g	6.8	0.7	394	21	72.5	2
Aptonia milk protein	100 g	6.8	0.7	370	72	15	5.5
Aptonia mk protéine vanille	100 g	6.4	0.6	370	72	15	2
Aptonia protein90 chocolat	100 g	6.3	0.6	366	85	3.1	1.5
Aptonia protein90 fraise	100 g	6.3	0.6	373	88.4	2.5	1.1
Aptonia protein90 neutre	100 g	6.4	0.6	376	88.5	3.1	1
Aptonia protein90 vanille	100 g	6.3	0.6	371	87.4	3	1
Aptonia vegetal 36	100 g	6.9	0.7	350	36	35	9.5
Aptonia weight gain banane	100 g	6.2	0.6	371	20	72	0.3
Aptonia weight gain chocolat	100 g	6.4	0.6	363	20	63	3.5
Aptonia weight gain fraise	100 g	6.2	0.6	371	20	72	0.3
Aptonia weight gain vanille	100 g	6.7	0.7	383	20	70	2.6
Aquinoa	100 g	5.7	0.6	300	13	69.3	6.5
Arachide (pâte)	100 g	15.7	1.6	610	27	13	50
Arachides jumbo (cacahuètes grillées)	100 g	14.8	1.5	567	25	8.3	48
Arachides seeberger à décortiquer (non grillées)	100 g	14.8	1.5	567	25	8.3	48
Araignée (boeuf)	100 g	4.4	0.4	200	20	0	10
Araignée de mer	100 g	1.9	0.2	95	16	1	3
Arancia rossa fruitissima (jus de pamplemousse rose)	100 g	0.8	0.1	45	0.2	10.5	0
Arbouse	100 g	1.8	0.2	105	0.7	20	0.5
Armagnac	100 ml	4.2	0.4	250	0	0	0
Arôme naturel de vanille liquide	100 g	4.3	0.4	259	0.12	64.6	0
Arôme vanille artificiel [vahiné]	100 g	4.3	0.4	256	0	64	0
Artichaud	100 g	0.6	0.1	36	2	7	0
Artichaud et herbes aromatiques a l'huile prêt a l'emploi pour salad	100 g	1.9	0.2	75	2	0	5.5
Artichaut bouilli et égoutté	1 unité	1.0	0.1	60	4.18	13.42	0.19
Artichaut coeurs en conserve	1 portion	0.5	0.0	26	1.4	4	0.4
Asperge cuite	100 g	0.4	0.0	19	2.7	1.5	0.3
Asperges	100 g	0.5	0.1	28.3	2.4	4	0.3
Asperges (pointes) auchan	100 g	0.4	0.0	24	1.4	4.3	0.1
Asperges aux croutons soupe	100 g	1.0	0.1	46	0.85	5.2	2
Asperges en boîte	100 g	0.2	0.0	12	0.75	1.8	0.22
Asperges vertes miniatures	100 g	0.2	0.0	13	1.74	1.7	0.13
Asperges vertes picard	100 g	0.4	0.0	23	1.8	3.5	0.2
Asperges vertes st eloi	100 g	1.9	0.2	108	2.3	2.7	0.7
Assaisonnement pour burrito	100 g	5.6	0.6	311	10	61	4
Assaisonnement épices pour fajitas	100 g	5.0	0.5	285	7.9	56	1.8
Assaisonnement pour tarte à la citrouille	100 g	7.1	0.7	342	5.76	69.28	12.6
Assaisonnement pour tarte à la citrouille (1 tasse)	1 portion	6.2	0.6	300	5	60	11
Assaisonnement pour tarte à la citrouille (1/5 tasse)	1 portion	1.2	0.1	60	1	12	2.2
Assaisonnement pour volaille	100 g	6.0	0.6	307	9.59	65.59	7.53
Assortiment asiatique	100 g	4.9	0.5	223	6.8	23	11
Assortiment gateaux discount carrefour	100 g	11.7	1.2	513	6.2	59	28
Assortiment salé gourmand belin	100 g	12.5	1.2	536	10	52	32
Assortiment salé tradition	100 g	11.6	1.2	515	9.5	58	27
Athérine	100 g	1.6	0.2	85	18	0	1.5
Atkins vanilla shake	100 ml	2.3	0.2	47	15	2	14
Aubergine	100 g	0.3	0.0	17.8	1	3	0.2
Aubergine bouillie et égouttée	100 g	0.6	0.1	35	0.83	8.73	0.23
Aubergine braisée (miki)	100 g	2.7	0.3	109	1.5	6	7.5
Aubergine crue	100 g	0.5	0.0	29	1	6	0
Aubergine marinée	100 g	0.9	0.1	49	0.9	9.77	0.7
Aubergines frites à l'huile	100 g	8.6	0.9	302	0	2.8	32
Aubergines grillées	100 g	0.3	0.0	20	0	2.7	0
Auchan flocons d'avoine	100 g	6.5	0.7	340	11	56.2	7.9
Auchan matin vitalité	100 g	10.1	1.0	472	7	66	20
Auchan tablette choco crac'	100 g	15.3	1.5	522	8.6	28	59
Auchan yaourt nature maigre 0%	100 g	0.7	0.1	40	4.4	5.2	0
Aumônières au fromage de chèvre (casino delices)	100 g	7.6	0.8	317	14	18	21
Autruche (filet)	100 g	1.8	0.2	103	21	0	1
Autruche (steak)	100 g	1.7	0.2	99	22	0	0
Avocat	100 g	6.1	0.6	220	2	3.5	22
Avocat (une unité)	1 unité	10.1	1.0	361	4.7	2.1	36.9
Avocat au crabe	100 g	5.2	0.5	190.4	4.2	1.5	18.6
Avocat calories	100 g	6.1	0.6	220	2	3.5	22
Avocat de floride, cru (1 quartier de fruit)	1 portion	2.4	0.2	91	1.7	5.95	7.65
Avocat nature	100 g	4.3	0.4	155	1.8	0.8	15
Avoine (farine)	100 g	6.4	0.6	350	12	65	5
Avoine (flocons)	100 g	6.7	0.7	367	14	67	5
Avoine (grains)	100 g	6.3	0.6	334	13.5	53	7
Avoine (son)	100 g	4.9	0.5	246	17.3	66.2	7
Avoine en poudre myprotein	100 g	7.3	0.7	388	8.5	70.7	7.9
Avoine en poudre nutrimuscle	100 g	6.6	0.7	352	13.5	58.7	7
Avoine instantanée myprotein	100 g	7.3	0.7	388	8.5	70.7	7.9
Avoine quaker oats	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Azi muts biscuits avec tablette de chocolat au lait et noisettes	100 g	15.8	1.6	795	7.1	65	23

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Ba bifidus actif vanille 0%	100 g	0.7	0.1	39	4	5.4	0
Baba au rhum	100 g	5.9	0.6	297	5	39.9	8.8
Baba au rhum leader price (rayon frais) : par portion de 150 g	1 portion	4.4	0.4	231	5.1	41.25	5.1
Babybel	100 g	8.0	0.8	315	22.5	0	25
Babybel au cheddar	100 g	9.6	1.0	370	24	0	30.5
Babybel au cheddar : par unité de 20g	1 unité	1.9	0.2	74	4.8	0	6.1
Babybel au chèvre	100 g	8.1	0.8	317	20.5	1.5	25.5
Babybel mini 1 unité	1 unité	1.8	0.2	68	5	0.8	5.8
Babybel mini light	100 g	4.4	0.4	203	28	1.5	9.5
Bacon (filet)	100 g	2.4	0.2	123	23	0	3
Bacon cheese charal	100 g	6.1	0.6	275	15.3	23.4	13.4
Bacon de volaille isladélice	100 g	2.0	0.2	115.2	27.1	0.2	0.8
Bacon émincé fleury michon 75gr	1 portion	1.5	0.2	81	16	0.8	1.5
Bacon fumé	100 g	10.3	1.0	385	17	0	35
Bacon fume carrefour	100 g	2.1	0.2	112	22	0.4	2.5
Bacon herta	100 g	2.3	0.2	119	22	0.8	3.2
Bacon salé cuit au four (1 tranche crue)	1 unité	3.6	0.4	142	9.29	0.35	11.25
Bacon salé cuit au four (1 tranche cuite)	1 unité	1.1	0.1	44	2.89	0.11	3.5
Badoit	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Bagel à la cannelle et aux raisins secs grillé	1 unité	1.2	0.1	71	2.54	14.23	0.43
Bagel au son d'avoine	1 unité	1.1	0.1	66	2.78	13.86	0.31
Bagel crisps new york style	100 g	9.8	1.0	465	11	65	18
Bagel mouelleux	100 g	4.5	0.5	250	10	47	3
Bagel nature	100 g	3.6	0.4	210	8	43	0.5
Bagel nature (picard)	100 g	3.8	0.4	224	9.4	44.7	0.8
Bagel pom new-york blé entier	100 g	4.5	0.5	250	10	47	3
Baguette	1 unité	4.9	0.5	284	8.4	59	1.6
Baguette céréales et graines	100 g	5.0	0.5	273.9	9.8	47.4	3.9
Baguette meunière (carrefour)	100 g	4.4	0.4	252	9.5	50	1.6
Baguette perene multicéréales (simpy marquet)	100 g	5.4	0.5	300	9.6	57	3.9
Baguette précuite en quart lidl	100 g	4.1	0.4	237	7	50	1
Baguette viennoise choco paul	100 g	6.8	0.7	341	9.2	53.5	10
Baguette viennoise la boulangère (pour 85 g)	1 unité	5.3	0.5	280	8.92	47.43	6.12
Baguettes viennoises la boulangère : par unité de 85g	1 unité	5.3	0.5	280	8.9	47.4	6.1
Baguettine 5 céréales de jacquet	100 g	7.6	0.8	395	15	64	9
Baguettes bridor	1 unité	7.2	0.7	420	15	84	1.5
Baies de goji	100 g	7.1	0.7	370	11.7	67.7	8.2
Baiocchi (biscuits barilla)	100 g	11.0	1.1	497	7.5	62.8	24
Baiocchi mulino bianco - barilla	100 g	11.0	1.1	497	7.5	62.8	24
Balade choco	100 g	5.0	0.5	233	5.3	29.5	10
Balade sauce à la crème fraiche curry (savoureuse et légère)	100 ml	2.5	0.3	107	3.7	8.5	6.5
Balade solight doux	100 g	5.8	0.6	214	0.3	8	20
Balanes (glands) séchées	100 g	12.0	1.2	509	8.1	53.66	31.41
Balanes (glands), crues	100 g	9.1	0.9	387	6.15	40.75	23.86
Balisto	1 unité	8.9	0.9	412.9	7.4	54.2	18.5
Balisto au muesli	1 unité	4.8	0.5	213	2.7	24.2	11.5
Balisto aux raisins	100 g	9.6	1.0	212	2	12	55
Balisto chocolat	100 g	11.6	1.2	510	6.7	58.4	27.7
Balisto chocolat miel amandes	100 g	11.8	1.2	513	7.3	54.5	29.5
Balisto chocolat miel amandes par unité	1 unité	2.6	0.3	111	1.6	11.8	6.4
Balisto chocolat par barre	1 unité	2.7	0.3	118	1.5	13.5	6.4
Balisto fruits des bois	1 unité	4.9	0.5	213	3	23	11.8
Balisto fruits des bois (une barre de 20 g)	1 unité	2.3	0.2	103	1.4	11.9	5.5
Balisto lait miel amande	100 g	11.9	1.2	517	7.4	54.6	29.9
Balisto lait miel amandes	100 g	11.9	1.2	517	7.4	54.6	29.9
Balisto muesli mix	100 g	11.6	1.2	508	6.9	57.5	27.9
Balisto noisette	1 unité	5.2	0.5	223	3.2	22	13.3
Bambou pousses	100 g	0.8	0.1	35	0.2	6	2.3
Banana split (le petit basque)	100 g	5.9	0.6	256	2.4	19	15
Banana split mamie nova : par portion de 85 g	1 portion	3.7	0.4	170	2.3	22	7.7
Banane	100 g	1.5	0.2	90	1.5	20	0
Banane (1 petit fruit)	1 unité	1.5	0.2	90	1.1	23.07	0.33
Banane (1 très petit fruit)	1 unité	1.2	0.1	72	0.88	18.5	0.27
Banane (petites bananes de colombie)	100 g	1.7	0.2	104	1.2	27.4	0
Banane chips, cristallisée	100 g	12.0	1.2	512	0	60	31.2
Banane déshydratée ou en poudre	100 g	6.0	0.6	346	3.89	88.28	1.81
Banane plantain	100 g	2.1	0.2	126	1.5	30	0
Banane sèche	100 g	4.9	0.5	289	4	66	1
Banania	100 g	6.6	0.7	379	6.6	86.5	2.2
Banette	100 g	5.2	0.5	302	9	64	1.1
Banette coeur de lin	100 g	4.4	0.4	251	9.6	49.4	1.83
Banette moisson	100 g	4.9	0.5	249	12.2	34.8	6.7
Banquette de veau aux petits légumes en conserve (netto)	100 g	1.8	0.2	83	5.8	7.6	3.3
Bar	100 g	1.9	0.2	98	20	0	2
Bar poisson	100 g	2.3	0.2	111	19	0	3.9
Barbe à papa	100 g	5.0	0.5	301	0	75	0
Barilla - pipe rigate	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Barilla - spaghetti	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Barilla integrali blé complet	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Barilla lazagne	100 g	6.4	0.6	360	14	68.1	3.5
Barilla orizzonti ferro e lenticchie	100 g	5.9	0.6	340	14	66.5	2
Barilla penne rigate n°73	100 g	6.0	0.6	350	12	72.2	1.5
Barilla sauce bolognese	100 g	2.2	0.2	95	4.5	6.8	5.5
Barilla spaghetti n°5 cottura 8 minuti	100 g	6.0	0.6	350	12	72.2	1.5
Barquette 3 chatons de lu	100 g	6.1	0.6	350	4.4	78	2.5
Barquette de lu chocolat noisettes lait	100 g	10.6	1.1	489	7	65	22
Barquette fraise marque repere	100 g	6.8	0.7	384	4.8	74	4
Barquettes abricot lu	100 g	6.1	0.6	354	4	77	2
Barquettes fraise lu	100 g	6.1	0.6	354	4	77	2
Barquettes framboise lu	100 g	6.1	0.6	354	4	77	2
Barre bretonne (quatre quart) 'winny'	100 g	10.2	1.0	445	5	50	25
Barre caramel 'repas minceur' gerlinéa : pour une barre de 31g	1 unité	2.3	0.2	118	7.65	14.55	3.4
Barre caramel 'repas minceur' gerlinéa : pour une barre de 31g	1 unité	2.3	0.2	118	7.65	14.55	3.4
Barre cereal nesquik	1 part	2.1	0.2	104	1.8	7.3	3.4
Barre cereale aux fruits rouges, fine ligne, leader price	1 portion	1.3	0.1	72	1.5	13.8	0.9
Barre céréale cacahuète	100 g	9.6	1.0	448	11.1	56.9	19.6
Barre céréale fruits rouge taillefine	1 unité	1.5	0.1	80	1	16	1.3
Barre cereale noix de coco chocolat au lait carrefour	100 g	9.6	1.0	447	6.6	61.6	19.3
Barre cereale pomme verte champion	100 g	7.2	0.7	387	4.9	76.2	7
Barre céréale spécial form riz et blé complet ed	100 g	7.1	0.7	376	6	71	7.5
Barre céréales et chocolat - taillefine	1 unité	1.5	0.1	79	1.1	15.5	1.3
Barre céréales fitness chocolat au lait	1 unité	1.7	0.2	91	1.3	16.6	1.6
Barre céréales fitness chocolat blanc	1 unité	1.7	0.2	90	1.3	15.4	1.7
Barre céréales granny equilibre chocolat noir	1 unité	1.3	0.1	67	1	13	1.3
Barre céréales grany riz soufflé et chocolat	100 g	8.5	0.8	415	5.6	69	14
Barre céréales linessa (lidl) nuss & mandel	1 unité	2.1	0.2	99	2	15	4.3
Barre céréales linessa (lidl) pomme	1 unité	1.8	0.2	95	1.5	17.8	2.1
Barre céréales pomme (auchan)	100 g	7.1	0.7	382	5.6	74.8	6.7
Barre céréales pomme verte (carrefour)	100 g	7.1	0.7	380	5.4	73.1	7.3
Barre cereales proteine	100 g	6.3	0.6	320	20	41	9
Barre cereales raisins et chocolat au lait carrefour	100 g	7.6	0.8	391	6.7	31.4	9.9
Barre céréales sirius (lidl) choco banane	1 unité	2.3	0.2	110	1.6	16.8	4
Barre céréales-chocolat sundy : par unité	1 unité	4.0	0.4	182	1.44	24	8.93
Barre céréales/chocolat sundy (nestlé)	100 g	11.2	1.1	506	4	66.7	24.8
Barre cerealiere a la pomme verte carrefour discount	100 g	7.1	0.7	380	5.4	73.1	7.3
Barre cerealiere au chocolat et au caramel carrefour	100 g	8.2	0.8	401	5.7	63	14
Barre cerealiere chocolat cacahuètes 1er prix carrefour	100 g	9.5	0.9	452	9.9	63.4	17.6
Barre cerealiere fraise chocolat blanc 1er prix carrefour	100 g	7.3	0.7	385	6	72	8.1
Barre cerealieres chocolat banane 1er prix carrefour	100 g	8.3	0.8	422	5.3	75.5	11
Barre chocapic	1 unité	2.1	0.2	104	1.9	16.5	3.5
Barre chocapic nestlé : par unité	1 unité	2.1	0.2	104	1.9	16.5	3.5
Barre chocolat gerlinea *2	1 portion	4.7	0.5	237	15.5	28.8	6.9
Barre croustillante chocolat céréales	100 g	7.9	0.8	384	26	37.4	13.9
Barre de céréale - casino chocolat noir	100 g	9.3	0.9	451	7.3	9.9	15.8
Barre de cereale - coco pops	100 g	8.7	0.9	430	7	69	14
Barre de cereale - frosties	100 g	8.3	0.8	420	7	71	12
Barre de cereale - frosties gout choco	100 g	8.5	0.9	425	7	70	13
Barre de cereale - kelloggs all-bran nature	100 g	8.5	0.9	390	8	49	18
Barre de cereale - kelloggs all-bran pomme	100 g	8.7	0.9	395	8	48	19
Barre de cereale - kelloggs barre fruit n fibre	100 g	7.5	0.7	387	4.5	72	9
Barre de cereale - kelloggs extra amandes caramel	100 g	9.2	0.9	441	6	66	17
Barre de cereale - kelloggs extra chocolat	100 g	9.2	0.9	441	6	66	17
Barre de cereale - kelloggs extra framboise et yaourt	100 g	9.2	0.9	448	4	72	16
Barre de cereale - kelloggs rice krispies	100 g	8.4	0.8	418.6	7	68.4	13
Barre de cereale - kelloggs smacks	100 g	8.8	0.9	427	5	68	15
Barre de cereale - kelloggs special k fruits rouges	100 g	7.0	0.7	389	8	78	5
Barre de cereale - kelloggs special k pepites chocolat	100 g	7.5	0.7	403	9	76	7
Barre de cereale - kelloggs special k pepites pommes poires	100 g	7.0	0.7	385	8	77	5
Barre de cereale - kelloggs special k poires chocolat	100 g	7.2	0.7	390	8	76	6
Barre de cereale chocolat noir auchan	1 part	0.7	0.1	20.8	1.6	13.2	2.9
Barre de cereale nestle fitness chocolat au lait	100 g	7.0	0.7	372	5.4	72	6.9
Barre de cereale nestle fitness(235g) chocolat au lait	1 unité	1.6	0.2	87	1.3	16.9	1.6
Barre de céréales - cookie crisp (par portion de 22g)	1 portion	1.9	0.2	92	1.6	14.7	3
Barre de céréales ananas swing aldi (unité de 21 g)	1 unité	1.5	0.2	83	0.99	16.84	1.18
Barre de céréales chocolat - leclerc	100 g	8.7	0.9	430	7.5	64	14
Barre de céréales frosties kellogg's : par unité de 25g	100 g	2.1	0.2	104	2	18	3
Barre de céréales fuits rouges, fortimel nutricia	1 unité	2.5	0.2	125	0	15	3.4
Barre de céréales gerblé sport aux fruits	1 unité	1.8	0.2	97	0	18	1.6
Barre de céréales musli, abricot et noix de coco	1 unité	3.3	0.3	149	0	19.5	7.5
Barre de céréales raisins et amandes gayelord hauser	1 unité	1.7	0.2	86	0	15.7	2
Barre de cereales special k delissima cerise	1 portion	1.7	0.2	88	0.9	16	2
Barre de régime gerlinéa	100 g	8.4	0.8	404	23	45.7	15
Barre de régime gerlinéa (chocolat noir et blanc)	100 g	8.2	0.8	395	22.9	45.6	14.1
Barre de régime gerlinéa saveur chocolat	100 g	7.6	0.8	382.2	25.2	46.4	11.1
Barre de substitut de repas carrefour agir	100 g	6.8	0.7	338	29.5	24	10.5
Barre diet npc saveur menthe (36g)	1 unité	2.7	0.3	122	10	7.2	5.8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Barre énergétique vector	1 unité	4.1	0.4	230	9.1	7	2.5
Barre énergétique x-treme protein flash	100 g	7.6	0.8	385	31.9	42.3	10.6
Barre fitness chocolat blanc	100 g	7.2	0.7	385	5.7	65.4	7.1
Barre fitness chocolat lait	100 g	7.2	0.7	386	5.6	65.7	7
Barre fourrée figues pruneaux ligne fine leader price	1 unité	1.4	0.1	74	0.8	15	1.1
Barre fourrées gerlinea	100 g	6.7	0.7	358	22.7	51	7
Barre gerlinéa chocolat	1 part	2.3	0.2	114	7.45	13.2	3.7
Barre gerlinéa chocolat & orange	100 ml	8.4	0.8	404	23	45.7	15
Barre glacée bounty : par unité de 25ml	1 unité	1.8	0.2	73	1.1	6.2	4.8
Barre glacee bounty 25ml	1 unité	1.8	0.2	73	1.1	6.2	4.8
Barre golden grahams	1 unité	2.1	0.2	104	1.7	17.2	3.1
Barre gourmande choco cafe	1 unité	2.5	0.3	128	10	12.3	3.7
Barre granola à l'avoine aux fruits et aux noix	1 unité	3.2	0.3	171	3.31	33.29	2.71
Barre granola nutri-grain fourrée aux fraises (kellogg's)	1 unité	2.6	0.3	135	1.7	26.05	2.98
Barre granola tendre aux noix et raisins secs	1 unité	2.8	0.3	127	2.24	17.81	5.71
Barre granola tendre aux raisins secs	1 unité	2.6	0.3	125	2.13	18.59	4.98
Barre grany equilibre fruits rouges	1 unité	1.2	0.1	66	0.88	13	1.1
Barre grany maniac aux 4 céréales enrobée de chocolat : par barre	1 unité	2.6	0.3	121	1.3	18	5
Barre hyper protéinée x-treme power flash de inkospor	100 g	7.1	0.7	372	26	49	8
Barre hyperprotéinée au chocolat de gayelord hauser	100 g	2.6	0.3	139	15	14.3	2.5
Barre hyperproteinee milical choco banane	1 unité	1.6	0.2	85	9.5	7.1	1.9
Barre hyperprotéinées maison	1 portion	3.3	0.3	180	16	22.1	3
Barre isostar cereal max	100 g	7.4	0.7	379	15	56.9	9.7
Barre isostar power high protein 25	100 g	7.4	0.7	375	25.1	48	10
Barre isostar pulse chocolat	100 g	8.2	0.8	413	5.4	72	11.4
Barre kinder	1 unité	1.6	0.2	68.2	1.2	6.4	4.2
Barre kinder country	1 unité	3.0	0.3	127	2.2	11.7	7.9
Barre lion	1 unité	4.8	0.5	220	0	30.4	10
Barre lion nestlé	100 g	11.2	1.1	503	4.8	65	24.9
Barre macumba noisette	100 g	12.5	1.3	545	7.5	59	31
Barre mémoire orange-chocolat gerblé : par unité de 20g	1 unité	1.8	0.2	85	1.1	13	3.3
Barre milical hyperprotéiné chocolat 27g	1 unité	1.7	0.2	87	9.5	7.9	1.8
Barre milical hyperprotéiné saveur chocolat noix de coco	1 unité	1.6	0.2	85	9.2	7.6	1.8
Barre minceur chocolat noir et blanc	100 g	6.1	0.6	317	35	26.4	7.2
Barre mousse nougat à la fraise enrobée de chocolat noir weight w	1 unité	1.5	0.2	78	0.4	14.8	2.2
Barre muesli+ ravensbergen	100 g	8.7	0.9	423	5.8	66.9	14.7
Barre noix de coco	100 g	6.5	0.6	335	36	38	8
Barre nutrisvelte personnelle	1 unité	5.2	0.5	260	14	33	8
Barre pâtisseries (prix gagnant)	100 g	7.2	0.7	354	5.5	57	11.5
Barre patisserie a la vanille et aux oeufs frais (lidl)	100 g	7.1	0.7	349	5.5	55.5	11.5
Barre patisserie de bretagne (1)	100 g	7.1	0.7	350	5	56	11.5
Barre protein pack inko	100 g	7.6	0.8	388	32	43	10
Barre proteine weider (low carbo)	100 g	6.1	0.6	306	40	22.8	9
Barre protéinée oats & whey myprotein	100 g	6.3	0.6	315	21.9	45	9.7
Barre protéinées coco croustillants	100 g	7.8	0.8	378	33.3	33	13.3
Barre proteinplus power barre	100 g	6.2	0.6	319	30.3	30	7.5
Barre protergy eafit	100 g	10.4	1.0	389	33	40.6	35.6
Barre repas gerlinea pommes framboises	1 unité	3.1	0.3	164	10.5	22.6	3.1
Barre saveur cafe	100 g	2.7	0.3	124	10	9.1	5.7
Barre saveur noix de coco banane	1 part	3.7	0.4	110	12	9.1	16.6
Barre saveur nougat dietline	1 portion	3.6	0.4	124	10	7.5	13.8
Barre spécial k au chocolat eu lait	1 unité	1.5	0.2	79	2	13	2
Barre special k chocolat au lait	1 part	1.7	0.2	79	2	13	3
Barre special k chocolat lait	1 portion	1.5	0.2	79	2	13	2
Barre spécial k poire-chocolat	100 g	14.9	1.5	387	8	6	76
Barre special k red berry	1 part	1.6	0.2	88	1.5	18	1
Barre sports aux amandes gerblé	100 g	8.5	0.8	413	8.6	62	14.5
Barre substitut de repas agir fruits rouges	100 g	6.5	0.7	320	28.5	23	10.5
Barre taillefine céréales & chocolat (1 barre - 21g)	1 unité	1.5	0.1	79	1.1	15.5	1.3
Barre taillefine céréales et chocolat	100 g	7.0	0.7	375	5.5	73	6.5
Barre tendre ganola kashi	1 portion	3.1	0.3	150	6	16	5
Barre vel fruits et noix	100 g	8.7	0.9	436	10	70	13
Barre whey dim	1 part	6.1	0.6	308	22.5	35.2	9
Barre x-treme protein flash inkosport	100 g	7.6	0.8	386	31.7	41.6	10.9
Barre-céréales banane caramel 'weight watchers', par barre de 18g	1 unité	1.2	0.1	68	1.1	13.9	0.9
Barre-céréales croustillantes au chocolat 'weight watchers', par barre	100 g	2.2	0.2	111	1.6	22.5	3.1
Barre-céréales fraises & cranberry goût yaourt 'weight watchers' par barre	1 portion	1.7	0.2	92	0.9	17.6	1.7
Barre-céréales raisin-noix de coco farham - netto, 1 barre	1 unité	1.7	0.2	87	1.2	15.2	2.4
Barres aux céréales chocolat noir auchan	100 g	8.4	0.8	411	7.6	63.6	14
Barres aux céréales fruit form carrefour	100 g	6.4	0.6	359	6.7	76.8	3.9
Barres aux céréales fruits rouges auchan	100 g	7.0	0.7	377	5.5	73.6	6.7
Barres aux céréales riz et blé complet fraise fine ligne leader price	100 g	7.3	0.7	386	6.5	72.9	7.6
Barres cereales aux fruits rouges dietline	100 g	5.9	0.6	309	33	22	6.7
Barres céréales biologiques (vitabio)	100 g	8.6	0.9	415	6.4	64	14.7
Barres céréales chocolat et amandes (super u)	1 unité	2.7	0.3	122	1.5	15.4	5.8
Barres céréales et fruits rouges taillefine	100 g	6.9	0.7	370	5	72	6.5
Barres céréales sirius (lidl) cornflakes	1 unité	2.5	0.2	125	1.3	21.6	3.7
Barres céréalières fruits rouges (monoprix)	1 unité	1.5	0.1	80	0.9	16.2	1.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Barres de céréales camus	100 g	6.4	0.6	321.2	20	41	9
Barres de céréales maison	1 unité	3.2	0.3	160.6	10	20.5	4.5
Barres de céréales maison lafay recette 2	100 g	7.3	0.7	370	23	45	10
Barres frosties	100 g	8.1	0.8	412	7	72	11
Barres glacées bounty	100 g	3.4	0.3	140	2.2	11.9	9.3
Barres glacées snickers	100 g	9.2	0.9	384	7.7	38	25
Barres glacées twix	100 ml	7.8	0.8	340	4.6	36.2	19.6
Barres kellogg's frosties choco	100 g	8.4	0.8	417	7	68	13
Barres minceur hyperprotéinées decathlon	100 g	7.0	0.7	347	30.4	32.8	10.5
Barres minceurs	1 unité	4.6	0.5	228	15	26.4	7.4
Barres protein 29	100 g	7.8	0.8	380	29.2	34	13.4
Barres pruneaux gerlinéa	1 part	3.0	0.3	162	10	23	3
Bas de gigot d'agneau américain maigre et rôti	100 g	3.7	0.4	180	28.17	0	6.67
Basic tri-pro80 ap fraise	100 g	6.6	0.7	379	82.6	4.6	2.8
Basic weight gain	100 g	6.4	0.6	377	18.7	72.9	1.1
Basic whey pro	100 g	6.6	0.7	365	79.6	5.1	4.6
Basilic déshydraté (1/5 tasse moulu)	1 portion	0.7	0.1	40	2.1	8.7	0.6
Basmati selection golden sun lidl	100 g	6.3	0.6	365	8.8	78	2
Bastogne lu	100 g	10.3	1.0	485	4.8	72	20
Batavia	100 g	0.4	0.0	25	1.5	4	0
Bâton de berger à croquer	100 g	13.4	1.3	515	30	2	43
Baton de berger justin bridou	100 g	11.3	1.1	438	27	1	36
Baton de berger justin bridou aux noisette	100 g	11.3	1.1	438	27	1	36
Bâtonner glacé solero exotico : par portion de 67,5 ml	1 portion	1.5	0.1	76	1.01	13.5	2.02
Batonnet a base de surimi	100 g	2.7	0.3	127	8.6	10.7	5.5
Batonnet de crabe	100 g	2.5	0.3	120	8	11	4.5
Batonnet de crabe carrefour discount	100 g	2.6	0.3	123	8.2	10.9	5.2
Batonnet de poisson blue water	100 g	4.2	0.4	190	11	17	9
Batonnet de saumon coraya	100 g	3.7	0.4	157	8.2	8.3	10.1
Bâtonnet glacé sveltesse mangue-passion : par unité de 90 ml	1 unité	1.5	0.2	91	0.18	22.5	0.09
Batonnet haggen dazs cookies and cream (100ml)	100 ml	8.6	0.9	343	4	24	26
Batonnet panné saveur citron iglo	100 g	4.1	0.4	194	13	18	7.9
Batonnet surimi lidl	100 g	2.4	0.2	116	8	11	4.5
Batonnetes moelleux fleury-michon	100 g	2.5	0.2	117	8.6	10.8	4.9
Bâtonnets à base de surimi (golden seafood)	100 g	2.4	0.2	115	7.9	11.2	4.3
Bâtonnets au saumon fumé coraya	100 g	2.1	0.2	102	9	7.2	3.8
Bâtonnets coraya	100 g	2.3	0.2	112	8.4	9.8	4.3
Bâtonnets crème glacée géants vanille-chocolat au lait-amandes (r	100 g	7.6	0.8	323	4	31	20
Bâtonnets de colin d'alaska panés (u)	100 g	5.1	0.5	223	12.1	15.8	12.4
Batonnets de crabe	100 g	2.6	0.3	118	8	9	5.5
Batonnets de poisson surgelés super croustillants u	100 g	5.0	0.5	224	3.8	17.6	11.1
Bâtonnets de poulet croustibat findus	100 g	6.0	0.6	260	15	17	15
Batonnets de surimi picard	100 g	2.2	0.2	107	7.9	10.2	3.8
Bâtonnets de surimi-fleury michon	100 g	2.0	0.2	97	8.3	8.8	3.2
Batonnets enrobés de chocolat au lait marque auchan	100 g	11.5	1.2	513	6.8	61.5	26.6
Bâtonnets moelleux surimi fleury michon	100 g	2.6	0.3	120	8	10	5
Bâtonnets pleine saveur coraya	100 g	2.4	0.2	115	8.3	10.4	4.4
Batonnets saveur crabe "ronde des mers"	100 g	2.5	0.3	120	9	9.5	4.5
Batonnets surimi (auchan)	100 g	2.3	0.2	112	8	11.5	3.5
Bâtons de surimi odyssee	1 portion	1.9	0.2	92	5.5	9.9	3.4
Battonet de surimi	100 g	2.7	0.3	127	8.6	10.7	5.5
Beaufort	100 g	10.3	1.0	401	26.6	0	32.7
Beignet	100 g	9.1	0.9	402	6.6	45.2	21.7
Beignet a la confiture de fraise	100 g	7.0	0.7	335	6	47	13
Beignet asiatique (le gaulois)	100 g	4.8	0.5	215	11	18	11
Beignet au maïs (1 unité)	1 unité	3.0	0.3	132	2.73	13.68	7.49
Beignet de crabe bleu	1 unité	2.1	0.2	93	12.13	0.29	4.51
Beignet de crevette	100 g	8.5	0.8	355	9	27	23
Beignet de poulet " le gaulois "	100 g	5.2	0.5	227	12	15	13
Beignet pomme pasquier	1 unité	3.7	0.4	167	2.6	20.4	8.3
Beignets de crevette sauce aigre-douce (traditions d'asie)	100 g	7.2	0.7	310	9	28	18
Beignets de crevettes x 6 (saveurs d'ailleurs) casino	100 g	6.0	0.6	268	7.5	28	14
Belin best of extra-fins	100 g	11.4	1.1	505	9.9	55	27
Belolive margarine	100 g	19.6	2.0	676	0	0.2	75
Belvita (petites fleurs chocolat)	1 unité	2.0	0.2	99	1.9	16	3.1
Belvita délices framboise	100 g	6.7	0.7	350	3.4	69	7.7
Benco (chocolat en poudre)	100 g	6.8	0.7	391	5.6	87	2.3
Benoiton aux olives (paul)	100 g	8.5	0.8	414	10.19	59.15	14.33
Benoiton complet aux fruits (paul)	100 g	4.7	0.5	271	7.7	52.7	1.38
Benoiton complet aux pépites de chocolat (paul)	100 g	6.4	0.6	333	9.06	53.75	7.53
Berblé mes instants malins	100 g	8.8	0.9	435	8.1	70.1	13.6
Berforme	100 g	5.9	0.6	344	50	30	1.5
Bette à carde bouillie et égouttée	100 g	0.3	0.0	20	1.88	4.13	0.08
Betterave rouge	100 g	1.6	0.2	96	16	8	0
Betterave rouge cuite	100 g	0.4	0.0	23	1	4	0
Betteraves en cubes lunor	100 g	0.8	0.1	48	1.5	9.5	0.3
Betteraves rouges	100 g	2.0	0.2	78	1	5	6
Betteraves rouges assaisonnées bonduelle	100 g	0.5	0.1	30	0.8	6.5	0.1

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
Bièrè 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
Bièrè heineken	100 g	0.7	0.1	40	0.5	3.3	0
Bièrè légère (4% alcool par volume)	1 canette	1.7	0.2	103	0.99	5.17	0
Bièrè 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

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Big king - burger king	1 unité	12.8	1.3	542.6	29.4	30.4	33.6
Big king xxl - burger king	1 unité	23.1	2.3	971.4	56.7	45.9	62.2
Bigorneau	100 g	1.9	0.2	101.1	20	0.1	2.3
Bio cracker à l'épeautre (coop naturaplan)	100 g	7.7	0.8	402	15	60	9
Bio protein	100 g	8.1	0.8	407	28	48	12
Biosoy choc'	100 g	1.5	0.2	76	4.2	9.5	2.3
Bircher muesli	100 g	3.3	0.3	158	3.5	22	6
Biscotte 'la briochée' jacquet	100 g	8.3	0.8	427	11	71	11
Biscotte (lu heudebert)	100 g	7.2	0.7	390	10	74	6
Biscotte au froment épi d'or	100 g	7.5	0.8	400	9.5	71	7.5
Biscotte au germe de ble gerble	100 g	6.9	0.7	381	11.7	72.5	4.9
Biscotte au son	1 portion	2.4	0.2	128	4	22.1	2
Biscotte au son de blé gerblé	100 g	6.6	0.7	353	16.5	57.7	6.2
Biscotte aux 8 céréales (auchan)	100 g	7.2	0.7	387	13	68	7
Biscotte baguettine brioché (jacquet)	100 g	7.5	0.8	398	12	70	8
Biscotte bio nature son et germe de blé	1 portion	0.6	0.1	32	1.2	5.6	0.5
Biscotte blé complet pelletier	1 tranche	1.4	0.1	79	2.5	15	1
Biscotte carrefour discount	100 g	6.7	0.7	372	12	71	4.4
Biscotte casino, pauvre en sel	1 tranche	0.6	0.1	32	1	5.8	0.5
Biscotte céréales	100 g	8.9	0.9	430	11.5	59.5	16
Biscotte heudebert 6 céréales	100 g	7.5	0.8	395	12	67	8.5
Biscotte heudebert forme + unité	1 tranche	0.6	0.1	32	1.2	5.1	0.49
Biscotte heudebert pleine vie sans sel	100 g	7.3	0.7	395	10	74	6
Biscotte la gourmande pelletier	1 tranche	1.1	0.1	53	1.5	8.8	2.2
Biscotte pelletier "la gourmande"	100 g	8.0	0.8	420	9.5	75	9
Biscotte pomm'son, cérééal	100 g	6.2	0.6	329	0	50.4	6.6
Biscotte ronde auga pasquier	100 g	8.1	0.8	422	10	73	10
Biscotte ronde briochée auga	100 g	8.1	0.8	422	10	73	10
Biscotte sondey (lidl)	100 g	7.7	0.8	410	9.5	76	7.5
Biscotte tradition (pasquier)	100 g	7.8	0.8	403	11	68.5	9.5
Biscottes	100 g	7.5	0.7	403	10	75	7
Biscottes 6 céréales (champion)	100 g	7.8	0.8	405	16	65	9
Biscottes 6 céréales (leclerc)	100 g	7.3	0.7	380	13	62	9
Biscottes 6 céréales heudebert	100 g	7.5	0.8	395	12	67	8.5
Biscottes 6 céréales heudebert : par unité	1 unité	0.6	0.1	34	1.06	5.9	0.74
Biscottes 97 % de céréales, heudebert	100 g	7.2	0.7	390	0	74	6
Biscottes au froment epi d'or (leclerc)	100 g	7.3	0.7	390	9.5	71	7.5
Biscottes au germe de blé (leader price)	100 g	7.7	0.8	410	10.5	75	7.5
Biscottes au germe de blé, carrefour bio	100 g	7.4	0.7	406	0	77	6
Biscottes aux 6 céréales (leader price)	100 g	7.2	0.7	380	14	64	7.5
Biscottes aux 6 céréales leader price	100 g	7.2	0.7	380	14	64	7.5
Biscottes aux céréales reva	1 tranche	2.3	0.2	124	4.6	22	1.9
Biscottes braisées à la farine complete (carrefour)	100 g	7.2	0.7	389	12.5	65	6.5
Biscottes braisor heudebert	100 g	7.3	0.7	390	11	71	7
Biscottes carrefour	1 tranche	0.7	0.1	36	1	6.3	0.7
Biscottes complètes (monoprix bio)	100 g	6.2	0.6	343	14	62	4.3
Biscottes complètes bio auchan	100 g	8.0	0.8	421	14	71	9
Biscottes complètes gerblé	100 g	6.7	0.7	368	13.4	66.7	5.3
Biscottes complètes, carrefour bio	100 g	7.5	0.8	410	0	76	6
Biscottes dorées au four réva	100 g	6.9	0.7	379	11	73	4.8
Biscottes gerblé pom'son	100 g	6.4	0.6	342	15.7	56.6	5.9
Biscottes grillées heudebert	100 g	6.9	0.7	380	0	74	5
Biscottes grilletines briochées aux pépites de chocolat auga	100 g	9.4	0.9	459	13.5	63.5	16
Biscottes heudebert 'pacte forme'	100 g	6.7	0.7	360	15	62	6
Biscottes heudebert 'pacte forme'	100 g	6.7	0.7	360	15	62	6
Biscottes heudebert fibres+	100 g	6.5	0.7	355	13	63	5.5
Biscottes heudebert muesli	100 g	7.4	0.7	395	10	72	7.5
Biscottes heudebert omega 3	100 g	7.6	0.8	405	12	71	8
Biscottes les grilletines minceur sans sucres ajoutés auga	100 g	7.1	0.7	395	13	75.7	4.5
Biscottes minceur auga sans sel ni sucres ajoutés	100 g	6.2	0.6	363	15.9	71.6	1.4
Biscottes natures auchan	100 g	7.3	0.7	390	9.5	71	7.5
Biscottes plaisir de pavot heudebert	100 g	7.4	0.7	400	11	70	6.5
Biscottes tartines, heudebert	100 g	7.6	0.8	410	0	77	6.5
Biscuit , thé de lu	1 unité	0.6	0.1	32	0.5	5.3	1
Biscuit 'bisc&m&m's' : par unité de 24,8g	1 unité	3.0	0.3	130	1.5	15.1	7.2
Biscuit 4 céréales, pépites de chocolat agir carrefour	100 g	8.8	0.9	431	12.1	62	14.9
Biscuit 4s pommes	100 g	9.5	0.9	454	9	64.3	17
Biscuit à l'avoine avec raisins secs, recette maison	1 unité	1.4	0.1	65	0.98	10.26	2.43
Biscuit au beurre au blé complet	100 g	8.3	0.8	423	8.7	71.1	11.5
Biscuit au carré de chocolat, commercial (1 gros)	1 unité	4.8	0.5	227	2.69	35.78	9.13
Biscuit au carré de chocolat, commercial (1 petit)	1 unité	2.4	0.2	115	1.36	18.12	4.62
Biscuit au gingembre	1 unité	0.6	0.1	29	0.39	5.38	0.69
Biscuit bastogne lu	100 g	10.3	1.0	485	4.8	72	20
Biscuit bio sésame epeautre leader price	1 portion	6.0	0.6	273	5.4	34	13
Biscuit bn choco	100 g	9.6	1.0	458	7.1	68.3	17.4
Biscuit carrefour kids	100 g	9.9	1.0	469	6.5	68	19
Biscuit choco fondant gerble	100 g	10.4	1.0	481	7.5	62.4	21.5
Biscuit choco noir eco +	100 g	11.2	1.1	509	6.6	66	24.3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Biscuit cuillers leader price	100 g	6.6	0.7	373	6.4	79.1	3.4
Biscuit déli matin	1 portion	6.2	0.6	240	6.5	66	20
Biscuit delser nature (par paquet de 4)	1 unité	2.3	0.2	113	2.6	18.3	3.3
Biscuit digestif au son d'avoine (1 unité)	1 unité	0.9	0.1	44	0.58	6.16	1.71
Biscuit dukan son avoine coco	100 g	7.1	0.7	343	18	40.2	12.2
Biscuit figue et son gerblé	100 g	8.9	0.9	420	9.7	56	17.5
Biscuit fourré au chocolat goutak chabrior (intermarché)	100 g	9.7	1.0	467	6.6	71.3	17.3
Biscuit fourré pomme framboise amande gerblé	100 g	8.5	0.8	414	5.5	66.4	14
Biscuit fruit & form ananas-noix de coco	100 g	7.6	0.8	395	5.8	72	9.1
Biscuit fruit & forme fruits rouge de verkade	100 g	7.3	0.7	390	6.4	75.3	7.3
Biscuit fruit and form poire chocolat	100 g	7.5	0.7	387	6.3	70	9.1
Biscuit fudgeo	1 portion	1.8	0.2	65	2	17	6
Biscuit gerblé 4s aux pomme	100 g	8.7	0.9	454	9	64.3	9.8
Biscuit gerblé complet au germe de blé	100 g	8.6	0.9	425	9.6	66.4	13.4
Biscuit gerblé lait choco	100 g	9.6	1.0	452	10.1	61.6	18.3
Biscuit gerblé lait chocolat	100 g	9.6	1.0	452	10.1	61.6	18.3
Biscuit gerble miel chataigne	100 g	9.1	0.9	445	8.6	65	15.1
Biscuit gerblé pepites de chocolat	1 part	1.9	0.2	93	1.9	13.6	3.4
Biscuit gerblé pomme noisette	1 unité	1.3	0.1	64	1.8	8.4	2.5
Biscuit gerblé raisin	100 g	8.8	0.9	426	11.1	60.5	15.1
Biscuit gerblé sésame	100 g	10.7	1.1	487	11.8	55.2	23.1
Biscuit gerblé sésame 1 biscuit	1 unité	1.2	0.1	56	1.3	6.3	2.7
Biscuit gerblé soja figue	100 g	9.0	0.9	435	12.3	56.7	15.7
Biscuit gerblé soja orange	100 g	9.7	1.0	456	10.8	61	18.7
Biscuit gerlinea hyperproteines cereales et chocolat	100 g	8.8	0.9	425	22.3	47.8	15.3
Biscuit gourmand sésame vanille	100 g	9.8	1.0	454	5.7	68.9	20.3
Biscuit lait chocolat (forme et vit dia)	100 g	9.5	1.0	449	10.1	61.1	18.2
Biscuit lait chocolat gerblé	100 g	9.6	1.0	452	10.1	61.6	18.3
Biscuit lu p'tit dej allégé pépites de chocolat	100 g	9.3	0.9	450	7.7	69	16
Biscuit matin casino abricot amande	100 g	6.2	0.6	240	8	67	20
Biscuit mcvities wholesense	100 g	9.8	1.0	452	8.3	58	20.8
Biscuit moelleux aux raisins secs	1 unité	1.2	0.1	60	0.62	10.2	2.04
Biscuit orange sondey	100 g	7.8	0.8	387	3.6	66.5	11.9
Biscuit oreo classique	100 g	10.3	1.0	478	5.7	65	21
Biscuit ourson fourré au chocolat (lu) = unité de 30 g	1 unité	2.5	0.2	117	1.8	17.4	4.5
Biscuit pépito au lait	1 part	1.1	0.1	50	0.7	6.8	2.2
Biscuit petit dej lu allège	100 g	4.6	0.5	220	3.7	33	8
Biscuit petit déjeuner brut de céréales	100 g	8.9	0.9	435	7.7	67	15
Biscuit petit déjeuner croc'matin céréales & pépites de chocolat	100 g	10.1	1.0	472	8	65	20
Biscuit petit déjeuner croc'matin lait céréales & pépites de chocolat	100 g	9.5	0.9	449	7.5	61.5	18
Biscuit pomme noisette (gerblé)	100 g	9.3	0.9	447	10.6	59.1	17
Biscuit prestige crispy oat flakes	100 g	8.5	0.9	408.5	7	60.7	15.25
Biscuit prince de lu (chocolat)	1 unité	2.0	0.2	94	1.1	13.8	3.8
Biscuit regime hyperproteine gerlinea abricot	100 g	7.4	0.7	379	19.8	53.4	9.6
Biscuit sec dar-vida au sésame	100 g	8.1	0.8	400	14	56	13
Biscuit sésame chocolat gerblé	100 g	10.4	1.0	474	10.4	56.7	22.8
Biscuit sésame gerblé	100 g	10.3	1.0	472	11.4	56.4	22.3
Biscuit soja figue gerblé	100 g	8.9	0.9	428	11.9	57.5	16.2
Biscuit thé de lu	1 unité	0.6	0.1	32	0.5	5.3	1
Biscuits 'le p'tit nature' bjorg : par unité	1 unité	0.6	0.1	34	0.6	6	0.7
Biscuits 'meringue royale' calèche lu	100 g	6.6	0.7	395	2.5	96	0.1
Biscuits allégés fruit and form verkade	100 g	7.2	0.7	380	5.6	71.8	7.7
Biscuits apéritif curly à la cacahuète	100 g	11.8	1.2	540	8.5	56	25
Biscuits apéritif curly au fromage	100 g	13.1	1.3	550	6.5	54	35
Biscuits apéritif minizza belin	100 g	12.2	1.2	530	11	54	30
Biscuits apéritif tuc natures	100 g	9.8	1.0	470	6.5	70	18
Biscuits au cacao fourrés (dia-ed)	100 g	10.4	1.0	485	6	68	21
Biscuits bastogne lu : par unité	1 unité	1.2	0.1	58	0.5	8.6	2.4
Biscuits bn petit dej marsupilami	100 g	10.0	1.0	471	7	67	19.4
Biscuits choco - coco gerblé	100 g	9.1	0.9	444	7.7	69.7	14.9
Biscuits chocolat et quinoa auchan	100 g	9.4	0.9	457	7.8	70	16.2
Biscuits chocolat gaufre lidl	100 g	12.7	1.3	569	7.6	47	29
Biscuits crackers	100 g	12.5	1.2	535	10	52	32
Biscuits de régime au chocolat noir gayelord hauser	1 unité	0.6	0.1	28	1.4	3.5	0.9
Biscuits de regime hyperproteines gerlina citron vanille	100 g	9.2	0.9	444	22.7	52.2	16
Biscuits fourrés "winny"	100 g	8.8	0.9	444	6	75.4	12.6
Biscuits fourrés au chocolat lu kango	100 g	12.3	1.2	530	5.3	57	31
Biscuits fourrés chocolat lidl	100 g	10.3	1.0	485	6	69	20
Biscuits fromage et graines carrefour	100 g	11.5	1.1	514	18	52	26
Biscuits gayelord hauser saveur vanille citron	100 g	9.2	0.9	456	22.5	57	14
Biscuits génoises fourrées à l'orange grand jury : par unité	1 unité	0.9	0.1	47	0.4	8.6	1.3
Biscuits gocciole avec pepites de chocolat - pavesi	1 unité	1.3	0.1	59	0.8	2.5	2.7
Biscuits intégrales damhert	100 g	8.3	0.8	389	8.4	68.2	16.6
Biscuits lu petit déjeuner sablé lait et céréales	100 g	9.2	0.9	445	8.3	67	16
Biscuits matin 'tom & pilou' céréales et pépites au chocolat	100 g	9.8	1.0	459	7	65	19
Biscuits matin casino miel et pépites de chocolat	100 g	10.1	1.0	472	7	66	20
Biscuits moelleux aux fruits taillefine : par unité	1 unité	1.5	0.2	80	1.38	14.75	1.75
Biscuits nova forma	100 g	9.9	1.0	480	8.5	69	17

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Biscuits p'tit déli barres biscuitées fourrage au lait	100 g	11.6	1.2	520	6	65	26
Biscuits petit déjeuner - céréales, abricot, amandes, chocolat	100 g	9.9	1.0	460	8	62	20
Biscuits petit déjeuner linessa	100 g	9.0	0.9	427	8.5	60	17
Biscuits petit-déjeuner de lu - fruits & fibres aux pruneaux et aux cé	100 g	9.0	0.9	440	8	68	15
Biscuits petit-déjeuner déli matin allégés de 30% en sucres	100 g	9.6	1.0	450	7.5	63	19
Biscuits ploof 5 céréales kalibio	100 g	9.1	0.9	442	7.6	68.8	15.2
Biscuits pomme sans saccharose karélia : par unité	1 unité	0.9	0.1	41	0.65	4.62	1.75
Biscuits pour le petit déjeuner allégés leader price	100 g	8.6	0.9	413	8.5	61	15
Biscuits pour le petit déjeuner carrefour	100 g	9.1	0.9	431	8.5	61	17
Biscuits pour le petit déjeuner croc'matin sachet de 50g (aldi)	100 g	10.1	1.0	472	8	65	20
Biscuits prince granola au chocolat noir : par unité	1 unité	1.3	0.1	60	0.8	7.6	2.95
Biscuits quadro cemoi (gauffrettes fourrées praliné)	100 g	11.6	1.2	518	5.9	63	27
Biscuits roses de reims	100 g	7.2	0.7	410	8.5	86	3
Biscuits sablés aux céréales	100 g	11.3	1.1	506	7.1	61	26
Biscuits secs 'casino' (type beurre): par biscuit de 6,25 g	1 unité	0.6	0.1	29	0.4	4.9	0.8
Biscuits tenerezze cacao mulino bianco barilla	100 g	11.6	1.2	513	6.5	60.9	27
Bison	100 g	2.1	0.2	105	26.4	0	2.8
Bjorg boisson chataigne	100 g	1.5	0.2	83	0.5	17.5	1.2
Bjorg boisson quinoa et coco	100 g	1.0	0.1	54	1.2	10	1
Bjorg boisson riz et calcium	100 g	1.1	0.1	58	0.2	11.5	1.2
Bjorg croustillant au chocolat	100 g	9.2	0.9	439	12	56	17
Bjorg délice noisette	100 g	1.2	0.1	52	0.6	6	2.8
Bjorg douceur d'épeautre	100 g	0.9	0.1	47	0.7	8.4	1.2
Bjorg flocons d'avoine ab	100 g	6.9	0.7	364	11.4	57.9	7.1
Bjorg fourrés framboises bio	100 g	9.3	0.9	447	5.5	67.9	17
Bjorg fourrés myrtilles bio	100 g	8.7	0.9	414	5.3	61.7	16.2
Bjorg gaufres au miel	100 g	9.5	0.9	461	4.2	74.5	16.2
Bjorg nature d'avoine	100 g	0.9	0.1	44	0.8	7	1.4
Bjorg pt'i nature	100 g	8.0	0.8	414	8.6	72	10.2
Bjorg pulpe de pruneaux	100 g	3.3	0.3	193	1	46.5	0.3
Bjorg soja chocolat	100 ml	1.7	0.2	83	3.8	10.1	3
Bjorg terrine forestier	100 g	5.2	0.5	199	5.2	6.3	17
Blanc battu slimline	100 g	0.9	0.1	50	8	4.5	0.2
Blanc d'oeuf	100 g	0.7	0.1	44	10.5	0.3	0.1
Blanc d'oeuf (eggo)	100 g	0.8	0.1	47	10.06	1	0.1
Blanc d'oeuf de poule, déshydraté	100 g	6.4	0.6	382	81.1	7.8	0
Blanc d'oeuf de poule, frais ou congelé, cru	1 unité	0.3	0.0	15.7	3.38	0.25	0
Blanc d'oeuf de poule, séché, en flocons	100 g	5.9	0.6	351	76.92	4.17	0.04
Blanc d'oeuf de poule, séché/pulvérisation, en poudre	100 g	6.3	0.6	376	82.4	4.47	0.04
Blanc de dinde	100 g	2.2	0.2	111	18	3	3
Blanc de dinde (match)	100 g	1.9	0.2	104	22	0.5	1.5
Blanc de dinde (netto)	1 tranche	0.8	0.1	43	8.9	0.9	0.4
Blanc de dinde auchan	100 g	2.0	0.2	110	22	1.5	1.2
Blanc de dinde carrefour	100 g	1.7	0.2	97.4	21.1	1	1
Blanc de dinde champion	100 g	1.7	0.2	97	21.1	1	1
Blanc de dinde dia	100 g	2.1	0.2	111	22.7	0.2	1.9
Blanc de dinde en tranche (2%mg)	100 g	2.0	0.2	108	22	0.5	2
Blanc de dinde fleury michon	100 g	1.9	0.2	106	22	1	1.5
Blanc de dinde fumé (régional)	100 g	1.7	0.2	96	19	2	1.3
Blanc de dinde fumé isla délice	100 g	1.5	0.2	90.1	20.1	2	0.2
Blanc de dinde fumé super u	100 g	1.8	0.2	101	21.7	1.1	1.1
Blanc de dinde l espiquette de lidl	100 g	2.1	0.2	111	22.7	0.7	1.9
Blanc de dinde lidl	1 tranche	1.0	0.1	48.6	21	1.5	2
Blanc de dinde pouce	100 g	2.2	0.2	111	18	3	3
Blanc de dinde super u	100 g	1.8	0.2	101	21	0.9	1.3
Blanc de dinde supérieur cuit à l'étouffée 2% mg (marque repère)	100 g	1.8	0.2	99	21	1.6	0.9
Blanc de dinde tradilège	100 g	1.8	0.2	99	21	1.6	0.9
Blanc de poulet	100 g	1.8	0.2	100	21	1.3	1.5
Blanc de poulet "doré au four" (auchan)	100 g	2.0	0.2	105	21	1	1.9
Blanc de poulet (dia)	100 g	1.8	0.2	99.5	20	1.5	1.5
Blanc de poulet (le prix gagnant)	100 g	2.2	0.2	106	15	2.5	4
Blanc de poulet (no 1)	100 g	1.6	0.2	91	20.6	0.2	0.9
Blanc de poulet à la provençale auchan (une tranche : 30g)	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Blanc de poulet à la provençale fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Blanc de poulet à la provençale tradilège (marque repère)	100 g	1.9	0.2	101	20	1.1	1.8
Blanc de poulet au four dia	100 g	1.9	0.2	104	209	1.2	1.9
Blanc de poulet aux fines herbes auchan (une tranche : 30g)	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Blanc de poulet aux fines herbes fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Blanc de poulet aux fines herbes leader price	100 g	1.9	0.2	104	21	1.4	1.5
Blanc de poulet aux fines herbes tradilège (marque repère)	100 g	1.7	0.2	93	19.7	0.9	1.2
Blanc de poulet carrefour	100 g	1.9	0.2	103.9	22	1.5	1.1
Blanc de poulet carrefour - de 2%	100 g	1.9	0.2	104	22	1.5	1.1
Blanc de poulet cuit à l'étouffée (fleury michon)	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Blanc de poulet cuit au bouillon 2%mg lidl	100 g	1.9	0.2	104	20	1.2	1.9
Blanc de poulet cuit au bouillon carrefour discount	100 g	1.7	0.2	99	21.5	1.7	0.7
Blanc de poulet doré au four auchan -2%	100 g	1.9	0.2	102	21	1.2	1.5
Blanc de poulet doré au four dia	100 g	1.9	0.2	104	20	1.2	1.9
Blanc de poulet doré au four fleury michon	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Blanc de poulet en tranche sous vide (leader price)	100 g	1.5	0.1	86	19	1.5	0.5
Blanc de poulet fleury michon	100 g	2.2	0.2	115	22	1	2.5
Blanc de poulet fleury michon -25% de sel	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Blanc de poulet fumé (dia)	100 g	1.8	0.2	92	17.9	1.9	2
Blanc de poulet fumé 3% (dia)	100 g	1.8	0.2	92	17.9	1.9	2
Blanc de poulet grand jury	100 g	1.9	0.2	104	22	1.5	1.1
Blanc de poulet grillé 4tranches (aldi)	100 g	1.6	0.2	96	22.1	1.3	0.3
Blanc de poulet grillé cuit et traité en salaison	100 g	2.0	0.2	106	20.5	1.5	2
Blanc de poulet isla délice	100 g	1.7	0.2	92.2	19	2	1.1
Blanc de poulet kebab carrefour -2%	100 g	2.0	0.2	112	22	2	1.6
Blanc de poulet le gaulois	100 g	1.9	0.2	106	24	0.1	1
Blanc de poulet lidl	1 tranche	0.9	0.1	46.8	9	0.7	0.9
Blanc de poulet lidl 2% matgrass	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Blanc de poulet marque repère	100 g	1.7	0.2	93	19.7	0.9	1.2
Blanc de poulet super u	100 g	1.9	0.2	105	21.2	1.17	1.7
Blanc de poulet tranches ranou	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Blanc oeuf	1 unité	0.4	0.0	21.6	5	0.4	0.1
Blanc poulet rôti (sans la peau)	100 g	2.2	0.2	104	22	0	4
Blancs de poireaux en bocal	100 g	0.3	0.0	15	1.2	2.4	0.1
Blancs de poulet dorés au four en tranches monoprix	100 g	1.8	0.2	104	22	1.5	1
Blanquette de la mer u	100 g	1.6	0.2	75	5.6	4.6	3.5
Blanquette de veau aux champignon et son riz william saurin (forr	100 g	2.1	0.2	104	6.8	11.8	3.3
Blanquette de veau aux champignons et son riz : monoprix	100 g	2.1	0.2	104	7	11.8	3.3
Blanquette de veau aux et riz cuisiné (marque repere leclerc)	100 g	2.9	0.3	140	9.5	15	5
Blanquette de veau et son riz casino	100 g	2.7	0.3	133	8	15	4.5
Blanquette de volaille et riz picard	100 g	2.2	0.2	114	6.5	15.1	3
Blé carrefour	100 g	5.7	0.6	334	13	67	1.5
Ble complet & saveurs du sud (cereal bio)	100 g	5.6	0.6	319	13.6	61	2.3
Ble complet: kamut	100 g	6.3	0.6	359	19	68.2	2.9
Blé cuisiné à la provençale carrefour (1 mn)	100 g	3.3	0.3	168	5.8	26.7	4.2
Blé cuisiné à la tomate-basilic ebly	100 g	4.1	0.4	201	5.4	29	7.1
Blé dur précuit ebly	100 g	5.9	0.6	343	12.1	70.5	1.4
Blé précuit carrefour	100 g	7.2	0.7	334	13	67	15
Blédina blédine biscuitée	100 g	7.1	0.7	405	8.7	85.7	3
Blédina compote pomme abricot	100 g	0.9	0.1	51	0.4	11.1	0.2
Blédina pomme pruneau	100 g	1.2	0.1	69	0.3	16.3	0.3
Bledina vanille	100 g	6.6	0.7	387	9.8	83.4	1.6
Blédine croissance choco-biscuitée	100 g	6.7	0.7	381	9	79	3.2
Blette (ou poirée)	100 g	0.8	0.1	24	2	0.2	3.5
Bleu affiné en velay 12% mg ligne & plaisir	100 g	4.8	0.5	208	24	1	12
Bleu de bresse	100 g	10.6	1.1	410	24	2	34
Blinis	100 g	23.4	2.3	1300	6	36.4	15.7
Blinis cocktail leader price	100 g	6.6	0.7	299	6.4	34.9	14.8
Blinis leader price : par unité de 50 g	100 g	3.0	0.3	137	2.95	16	6.85
Blinis par 4 carrefour	100 g	5.9	0.6	268	5.9	32.5	12.7
Bloc de foie gras de canard avec morceaux (super u) : par tranche	1 tranche	5.3	0.5	190	3.04	0.88	19.4
Bn casse croûte	100 g	7.0	0.7	390	8	79	4.7
Bn fourrés chocolat	100 g	9.4	0.9	460	6	73	16
Bn fourrés fraise	100 g	7.4	0.7	401.2	5	80	6.8
Bn matin céréales et fruits rouges	100 g	9.3	0.9	450	7.1	68.9	16.2
Bn matin céréales et pépites nappé chocolat	100 g	10.2	1.0	480	6.8	68.5	19.8
Bn matin céréales nappé chocolat	100 g	10.7	1.1	487	6.7	62.7	23.3
Bn matin extracéréales nappé chocolat	100 g	10.6	1.1	482	6.8	61	23.4
Bn tartelette fraise dora	1 unité	1.3	0.1	63	0.7	10.3	2.1
Bn-biscuits eclats céréales nappés de cacao	100 g	10.8	1.1	493	7.3	63	23.3
Bn-casse-croûte	100 g	7.0	0.7	390	7	80	4.6
Boeuf (hache surgelé 1° prix)	100 g	0.8	0.1	31.5	2.25	0	2.5
Boeuf aux haricots en conserve (netto)	100 g	2.0	0.2	101	9.3	10.6	2.4
Boeuf bavette	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Boeuf bavette d'aloyau (charal)	100 g	2.9	0.3	138	22	0	5.5
Boeuf bifteck	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Boeuf boulettes	100 g	2.8	0.3	129.1	11.7	7.3	5.9
Boeuf bourguignon auchan plat minute	100 g	1.4	0.1	71	6.2	8.2	1.5
Boeuf bourguignon et ses pommes de terre (willame saurin)	100 g	1.3	0.1	69	6.8	7.1	1.5
Boeuf bourguignon les légendaires aldi 300g	1 portion	4.0	0.4	203	19.2	17.7	5.1
Boeuf bourguignon william saurin	100 g	1.2	0.1	61	6.5	5.8	1.3
Boeuf braisé	100 g	5.2	0.5	232	31	0	12
Boeuf cervelle	100 g	3.0	0.3	121	10	0	9
Boeuf charal faux filets	100 g	3.2	0.3	148	23	0	6.2
Boeuf coeur	100 g	2.7	0.3	122	17	0	6
Boeuf côte	100 g	6.4	0.6	252	18	0	20
Boeuf entrecote	100 g	3.9	0.4	166	19	0	10
Boeuf entrecôte	100 g	5.3	0.5	226	25	0	14
Boeuf façon bourguignonne et ses penne (monoprix)	100 g	2.8	0.3	145	11.7	16.2	3.7
Boeuf façon bourguignonne et ses penne (monoprix)	100 g	2.8	0.3	145	11.7	16.2	3.7
Boeuf faux filet	100 g	3.4	0.3	166	28	0	6
Boeuf filet	100 g	4.5	0.4	188	20	0	12
Boeuf flanchet	100 g	5.3	0.5	231	29.4	0	12.6

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Boeuf foie	100 g	2.4	0.2	116	20	0	4
Boeuf haché 5%	100 g	2.7	0.3	129	21	0	5
Boeuf onglet	100 g	3.2	0.3	157	28	0	5
Boeuf pot au feu	100 g	5.9	0.6	255	30	0	15
Boeuf rosbief	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Boeuf roti	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Boeuf tartare charal	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Boeuf tournedos	100 g	4.5	0.4	188	20	0	12
Boisson 4	100 g	6.4	0.6	380	1	95	1
Boisson à l'avoine bio carrefour	100 ml	0.9	0.1	45	0.8	7	1.4
Boisson au jus d'orange à diluer	100 ml	2.9	0.3	170	0.6	42.4	0.6
Boisson au maïs	100 ml	0.5	0.1	30	0.82	8.89	0
Boisson au quinoa et soja au chocolat - jardin bio	100 ml	1.6	0.2	82.9	3.9	11.4	2.4
Boisson au soja calcium biosoy	100 ml	1.1	0.1	53	3.5	4.7	2.1
Boisson au soja chocolat	100 g	1.4	0.1	71	3.4	9.7	2.1
Boisson au soja enrichi en calcium carrefour	100 ml	1.0	0.1	47	3.8	3.5	2
Boisson au soja nature bio carrefour	100 ml	0.9	0.1	39	3.8	1.1	2.1
Boisson au soja nature bio u	100 g	0.9	0.1	41	3.8	1.9	2
Boisson au soja nature sojasun	100 ml	0.8	0.1	36	3.8	0.5	2.1
Boisson aux amandes en poudre instantanée ajoutée de calcium e	100 g	8.4	0.8	402	13.9	56.9	14.9
Boisson aux fruits pomme/poire	100 ml	0.7	0.1	41	1	10	0
Boisson aux noisettes	100 g	1.0	0.1	54	2.6	6.2	0.9
Boisson avoine nature jardin bio (intermarche)	100 ml	1.1	0.1	58	0.7	10.3	1.6
Boisson coco bio bjorg	100 g	0.7	0.1	30	0	3.5	2
Boisson de type déjeuner à l'orange prêt-à-boire	100 ml	0.8	0.1	45	0	11.41	0
Boisson gazeuse, soda au raisins	1 canette	2.7	0.3	160	0	41.68	0
Boisson lactée type danao parfum peche banane leader price	100 ml	1.0	0.1	59	1.6	13	0.1
Boisson pour sportifs à la saveur d'orange en poudre	100 g	6.6	0.7	388	0	94.11	1.23
Boisson soja calcium bio auchan	100 ml	1.1	0.1	50	3.5	4.4	2
Boisson soja enrichie calcium casino	100 ml	0.8	0.1	38	3.8	2.6	1.4
Boisson soja nature auchan	100 ml	1.1	0.1	55	3.4	6.4	1.7
Boisson soja nature carrefour	100 g	0.9	0.1	40	3.6	2.1	1.9
Boisson soja saveur chocolat carrefour	100 ml	1.5	0.1	73	3.5	9.9	2.2
Boîte de thon zapi (1 unité)	1 unité	3.4	0.3	192.2	44.64	0.16	1.55
Bol de fruits exotiques picard (ananas, mangue, pamplemousse ros	100 g	0.8	0.1	44	0.6	10	0.2
Bombel	100 g	8.0	0.8	315	22.5	0	25
Bon-ri (cuisson par sachet)	100 g	5.9	0.6	350	7	80	0.5
Bonbon de chocolat mon chéri	100 g	9.4	0.9	437	3	52.1	19.4
Bonbon haribo les schtroumpfs	100 g	5.7	0.6	340	8	76	0
Bonbons au caramel	1 unité	0.7	0.1	39	0.46	7.78	0.82
Bonbons en général	100 g	6.3	0.6	380	0	95	0
Bonduelle vapeur sélection de légumes assaisonnés	100 g	0.9	0.1	44	1.9	5	1.9
Bonne maman compote pêches	100 g	1.8	0.2	107	0.6	26	0.1
Bonne maman marmelade oranges amères	100 g	4.0	0.4	242	0.4	60	0.1
Borelia framboise leader price	100 g	4.0	0.4	173	3	17.4	10.2
Bouchee a la reine " marie "	100 g	11.0	1.1	462	13	35	30
Bouchée à la reine volaille-champignons sodebo : par unité de 155	1 unité	11.8	1.2	474	9.2	32.8	35.5
Bouchee aux crevettes - tradition d'asie	100 g	4.4	0.4	204	7.3	23.8	8.85
Bouchées à la reine (coques vides à garnir x 6) eco leclerc	100 g	12.9	1.3	540	8.5	45	35
Bouchées créatives de jaquet (cuillères en biscotte)	100 g	9.3	0.9	449	7.6	66	16.5
Bouchées creatives mini tartelettes de jaquet	100 g	9.4	0.9	454	8.2	67.5	16.2
Bouchées de poulet maître coq	100 g	3.8	0.4	173	23.1	1.2	8.4
Bouchées vapeurs asiatiques (auchan)	100 g	3.6	0.4	173	5.9	22.7	6.5
Boudin antillais leader price	100 g	5.7	0.6	233	11.7	9.1	16.5
Boudin blanc	100 g	4.7	0.5	186	10	5	14
Boudin blanc à l'ancienne	100 g	7.8	0.8	296	10	5	26
Boudin noir	100 g	10.0	1.0	367	12	1	35
Boudin noir antillais (monoprix)	100 g	4.2	0.4	186	10	14	10
Boudin noir aux oignons monoprix	100 g	8.4	0.8	313	11	2.5	29
Boudins antillais noirs (monoprix)	100 g	3.8	0.4	167	9.5	10	9.4
Boudoir	100 g	6.9	0.7	396	7	85	3.1
Boudoir monoprix: unite (5,83 g)	1 unité	0.4	0.0	23	0.46	4.78	0.23
Bouillabaisse	100 g	4.8	0.5	240	10.9	4.78	7.6
Bouillon aux herbes et a l'huile d'olive (knorr)	100 g	0.1	0.0	5	0.3	0.1	0.3
Bouillon aux légumes méditerranéens knorr	100 g	3.7	0.4	170	14	16	8
Bouillon cube	100 g	7.5	0.7	287	12.8	15.5	24.3
Bouillon cube maggi aux épices	100 g	4.0	0.4	198	10.3	25	6.4
Bouillon de légumes & huile d'olive maggi	100 g	4.2	0.4	217	9.7	32.4	5.4
Bouillon de légumes à l'huile d'olive maggi	100 g	4.4	0.4	227	9.7	33.7	5.4
Bouillon de légumes knorr	100 g	7.6	0.8	340	4	42	17
Bouillon de miso bio danival	100 g	10.1	1.0	381	6.5	14.1	33.7
Bouillon de poule dégraissé 'knorr', 1 tablette pour 500 ml de produ	100 g	0.1	0.0	4	0.4	0.3	0.1
Bouillon de poulet maison	100 g	0.6	0.1	30	4.4	0.75	1.04
Bouillon de volaille dégressé eleclerc	100 g	4.2	0.4	232	13.4	36.6	3.4
Bouillon de volaille maggi	100 g	4.3	0.4	225	11.6	33.4	4.7
Bouillon de volaille maggi non reconstitué	100 g	6.6	0.7	313	11	38.8	12.5
Bouillon gout pot au feu maggi	100 g	4.0	0.4	209	8.6	32.9	4.4
Bouillon pour couscous maggi en cube (calcul pour 100g de produi	100 g	5.0	0.5	216	9.4	34.8	12.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Bouillons aux legumes méditerranéens	100 g	0.1	0.0	4	0.4	0.4	0.1
Boules maïs "brin de jour" marque repere	100 g	6.4	0.6	380	6	86	1
Boulette de chevreuil grillée au poêlon	1 unité	3.7	0.4	174	24.6	0	7.64
Boulettes (30) au boeufs surgelées (lidl)	100 g	3.7	0.4	203	14	15	3
Boulettes au boeuf cuisinées leader price	100 g	4.0	0.4	174.3	14.5	6.8	9.9
Boulettes de boeuf (charal)	100 g	4.5	0.5	186	13	5	13
Boulettes sauces tomates purée de brocoli weightwatchers	1 part	6.5	0.6	308	20	29.4	12.1
Boulettes yarden (végétal)	100 g	4.7	0.5	221	7.2	27.9	9
Boulghour aux légumes du soleil martinet	100 g	2.3	0.2	118	4	17	3
Boulghour cuit	100 g	1.5	0.2	89.2	3.04	18.3	0.2
Boulgour bio	100 g	6.1	0.6	353	12	71.2	2.2
Boulgour blé dur concassé tipiak	100 g	6.2	0.6	362	14.1	72.8	1.6
Boulgour cuit	100 g	1.6	0.2	96	0	19.5	0.3
Bounty	100 g	10.7	1.1	471	3.7	56.4	25.6
Bounty chocolat	1 unité	6.0	0.6	266.5	2.4	32.5	14.1
Bouquet de mâche notre jardin leclerc	100 g	0.4	0.0	20	2	2	0.5
Boursin ail & fines herbes	100 g	7.0	0.7	405	7	41	2
Boursin au poivre	100 g	11.4	1.1	410	8	2	41
Boursin cuisine ail et fines herbes	100 g	6.4	0.6	230	2	2	23
Boursin cuisine light - echalote & ciboulette	100 g	2.4	0.2	128	3	12	2
Boursin salade noix & noisettes	100 g	12.0	1.2	435	8	4	43
Boursin salade saveur ail et fines herbes	100 g	7.2	0.7	410	8	41	3
Boursin salade saveur olives vertes et noires	100 g	7.3	0.7	420	8	42	3
Boursin tartine basilic et pointe d'ail	100 g	9.4	0.9	340	8	2.5	34
Bouton d'or tournesol oméga3 et 6	100 g	15.7	1.6	542	0.2	0.2	60
Box de belin	100 g	10.8	1.1	485	10	57	24
Bran sticks auchan	100 g	4.7	0.5	257	13.5	42.9	3.5
Bran'form nature	100 g	5.7	0.6	330	13	65	2
Brandade d morue parmentier auchan	100 g	2.5	0.2	116	4.8	13	5
Brandade de morue	100 g	15.0	1.5	533	7.1	1.6	55.2
Brandade de morue parmentiere la cuisinisne d' oceane	1 unité	5.1	0.5	234	13.5	21.3	10.5
Brassé sur lit de fraises 0% (marque auchan)	100 g	0.9	0.1	47	0.4	10	0.6
Brebiou ligne et palisir	100 g	4.1	0.4	175	19.2	1	10.5
Bresaola	100 g	2.6	0.3	141	29.7	0.3	2.3
Bresaola della valtellina citterio	100 g	3.1	0.3	167	35	0.1	3
Bretzel	1 unité	1.7	0.2	80	2.4	10.2	3.3
Bretzel (alsacienne, brioche)	100 g	4.9	0.5	284	9.6	56.7	1.7
Bretzels ancel	100 g	7.2	0.7	391	11.2	72.6	6.1
Bretzels et crackers	100 g	9.6	1.0	460	9	68	17
Breugel jeune light 16%	100 g	6.4	0.6	275	31	0	16
Brick feuille de brick	100 g	5.8	0.6	345	10	7	0.5
Bridelice crème légère semi-épaisse	100 g	5.3	0.5	195	2	6.2	18
Bridelice crème pâtissière prête à l'emploi	100 g	3.1	0.3	144	3.6	19	6
Bridelice fromage goût emmental 2%	100 g	2.0	0.2	106	12	10	2
Bridelice préparation pour crème brûlée	100 g	5.3	0.5	219	3	18	15
Bridelight	100 g	2.2	0.2	113	13	8.5	3
Bridelight 15 %	100 g	4.4	0.4	163	0	7	15
Bridelight 2% fromage fondu goût emmental	100 g	2.0	0.2	106	12	10	2
Bridelight 2% portion fromage fondu goût emmental	1 portion	0.3	0.0	18	2	1.7	0.3
Bridelight 25% mat grasse	100 g	7.3	0.7	268.6	0.9	10	25
Bridelight 3% fromage fondu goût emmental	100 g	2.2	0.2	113	13	8.5	3
Bridelight 3% goût emmental (spécialité fromagère fondue extra lég	1 portion	0.4	0.0	19	2.2	1.4	0.5
Bridelight 5 %	100 g	3.0	0.3	147	25	0.5	5
Bridelight coffret 3 saveurs (emmental chevre noix)	100 g	2.2	0.2	113	13	8.5	3
Bridelight creme fraiche epaisse 3% mg	100 g	1.5	0.2	70	2.8	8	3
Brie	100 g	8.5	0.9	329.5	20.5	0	27.5
Brin de jour nature	100 g	5.7	0.6	330	13	65	2
Brindille : fromage blanc de campagne au lait entier senoble	100 g	2.2	0.2	88	3.7	3.1	6.8
Brioche	100 g	8.9	0.9	386	7	40	22
Brioche a la canelle pillsbury	1 part	3.1	0.3	150	2	23	5
Brioche au lait aux pepites de chocolat lidl	1 unité	3.0	0.3	145	3.4	20.4	5.5
Brioche aux pépites de chocolat pasquier	100 g	7.9	0.8	368	8.2	52.1	15.5
Brioche commerciale à la cannelle avec raisins secs	1 unité	4.8	0.5	223	3.72	30.54	9.84
Brioche danoise aux fruits pour petit-déjeuner	1 unité	7.4	0.7	335	4.76	45.06	15.93
Brioche en tranche au levain pasquier	100 g	7.2	0.7	345	9	47.9	13
Brioche nature au sucre pasquier	100 g	6.8	0.7	339	7.5	53.2	10.7
Brioche nature au sucre perlé harry's	100 g	7.6	0.8	362	10	49	14
Brioche pitch à l'abricot brioche pasquier (unité)	1 unité	2.7	0.3	133	2.7	19.9	4.7
Brioche pitch à la fraise brioche pasquier (par unité)	1 unité	2.8	0.3	137	2.7	21.1	4.6
Brioche pitch à la pomme brioche pasquier : par unité	1 unité	3.7	0.4	167	2.5	20.4	8.3
Brioche pitch au chocolat brioche pasquier (par unité)	1 unité	4.1	0.4	179	3.1	19.7	9.7
Brioche pitch chausson aux pommes brioche pasquier (unité)	1 unité	3.3	0.3	151	2	20	7
Brioche tranchée "douceérales" de harrys	1 tranche	1.8	0.2	91	2.3	14.5	2.4
Brioche tranchée (cora) 700g	100 g	6.5	0.7	331	8	54.5	9
Brioche tranchée aux 5 céréales fine ligne leader price	100 g	6.3	0.6	322	8.5	53	8.5
Brioche tranchee grand jury	100 g	6.8	0.7	342	7	56	10
Brioche tranchée groumande de harrys	100 g	7.9	0.8	371	8	49	15
Brioche tranchée harys	100 g	7.2	0.7	352	7.6	53.6	11.9

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Brioche tranchée la recette originale 12% matière grasse (harry's)	100 g	7.1	0.7	348	8	53	11.6
Brioche tranchée light harrys	100 g	6.1	0.6	314	7.5	54	7.5
Brioche tranchée light harrys (tranche)	1 tranche	1.7	0.2	89	2.6	14.5	2.1
Brioche tranchée pépites de chocolat auchan	100 g	7.7	0.8	365	7.8	50.8	14.5
Brioche tranchée picard	100 g	7.8	0.8	361	10.7	43.2	16.2
Brioche tranchée pur beurre 'fournelle'	100 g	7.1	0.7	345	9	49	12.5
Brioche tranchée pur beurre auchan	100 g	6.8	0.7	344	7.5	56	10
Brioche tranchée recette gourmande aux pépites de chocolat harry	1 tranche	2.3	0.2	107	2.4	14.85	4.2
Brioche tranchée recette light harrys	100 g	6.1	0.6	314	7.5	54	7.5
Brioche tressee	100 g	7.5	0.7	358	9.4	48.6	13.4
Brioche tressée (aldi)	100 g	6.3	0.6	324	8	55	8
Brioche tressée (belle france cibon)	100 g	7.2	0.7	352	8	53	12
Brioche tressée à la main (ed)	100 g	6.4	0.6	330	8	55	8
Brioche tressée au sucre perlé harrys	100 g	7.6	0.8	362	10	49	14
Brioche tressée aux pépites de chocolat (aldi)	100 g	7.5	0.7	361	8	53	13
Brioche tressée harry's tout chocolat	100 g	8.0	0.8	382	9.1	52.3	14.5
Brioche tressée jean pierre de lidl	100 g	7.5	0.7	362	8	52	13
Brioche tropézienne	100 g	5.1	0.5	245	5.5	35.8	8.8
Brioche au chocolat pitch	100 g	7.6	0.8	365	8	53	13.5
Brioche doo wap aux pépites de chocolat	100 g	7.1	0.7	337.8	9.1	46.1	13
Brioche doo wap choc n roll	100 g	7.3	0.7	360	8	55	12
Brioche doo wap fourré au chocolat	100 g	7.1	0.7	352.1	7	56.5	10.9
Brioche doo wap pépites de chocolat au lait	100 g	7.1	0.7	337.9	9.5	45.5	13.1
Brioche au levain pasquier	100 g	7.9	0.8	372	9.5	48.5	15.6
Brioche pasquier	1 unité	3.1	0.3	149	3.3	17	5.5
Brique de chèvre président	100 g	7.7	0.8	302	20	1.6	24
Brique nesquik	1 portion	2.3	0.2	123	4.8	21	2.2
Broccoli-nudeltopf	100 g	8.4	0.8	410	11	60	14
Brochet	100 g	1.3	0.1	76.5	18	0	0.5
Brochette de rouget picard	100 g	1.2	0.1	65	12.8	2.2	0.6
Brochette végétarienne dambert nutrition	100 g	2.9	0.3	141	4	20.4	4.6
Brochettes agneau picard	100 g	2.6	0.3	127	22.6	0.1	4.1
Brochettes capitaine, filet de rouget et crevettes	100 g	1.3	0.1	69.9	14.1	1.4	0.88
Brochettes de crevettes picard	100 g	1.9	0.2	95	14.5	3.9	2.4
Brocoli	100 g	0.5	0.0	25	3	2.4	0.4
Brocoli bouilli et égoutté (tige et fleur)	1 unité	0.2	0.0	13	0.88	2.66	0.15
Brocoli bouilli, égoutté et salé (la pointe)	1 unité	0.2	0.0	10	1.1	1.87	0.13
Brocoli chinois cuit	100 g	0.4	0.0	22	1.14	3.81	0.72
Brocoli congelé, haché et non préparé	100 g	0.5	0.0	26	2.81	4.78	0.29
Brocoli congelé, haché, bouilli et égoutté	100 g	0.5	0.0	28	3.1	5.35	0.12
Brocoli mix carrefour	100 g	0.4	0.0	23	3.6	0	0.1
Brocoli surgelé picard	100 g	0.5	0.0	27	3.5	2.7	0.2
Brocolimix carrefour surgelés (brocoli, chou fleur, carottes)	100 g	1.7	0.2	99	2	3.6	0.1
Brocolis à la campagnarde leader price	100 g	2.7	0.3	107.6	3.7	3.7	8.6
Brocolis choux fleurs cuisinées leader price	100 g	0.9	0.1	36	1.9	1.3	2.5
Brocolis en fleurettes surgelés marque repère	100 g	0.7	0.1	39	2.5	5.8	0.6
Brocolis en fleurettes auchan	100 g	0.5	0.0	27	3.4	2.4	0.4
Brocolis nature	100 g	0.5	0.0	26	3	3	0.3
Brololis en fleurettes surgelés (leader price)	100 g	0.5	0.0	25	2.6	2.5	0.5
Brousse de brebis	100 g	2.3	0.2	95	5.45	4.79	6
Brousse de vache au lait entier	100 g	4.1	0.4	168	7	8	12
Brownie choco-pépites bossard (par unité de 30 g)	1 unité	3.1	0.3	135	1.9	14.4	7.7
Brownie chocolat aux pepites de chocolat (leclerc marque repère)	100 g	10.0	1.0	440	6.5	50	24
Brownie chocolat-noisettes bossard : par unité de 30g	1 unité	3.2	0.3	137	2	13.8	8.1
Brownie mac do : une nuité 50g	1 unité	5.4	0.5	226	4.2	26	15
Brownies	100 g	10.3	1.0	463	5	59	23
Brugnon	100 g	1.0	0.1	60	1	14	0
Bscottes blé complet pelletier	100 g	6.9	0.7	380	11	73	5
Bsn lean dessert	100 g	7.8	0.8	406	63	22	9.5
Bsn proteine	100 g	7.3	0.7	400	50	23	6
Bsn syntha 6	100 g	9.3	0.9	454.5	50	31	15.5
Bsn volumaize	100 g	4.4	0.4	264	0	66	0
Buccins	100 g	1.8	0.2	94	18	0	2.5
Bûche de chèvre légère président	100 g	4.3	0.4	191	24	2	10
Bûche de chèvre légère président : par portion de 35g	100 g	1.5	0.2	67	8	0.5	3.5
Bûche de chevre saint maure (carrefour)	100 g	8.7	0.9	333	18	1	28.5
Bûche de chèvre sainte maure (auchan)	100 g	7.5	0.7	295	21	1	23
Bûche de chèvre sainte-maure carrefour	100 g	8.7	0.9	333	18	1	28.5
Bûche glacé fauchon	100 g	4.3	0.4	186	3.5	19.8	10.7
Bûche glacée chocolat françois théron picard	100 g	4.8	0.5	219	4.7	27.8	9.9
Bûche glacée citron-framboise picard	100 g	2.8	0.3	129	0.3	18	6.2
Bûche patissière aux marrons picard	100 g	7.1	0.7	326	4.9	43.4	14.8
Bûche patissière framboisier françois théron picard	100 g	6.3	0.6	264	3.2	23.9	17.3
Buchete de chevre soignon allégée	100 g	5.6	0.6	242	27	2.6	13.7
Bugne	100 g	6.9	0.7	310	8.6	35.2	15.8
Buicuit capricci au cacao	100 g	10.4	1.0	482	7.8	65	21.2
Buisuit lait chocolat gerble	100 g	9.6	1.0	452	10.1	61.6	18.3
Buitoni fresco focaccia alle verdure	100 g	5.0	0.5	241	7	33	9

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Buitoni fresco focaccia pomodori secchi e mozzarella	100 g	5.3	0.5	254	9	32	10
Buitoni fresco focaccia salame piccante	100 g	5.6	0.6	263	9	32	11
Buitoni fresco gli gnocchi di basilico	100 g	3.0	0.3	174.5	3.5	39	0.5
Buitoni fresco gli gnocchi di patate	100 g	2.7	0.3	158.5	2.5	36	0.5
Buitoni fresco la pizzetta mozzarella e prosciutto	100 g	4.7	0.5	235	12	31	7
Buitoni fresco la pizzetta prosciutto e funghi	100 g	4.0	0.4	209	10	31	5
Buitoni fresco la pizzetta salame piccante	100 g	5.0	0.5	248	10	34	8
Buitoni fresco la pizzetta tonno e cipolla	100 g	3.7	0.4	196	11	29	4
Buitoni fresco lunghi gorgonzola	100 g	4.8	0.5	229	12	25	9
Buitoni fresco pansotti spinaci ricotta e grana	100 g	4.3	0.4	218	11	30	6
Buitoni fresco tortelli pomodori secchi e mozzarella	100 g	4.0	0.4	205	9	31	5
Buitoni pasta sauce basilico	100 g	2.2	0.2	94	2	8	6
Buitoni pasta sauce bolognese	100 g	2.7	0.3	115	5	8	7
Buitoni pasta sauce napoletana	100 g	2.2	0.2	94	2	8	6
Buitoni pasta sauce parmigiano	100 g	2.8	0.3	116	4.5	6.5	8
Buitoni pasta sauce pesto basilico	100 g	14.0	1.4	513	6	12	49
Buitoni pasta sauce pesto rosso	100 g	12.2	1.2	457	6	16	41
Buitoni pizza surgelé à la bolognaise cuit au four à pierre	100 g	4.3	0.4	208	9.3	24.8	7.6
Bulot	100 g	1.7	0.2	89	18.1	0.01	1.9
Bun's	100 g	5.6	0.6	269	10	33.1	10
Bun's poulet /légume	100 g	5.5	0.6	255	11.8	25.9	11.6
Bun's poulet fromage frais-mc cain	100 g	5.5	0.6	255	11.8	25.9	11.6
Burger cheese charal (rayon frais) : par unité	100 g	8.1	0.8	370	20.4	32.6	17.5
Burger de soja bio aux légumes (bjorg)	100 g	5.4	0.5	244	12	17	12
Burger doux alpro soja	100 g	3.7	0.4	159	13	1	9.5
Burger king : a1 steackhouse xt burger	1 unité	22.4	2.2	937	42	55	61
Burger king : american beef sandwich	1 unité	16.3	1.6	691	30	46	43
Burger king : american double beef sandwich	1 unité	22.3	2.2	929	49	46	61
Burger king : american quad beef sandwich	1 unité	34.0	3.4	1400	88	46	96
Burger king : american triple beef sandwich	1 unité	28.0	2.8	1158	68	46	78
Burger king : bk blt (bacon, lettuce, tomatoes)	1 unité	16.4	1.6	699	32	46	43
Burger king : bk double bacon burger	1 unité	22.8	2.3	961	54	49	61
Burger king : bk double stacker	1 unité	13.7	1.4	573	31	29	37
Burger king : bk quad bacon burger	1 unité	34.5	3.4	1428	92	49	96
Burger king : bk quad stacker	1 unité	22.9	2.3	941	58	31	65
Burger king : bk single bacon burger	1 unité	16.8	1.7	723	35	49	43
Burger king : bk single stacker	1 unité	8.7	0.9	378	17	28	22
Burger king : bk triple bacon burger	1 unité	28.5	2.9	1190	73	49	78
Burger king : bk triple stacker	1 unité	19.8	2.0	809	44	30	57
Burger king : buck double	1 unité	9.5	1.0	419	25	28	23
Burger king : cheeseburger	1 unité	6.6	0.7	302	16	28	14
Burger king : cheeseburger bacon	1 unité	8.0	0.8	358	20	29	18
Burger king : double cheeseburger	1 unité	9.2	0.9	406	24	28	22
Burger king : double cheeseburger bacon	1 unité	10.6	1.1	462	28	29	26
Burger king : double hamburger	1 unité	8.0	0.8	358	22	27	18
Burger king : double hamburger bacon	1 unité	9.3	0.9	414	26	28	22
Burger king : double whopper	1 unité	21.7	2.2	918	48	51	58
Burger king : double whopper bacon	1 unité	22.8	2.3	961	51	52	61
Burger king : double whopper bacon with cheese	1 unité	24.0	2.4	1009	54	52	65
Burger king : double whopper jr	1 unité	10.5	1.0	447	22	29	27
Burger king : double whopper jr bacon	1 unité	11.8	1.2	499	26	29	31
Burger king : double whopper jr bacon with cheese	1 unité	13.1	1.3	551	29	30	35
Burger king : double whopper jr with cheese	1 unité	11.6	1.2	491	24	29	31
Burger king : double whopper with cheese	1 unité	22.7	2.3	957	50	52	61
Burger king : hamburger	1 unité	5.6	0.6	263	14	27	11
Burger king : hamburger bacon	1 unité	6.7	0.7	306	17	28	14
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°1	1 portion	44.4	4.4	2031	50	244	95
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°10	1 portion	28.8	2.9	1370	38	138	54
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°11	1 portion	24.1	2.4	1006	39	64	66
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°12	1 portion	44.1	4.4	1900	42	181	112
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°14	1 portion	33.6	3.4	1560	50	187	68
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°15	1 portion	56.5	5.6	2567	94	271	123
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°2	1 portion	32.5	3.2	1527	33	207	63
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°3	1 portion	53.0	5.3	2269	86	173	137
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°4	1 portion	31.0	3.1	1345	34	129	77
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°5	1 portion	29.1	2.9	1264	40	114	72
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°6	1 portion	28.5	2.9	1298	47	138	62
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°7	1 portion	31.6	3.2	1385	57	116	77
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°8	1 portion	26.8	2.7	1201	47	116	61
Burger king : menu whopper personnalisé 3 produits n°9	1 portion	29.7	3.0	1290	46	110	74
Burger king : quad cheeseburger	1 unité	14.6	1.5	622	42	28	38
Burger king : quad cheeseburger bacon	1 unité	16.0	1.6	678	46	29	42
Burger king : quad hamburger	1 unité	13.3	1.3	570	39	27	34
Burger king : quad whopper	1 unité	33.2	3.3	1376	86	51	92
Burger king : quad whopper bacon	1 unité	34.5	3.5	1432	90	52	96
Burger king : quad whopper bacon with cheese	1 unité	35.7	3.6	1476	92	52	100
Burger king : quad whopper jr	1 unité	15.8	1.6	663	40	29	43
Burger king : quad whopper jr bacon	1 unité	15.8	1.6	663	40	29	43

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Burger king : quad whopper jr bacon (corrigé)	1 unité	17.1	1.7	715	44	29	47
Burger king : quad whopper jr bacon with cheese	1 unité	18.4	1.8	763	46	30	51
Burger king : quad whopper jr with cheese	1 unité	17.0	1.7	707	42	29	47
Burger king : quad whopper with cheese	1 unité	34.4	3.4	1424	88	52	96
Burger king : steackhouse xt burger	1 unité	17.9	1.8	770	36	53	46
Burger king : triple cheeseburger	1 unité	11.9	1.2	514	33	28	30
Burger king : triple cheeseburger bacon	1 unité	13.3	1.3	570	37	29	34
Burger king : triple hamburger	1 unité	10.7	1.1	466	31	27	26
Burger king : triple hamburger bacon	1 unité	12.0	1.2	522	35	28	30
Burger king : triple whopper	1 unité	27.8	2.8	1160	68	51	76
Burger king : triple whopper bacon	1 unité	28.6	2.9	1194	71	52	78
Burger king : triple whopper bacon with cheese	1 unité	29.7	3.0	1238	73	52	82
Burger king : triple whopper jr	1 unité	13.1	1.3	555	31	29	35
Burger king : triple whopper jr bacon	1 unité	14.5	1.4	607	35	29	39
Burger king : triple whopper jr bacon with cheese	1 unité	15.7	1.6	655	37	30	43
Burger king : triple whopper jr with cheese	1 unité	14.3	1.4	599	33	29	39
Burger king : triple whopper with cheese	1 unité	30.3	3.0	1256	73	52	84
Burger king : whopper	1 unité	15.8	1.6	680	29	51	40
Burger king : whopper bacon	1 unité	17.1	1.7	732	32	52	44
Burger king : whopper bacon with cheese	1 unité	18.0	1.8	767	34	52	47
Burger king : whopper jr	1 unité	8.0	0.8	348	14	28	20
Burger king : whopper jr bacon	1 unité	10.3	1.0	425	18	23	29
Burger king : whopper jr bacon with cheese	1 unité	10.4	1.0	443	20	30	27
Burger king : whopper jr with cheese	1 unité	9.0	0.9	387	16	29	23
Burger king : whopper with cheese	1 unité	16.7	1.7	715	30	52	43
Burger végétarien garden gourmet	100 g	3.4	0.3	164	18	0.66	6
Burn	100 ml	0.4	0.0	24	0	5.9	0
Burn day	100 ml	0.8	0.1	49	0.25	11.4	0
Burn intense energy	100 ml	1.0	0.1	61	0.4	14.3	0
Burrito avec fruits (pommes ou cerises)	1 unité	4.9	0.5	231	2.5	34.98	9.52
Burrito mexicain avec boeuf	1 unité	5.5	0.6	262	13.3	29.26	10.41
Buttella : huile pour friture	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Byrrh	100 g	2.5	0.2	149	0	15	0
Cabillaud	100 g	1.3	0.1	73	16	0	1
Cabillaud 100% filet-findus	100 g	1.2	0.1	70	16	0	0.16
Cabillaud provençal riz et courgettes weight watchers	1 portion	6.6	0.7	327	19.4	39.1	10.3
Cabillaud sauce citron aux zestes confits (fleury michon)	100 g	2.1	0.2	108	8.5	12.6	2.6
Cacahuète nature	100 g	13.8	1.4	560	26	23	40
Cacahuètes	100 g	14.5	1.4	576	23	22	44
Cacahuètes grillées salées	100 g	16.5	1.7	643	26.3	17.2	52.1
Cacahuètes salées trader joe's	100 g	16.1	1.6	613	22	12	53
Cacao (dégraissé)	100 g	5.8	0.6	266	24	16	12
Cacao (non sucré)	100 g	7.6	0.8	315	22	2	21
Cacao benco	100 g	6.4	0.6	373	5.1	88.5	2
Cacao en poudre	100 g	7.8	0.8	325	20	43	21
Cacao en poudre maigre 32 % carrefour	100 g	6.6	0.7	367	8.2	24	3.9
Cacao granulés casino tom et pilou	100 g	6.5	0.7	373	5.2	81	2.9
Cacao maigre en poudre	100 g	5.2	0.5	240	21	13	11
Cacao maigre en poudre kaoka	100 g	6.0	0.6	286	25	21	11
Cacao noisette a tartiner de bjorg	100 g	13.0	1.3	540	11.5	42.5	35.9
Cacao non sucré leader price	100 g	9.5	0.9	436	21	43	20
Cacao non sucre nestle dessert	100 g	7.9	0.8	331	18.1	17.3	21
Cacao van houten	100 g	6.3	0.6	290	18.1	25	13.1
Cachuètes grillées salées (alesto)	100 g	15.9	1.6	620	25	13.5	50.3
Cachuètes grillées salées (marque repère)	100 g	16.5	1.7	643	26.3	17.2	52.1
Cacolac	100 g	1.3	0.1	70	3.2	11.1	0.95
Cadbury en poudre avec eau	100 g	6.0	0.6	350	16.6	3.1	1.4
Cadbury twisted oeuf fondant	1 portion	4.1	0.4	200	2	32	7
Cafe	100 g	0.3	0.0	16	4	0	0
Café au lait	100 g	9.1	0.9	408	21.6	30.2	20.5
Café au lait à la chicorée auchan	100 g	7.7	0.8	384	12	57	12
Café au lait a la chicorée bonjour de nesle	100 g	8.0	0.8	374	14.6	42.5	16.2
Café au lait à la chicorée leader price	100 g	9.5	1.0	450	17	55	18
Café en poudre	100 g	5.8	0.6	346	14	72	0.25
Café frappé gerlinéa	100 ml	1.8	0.2	89	6.7	9.9	2.5
Café gourmet tassimo	100 ml	1.3	0.1	65	2.6	11.3	1.6
Café infusé	100 ml	0.0	0.0	1	0.12	0	0
Café instantané en poudre, avec chicorée	100 ml	1.1	0.1	64	1.71	13.62	0.04
Cafe liegeois	100 g	3.1	0.3	139	2.8	16	7.2
Café mocha glacé	100 ml	1.0	0.1	52	1.2	9.2	1.2
Café viennois nescafe	1 portion	1.4	0.1	69	1.4	11.8	2
Caille	100 g	2.1	0.2	115	24	0	2
Cake	100 g	9.0	0.9	413.1	6.4	54.8	18.7
Cake anglais brossard	100 g	7.1	0.7	355	4.3	61	10.4
Cake au fruits - paul rocher	100 g	8.5	0.9	404	5	60	16
Cake aux fruits	100 g	9.3	0.9	430	4.5	60	19
Cake aux fruits brossard	100 g	8.4	0.8	395	4	56.1	16.6
Cake aux fruits vandame (distributeur)	100 g	8.4	0.8	395	4.3	59	16

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Cake aux fruits vandame lu	100 g	8.1	0.8	395	3.5	64	14
Cake chocolat picard	100 g	10.7	1.1	455	5.9	45	28
Cake hp lafay	100 g	6.1	0.6	310	10.3	49	8.6
Cake moelleux jambon, tomates et champignons marie : par unité	1 unité	3.7	0.4	165	8.16	14.16	8.28
Cake moelleux saumon-épinards (marie) - pour 120 g	1 portion	3.4	0.3	155	9.72	12	7.32
Cake salé jambon et olives marque repere	100 g	5.7	0.6	240	12	14	15
Calabrese épice	100 g	5.4	0.5	300	23.31	23	3.33
Calamar	100 g	1.6	0.2	87	15.8	3	1.4
Calamars à l'americaine boite conserve monoprix	100 g	3.7	0.4	154	14	1.6	10
Calamars a l'americaine en conserve (monoprix	100 g	3.7	0.4	154	14	1.6	10
Calamars a la romaine (silver sea lidll produit congelee)	100 g	4.3	0.4	194	9.3	17	9.5
Calamars à la romaine dia (ed)	100 g	4.2	0.4	199	8.3	23.8	7.8
Calamars a la romana carrefour discount	100 g	3.1	0.3	166	8.6	27	3
California barbecue 950 ml	100 g	2.9	0.3	170	0.6	41	0.2
California béarnaise	100 g	8.7	0.9	315	0.9	7.6	31.4
California hamburger 950 ml	100 g	14.2	1.4	505	1.8	7.8	52
California harissa ketchup	100 g	2.3	0.2	135	1.5	31	0.5
California roll avocat	100 g	5.0	0.5	255	9	38	7
California samouraï	100 g	9.1	0.9	330	1.5	9.5	32
California samouraï 950 ml	100 g	9.1	0.9	330	1.5	9.5	32
California sauce pour kebab	100 g	7.7	0.8	290	1.4	12	26
California tartare	100 g	12.5	1.2	438	0.9	4.1	46.5
California tartare 950 ml	100 g	12.5	1.2	438	0.9	4.1	46.5
Calin + yoplait	100 g	1.5	0.2	69	3.6	5.2	3.4
Calippo refresh	100 g	1.4	0.1	85	0.5	20	0
Calippo shots	100 g	0.6	0.1	35	0.5	5	0
Calissons	100 g	8.1	0.8	415	4	75	11
Calmar frit	100 g	3.7	0.4	163.7	15.2	6.6	8.5
Calmar nature	100 g	1.7	0.2	91.7	16.5	2.6	1.7
Calmars à l'américaine leader price	100 g	5.0	0.5	215	12.8	9.1	13
Calories bière	100 ml	0.7	0.1	40	0.5	3.3	0
Calories chantilly	100 g	8.1	0.8	303	2	13	27
Calories chocolat	100 g	12.2	1.2	530	6	59	30
Calories cigarette	1 unité	0.2	0.0	10	0	0	0
Calories citron	100 g	0.5	0.1	30	0.5	7	0
Calories clémentine	100 g	0.8	0.1	44.6	0.7	10	0.2
Calories foie gras	100 g	13.3	1.3	479	10	2	48
Calories fraises	100 g	0.5	0.1	32	1	7	0
Calories gigot agneau	100 g	6.8	0.7	269	20	0	21
Calories lentilles	100 g	1.5	0.2	87.7	8.3	12.5	0.5
Calories macaron	100 g	9.2	0.9	416	9	50	20
Calories melon	100 g	0.7	0.1	38	1	7.9	0.2
Calories merguez	100 g	7.4	0.7	279	13	0.5	25
Calories noix	100 g	15.5	1.5	608	19	25	48
Calories orange	100 g	0.8	0.1	45	1	9.6	0.2
Calories pamplemousse	100 g	0.7	0.1	39.7	0.7	9	0.1
Calories patates	100 g	1.6	0.2	92.9	3	20	0.1
Calories pâtes	100 g	6.1	0.6	350.5	12	70	2.5
Calories riz	100 g	3.9	0.4	230.3	5	51	0.7
Calvados	100 g	4.2	0.4	252.4	0	0.1	0
Camembert	100 g	7.7	0.8	304.3	19.4	2.9	23.9
Camembert allégé les croisés (leclerc)	100 g	4.6	0.5	200	23	1	11
Camembert bio village	100 g	7.2	0.7	284	21.2	0.2	22
Camembert bridelight	100 g	3.0	0.3	147	25	0.5	5
Camembert bridelight extra léger 5% mg	100 g	3.0	0.3	147	25	0.5	5
Camembert caractère auchan	100 g	6.5	0.7	258	19	0	20
Camembert coeur de lion - 45 % mg	100 g	6.7	0.7	266	21	0.5	20
Camembert coeur de lion - 45 % mg, portion 30 g	1 portion	2.0	0.2	80	6.3	0.2	6
Camembert de caractère grand jury	100 g	6.5	0.7	258	19	0.5	20
Camembert destrier aldi	100 g	6.6	0.7	265	21	0.1	20
Camembert léger leader price	100 g	4.4	0.4	193	24.5	0.1	10.5
Camembert pasteurisé auchan	100 g	6.8	0.7	272	22	1	20
Camembert président cloche saveur	100 g	6.8	0.7	272	22	0	20
Camembert president léger	100 g	4.4	0.4	192	22	1	11
Camembert	100 g	7.7	0.8	304	19.4	2.9	23.9
Camembert de campagne (president)	100 g	7.1	0.7	278	20	0	22
Campaillette grand siècle	100 g	4.3	0.4	249	7.7	50.9	1
Campari	100 ml	3.8	0.4	228	0	24	0
Canada dry	100 ml	0.6	0.1	37	0	9	0.01
Canapés toasts ronds briochés	100 g	6.0	0.6	317	8.4	56.4	6.4
Canard	100 g	4.2	0.4	186	24	0	10
Canard (magret)	100 g	4.6	0.5	198	22	0	12
Canard (rillettes)	100 g	11.6	1.2	428	17	0	40
Cancoillotte	100 g	2.7	0.3	120	14.5	1	6.5
Cancoillotte (a l'ail) carrefour	100 g	3.7	0.4	151	13	0	11
Cancoillotte à l'ail	100 g	2.4	0.2	118	16	1	4.1
Cancoillotte nature leader price	100 g	3.2	0.3	132	12.8	0	9
Cancoillotte président	100 g	3.9	0.4	162	15	0.1	11

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Canderel sticks	100 g	6.1	0.6	363	1.6	89.2	0
Canderel sticks 1g	1 unité	0.1	0.0	3.6	0.02	0.89	0
Canderel vanille stick de 2 g	100 g	5.9	0.6	354	0.9	87.6	0.1
Candia dé lactolait	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.8	1.55
Candy' up chocolat	100 g	1.2	0.1	63	2.4	11	1
Canelle	100 g	6.4	0.6	363.6	3.9	79.8	3.2
Canette boisson chocolat proteine dietline	100 g	0.5	0.1	29	6	0.9	0.3
Cankao poudre cacao canderel	100 g	3.9	0.4	190	13.4	40.6	7
Canneberge	100 g	0.6	0.1	28.62	0.35	3.93	0.7
Cannelle	100 g	6.4	0.6	363.6	3.9	79.8	3.2
Cannelloni frais delicato (aldi)	100 g	2.7	0.3	125	7.1	12.5	5.2
Cannelloni panzani	100 g	2.2	0.2	105	4.6	13.5	3.6
Cannelloni pur boeuf zapetti	100 g	2.6	0.3	123	5.1	15.4	4.6
Cannelloni ricotta & epinards 'weight watchers', par portion 290g	1 portion	4.6	0.5	226	10.3	29.7	7.3
Cannelloni ricotta épinard ww	100 g	1.6	0.2	78	3.5	10.2	2.5
Cantal	100 g	9.8	1.0	386	23	6	30
Cao flakes	100 g	6.3	0.6	366	10	77	2
Cap ocean steak haché merlu blanc	100 g	2.7	0.3	127	14.2	5.2	5.5
Cap ocean steak haché thon	100 g	3.1	0.3	142	18	3.5	6.3
Capellini barilla	100 g	6.0	0.6	350	12.5	71.7	1.5
Cappelletti jambon cru & fromage (giovanni ranna)	100 g	5.9	0.6	291	14.3	36.8	9.6
Cappuccino aldi en poudre	100 g	8.6	0.9	423	12	60	14
Cappuccino au chocolat grand'mère pour machine à dosettes	100 g	1.2	0.1	57	1.3	9.2	1.8
Cappuccino carte noire pour machines à dosettes	100 g	0.7	0.1	36	1.3	4.8	1.2
Cappuccino casino	100 g	8.7	0.9	406	8.3	55	17
Cappuccino glacé tim hortons	1 portion	9.7	1.0	582	0	84	0
Cappuccino goût vanille	100 g	8.9	0.9	429	13	58	16
Cappuccino ice dolce gusto	1 unité	2.2	0.2	111	4.2	17.4	2.8
Cappuccino nescafé	100 ml	7.2	0.7	366.7	9.3	61	9.5
Cappuccino nescafé recette italienne	1 portion	1.1	0.1	54	1.5	8.5	1.6
Cappuccino sans sucres ajoutés carrefour discount	100 g	7.8	0.8	381	12	54	13
Cappuccino saveur chocolat leclerc	100 g	8.1	0.8	420	9.5	72	10
Cappuccino saveur chocolat u	100 g	7.7	0.8	388	11.2	61.1	11
Cappuccino tassimo	1 portion	0.7	0.1	32	2.3	3.1	1.1
Cappuccino viennois (leader price)	100 g	7.0	0.7	369	8.7	67.2	7.5
Cappuchino saveur chocolat	100 g	7.7	0.8	388	11.2	61.1	11
Cappucino chocolat caramel	100 g	6.8	0.7	373	8.5	72.5	5.5
Cappucino nescafé décaféiné	100 g	7.4	0.7	381	10.4	63.3	9.6
Capres	100 g	1.0	0.1	54	3	8	0.7
Capri-sun multivitamin	100 g	0.7	0.1	41.2	0	10	0
Capri-sun multi vitamin*	1 unité	1.3	0.1	77	0	19	0
Caprice des anges fromage	100 g	7.6	0.8	275	6	2.5	27
Caprice des dieux	100 g	9.2	0.9	345	16.4	0.1	31
Capuccino saveur chocolat planteur des tropiques	100 g	6.8	0.7	373	8.5	72.5	5.5
Capuccino tassimo	100 ml	2.5	0.3	120	8.5	12	4.5
Carambar	1 unité	0.6	0.1	33	0.3	6.2	0.8
Carambar (caramel)	1 unité	0.6	0.1	33	0.3	6.2	0.8
Carambar au caramel	1 unité	0.6	0.1	33	0.3	6.2	0.8
Carambole	100 g	0.7	0.1	39.65	1.04	6.73	0.33
Caramel	100 g	9.1	0.9	445	2.5	75	15
Caramel a tartiner 20	100 g	6.7	0.7	350	5	40	7.5
Caramel liquide vahiné	100 g	5.1	0.5	308	0	77	0
Caranougat	1 unité	0.6	0.1	32	0.1	6.6	0.6
Carbonade à la flamande	100 g	5.6	0.6	223	18.6	0	16.5
Carboplex	100 g	6.4	0.6	384	0	96	0
Cardamome moulue	100 g	5.9	0.6	311	10.76	68.47	6.7
Cardons	100 g	0.6	0.1	33	2	5	0
Cari en poudre	100 g	7.0	0.7	325	12.66	58.15	13.81
Carl's jr : double western bacon cheeseburger	1 unité	22.6	2.3	998	53	75	54
Carl's jr : famous star with cheese	1 unité	15.9	1.6	691	28	57	39
Carl's jr : super star with cheese	1 unité	22.5	2.3	959	48	59	59
Carl's jr : teriyaki burger	1 unité	13.7	1.4	629	28	64	29
Carl's jr : the big carl	1 unité	21.9	2.2	930	47	55	58
Carl's jr : the guacamole bacon six dollar burger	1 unité	25.7	2.6	1064	49	55	72
Carl's jr : the original six dollar burger	1 unité	21.3	2.1	918	45	63	54
Carl's jr : the western bacon six dollar burger	1 unité	23.3	2.3	1031	53	81	55
Carl's jr : western bacon cheeseburger	1 unité	16.0	1.6	734	33	74	34
Caro céréales chicorée	100 g	6.2	0.6	368	7	89.4	0.2
Carotte	100 g	0.6	0.1	38	0.8	8	0
Carotte rapée (marque repère)	100 g	0.5	0.1	29	0.5	6.3	0.2
Carottes	100 g	0.6	0.1	35	1	7.2	0.3
Carottes (duo) picard	100 g	0.5	0.0	25	0.6	4.7	0.4
Carottes au fromage blanc carrefour	100 g	2.6	0.3	102	1.3	5.4	8.4
Carottes calories	100 g	0.5	0.1	32	1	7	0
Carottes cuites	100 g	0.6	0.1	31.3	0.8	5	0.3
Carottes en rondelles (bonduelle)	100 g	0.7	0.1	36	0.6	5.8	0.6
Carottes en rondelles d'aucy (boîte)	100 g	0.3	0.0	20.1	0.8	4	0.1
Carottes en rondelles d'aucy en boîte	100 g	0.3	0.0	20.1	0.8	4	0.1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Carottes râpées	100 g	0.6	0.1	38	0.8	8	0
Carottes rapées (bonduelle) au jus de citron de sicile	100 g	1.2	0.1	54	1	5.5	2.5
Carottes rapées à la ciboulette pierre martinet	100 g	2.4	0.2	92	1	5	7.5
Carottes râpées assaisonnées (lidl)	100 g	2.2	0.2	87	1	5	7
Carottes rapées auchan	100 g	1.3	0.1	58	1.5	6.9	2.7
Carottes râpées bonduelle	100 g	1.8	0.2	70	1	4	5.5
Carottes rapées carrefour au jus de citron	100 g	1.8	0.2	78	0.8	6.4	4.9
Carottes rapées carrefour discount	100 g	2.2	0.2	91	1	5.5	6.5
Carottes rapees casino	100 g	2.6	0.3	104	1	8	7.5
Carottes rapées saveurs du jardinier (aldi)	100 g	2.2	0.2	85	0.8	5.4	6.7
Carottes surgelées en rondelles (monoprix)	100 g	0.5	0.1	28	0.6	4.4	0.4
Carottes surgelées marque repère	100 g	0.4	0.0	26	0.5	6	0
Carpaccio pur boeuf sans la sauce (bigard)	100 g	2.0	0.2	106	21.4	0.8	2
Carpaccio sans sauce	100 g	2.1	0.2	109.1	18.9	2.7	2.3
Carpe	100 g	2.3	0.2	110	18.5	0	4
Carré à la crème	100 g	8.3	0.8	305	9	2	29
Carré cuisiné ratatouille bonduelle	100 g	1.3	0.1	51	1.2	3.4	3.6
Carré frais 0% de mg ail et fines herbes (elle&vire)	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Carre frais ail et fines herbes 0% de mg (elle&vire)	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Carré frais gervais (fromage frais demi-sel) : par portion de 25 g	1 portion	1.1	0.1	45	3.5	0.6	3.2
Carré frais nature 0% elle&vire	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Carre nature 0 % mg elle & vire	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.4
Carrefour "agir" quinoa bio	100 g	7.2	0.7	389	13	69.3	6.5
Carrefour "agir" riz long de camargue bio	100 g	6.0	0.6	345	7.5	73	2.5
Carrefour "agir" sucre de canne blond bio	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Carrefour bacon grillé	100 g	2.2	0.2	110	19	2	3
Carrefour betteraves rouges entières	100 g	0.7	0.1	40	1.5	8.4	0.1
Carrefour beurre moult du pays nantais	100 g	21.5	2.1	743	0.7	0.5	82
Carrefour bio galettes 4 céréales	100 g	6.9	0.7	385	8.7	75.5	4.1
Carrefour blanc de poulet	100 g	1.9	0.2	105	23	1	1
Carrefour bouquet de mache	100 g	0.5	0.0	25	2.4	2.2	0.7
Carrefour coulis de tomates de provence	100 g	0.8	0.1	45	2.1	8.6	0.2
Carrefour escalope ou filet de dinde	100 g	1.9	0.2	108	24.5	0	1.1
Carrefour escalope ou filet de poulet	100 g	2.1	0.2	111	24	0	1.8
Carrefour fromage frais nature 20%	100 g	1.8	0.2	84	9.6	2.9	3.8
Carrefour jambon/ beurre (taillem)	100 g	6.4	0.6	308	11	25	11
Carrefour lait entier uht	100 g	1.5	0.1	64	3.2	4.8	3.6
Carrefour light : crème extra légère 5%	100 ml	1.9	0.2	83	3.5	5.9	5
Carrefour petit-suisse nature	100 g	2.6	0.3	84	8.6	2.8	10.4
Carrefour purée de brocolis	100 g	0.6	0.1	33	3.5	3.9	0.4
Carrefour sandwich jambon de paris beurre	100 g	6.4	0.6	308	11	25	11
Carrefour sandwich jambon/beurre	100 g	6.4	0.6	308	11	25	11
Carrefour yaourt nature	100 g	0.9	0.1	46	4.1	4.2	1.4
Carrelet	100 g	1.8	0.2	65	15	0.5	6
Carrés aux amandes (serebis)	100 g	8.7	0.9	411	5.5	60.2	16.4
Carrés coupe faim ananas gaylord hauser	100 g	5.3	0.5	284	1	53	5
Carres feuilletes croustipare (mes 4 carres feuilletes)	100 g	9.8	1.0	413	5.5	36.1	26.1
Carrés frais nature 0% mg	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Carrés transit gaylord hauser	1 portion	0.5	0.0	25.8	0.32	5.6	0.24
Carte d'or sorbet plein fruit citron	100 g	1.2	0.1	74	0.2	18	0
Carvi en graines	100 g	7.2	0.7	333	19.77	49.9	14.59
Caséinate de calcium - myprotein	100 g	6.4	0.6	373	90	0.3	2
Caséine instantanée (myprotein)	100 g	6.3	0.6	370	83	6	1
Caséine mincellar reflex 30g	1 portion	1.8	0.2	107	24	1.2	0.45
Caseine+whey proteines totales de lait nutrimuscle	100 g	6.3	0.6	362	81.5	4.5	2
Casino - biscuits fourrés noisette	100 g	11.8	1.2	520	6	61	28
Casino chair de tomates basilic	100 g	1.1	0.1	52	1.4	6.9	2.1
Casino chocolat au lait sans sucres ajouté	100 g	12.4	1.2	495	6.9	51	37
Casino chocolat noir sans sucres ajouté	100 g	11.7	1.2	462	5	46	36
Casino jus de fruits et lait - pêche/abricot	100 g	0.8	0.1	50	0.5	12	0
Casino mélange de champignons, surgelé	100 g	0.3	0.0	19	0.3	4	0.1
Casino pains au lait avec pépites de chocolat	100 g	7.7	0.8	363	8	49	15
Casino pavés de saumon surgelés	100 g	5.0	0.5	206	20	0	14
Casino plaisir gourmand	100 g	3.3	0.3	134	7.1	3.8	10
Casino purée de tomates	100 g	0.5	0.1	30	1.9	4.7	0.4
Casino yaourt & crème, nature	100 g	1.9	0.2	79	4.5	4	5
Casse croute bn (1 biscuit)	1 unité	1.0	0.1	56	1	11	0.7
Cassegrain courgette a la provencale	100 g	1.5	0.2	68	1.5	8	3.4
Cassis	100 g	0.9	0.1	53.7	1	12.2	0.1
Cassolette de boeuf william saurin	100 g	2.2	0.2	102	6.7	8.6	4.5
Cassolette de fruits de mer sauce homardine et riz (le prix gagnant	100 g	2.8	0.3	137	4.7	19	4.7
Cassolette de poissons au curry doux (iglo)	100 g	1.4	0.1	68	9.5	2	2.4
Cassolette de poissons aux légumes (iglo)	100 g	1.0	0.1	54	9	1.8	1.2
Cassolette de st-jacques (chlamyis islandica) aux poireaux 140 g fl	1 portion	2.5	0.2	115	5.5	8.1	5
Cassonade au sucre de tirlémont	100 g	6.4	0.6	385	1.9	94.4	0
Cassoulet carte dégustation en conserve (aldi)	100 g	2.4	0.2	111	7.7	9	4.9
Cassoulet conserve	100 g	3.5	0.3	154	9	11	8
Cassoulet conserve auchan 420 gr	100 g	2.5	0.3	118	8	10.2	5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Cassoulet conserve leader price	100 g	2.9	0.3	130.5	7	11	6.5
Cassoulet de carcassonne à l'oie	100 g	3.3	0.3	154	8.9	14.3	6.9
Cassoulet raynal et roquelaure/ par portion	1 portion	11.2	1.1	500	31	34	26
Cassoulet william saurin	100 g	2.4	0.2	111	7.6	8.9	5
Caviar	100 g	7.7	0.8	330	30	7.5	20
Céleri (marque repère)	100 g	0.2	0.0	10	0.5	1	0
Celeri branche	100 g	0.2	0.0	12	1	2	0
Céleri en graines	100 g	9.3	0.9	392	18.07	41.35	25.27
Celeri rapé (bonduelle)	100 g	0.3	0.0	13	0.6	1.9	0.3
Céleri rapés en conserve (bonduelle)	100 g	0.3	0.0	13	0.6	1.9	0.3
Celeri rave	100 g	0.7	0.1	41.8	2	8	0.2
Céleri rémoulade (saveurs du jardinier)	100 g	2.7	0.3	101	0.9	3.8	9.1
Céleri rémoulade au fromage blanc (bonduelle)	100 g	4.3	0.4	157	2	3.5	15
Celeri remoulade au yaourt lidl	100 g	3.9	0.4	143	1.4	3	14
Céléri rémoulade carrefour	100 g	1.9	0.2	78	1	6.1	5.5
Céleri remoulade carrefour discount	100 ml	2.2	0.2	88	1	4	7
Céleri rémoulade saveur du jardinier (aldi)	100 g	2.7	0.3	101	0.9	3.8	9.1
Céleri-rave bouilli et égoutté	100 g	0.5	0.0	27	0.96	5.9	0.19
Céleri-rave cru	100 g	0.7	0.1	42	1.5	9.2	0.3
Cell-tech de muscle tech	100 g	5.2	0.5	310	0	75	0
Cenovis	100 g	3.8	0.4	225	35	20	0
Cépes	100 g	0.5	0.0	26.5	2.5	3	0.5
Cereal bien vu	100 g	6.3	0.6	373	8.2	82.7	1
Cérééal brin du jour marque repère forme flakes	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
Cérééal control + figue et son	100 g	9.0	0.9	421	9.7	56	17.5
Cereal nestle lion	100 g	8.0	0.8	418	6.4	76.9	9.5
Cérééal-goûters aux raisins	100 g	8.9	0.9	434	10.6	64.1	15
Céréale - kellogg's - froot loops	1 portion	1.7	0.2	100	1	24	0.5
Céréale : pétales de riz et de blé complet monoprix	100 g	6.5	0.6	378	10	81	1.5
Céréale 9 grains, chaude et préparée	100 g	0.9	0.1	49	1.93	9.92	0.83
Céréale avoine en "o"	100 g	7.0	0.7	400	7	80	3
Cereale choco-moons (lidl)	100 g	6.7	0.7	376	8.3	76	4.3
Céréale country crisp au chocolat au lait	100 g	9.8	1.0	468	7.3	66.1	18.2
Céréale croc bizz carrefour	100 g	6.9	0.7	393	10.6	77.7	3
Céréale farmer chocolat	100 g	10.1	1.0	472	8	65	20
Céréale fitness miel & amandes	100 g	6.8	0.7	382	7.4	78.8	4.2
Céréale fusion carrefour	100 g	6.6	0.7	380	8.3	78	2.6
Céréale k nature	100 g	6.5	0.6	379	14	76	1.5
Céréale mini-wheats	100 g	3.3	0.3	190	5	45	1
Céréale nesquick	100 g	7.1	0.7	394	6.2	81.4	5
Céréale prête-à-manger, granola, faite maison	100 g	10.9	1.1	490	14.87	52.95	24.36
Céréale shredded - spoon size	100 g	6.3	0.6	366	13.3	80	1.6
Céréale stracciatella	100 g	7.2	0.7	397	12	76	5
Céréales au caramel	100 g	6.7	0.7	380	10.6	77.7	3
Céréales au chocolat et noisette luna stella	100 g	7.0	0.7	392	6	83	4
Céréales au son bio - granosson (favrichon)	100 g	3.8	0.4	200	14.4	25	4.5
Céréales auchan bran flakes	100 g	5.6	0.6	321	13.2	61.9	2.3
Céréales avoine croquante	100 g	7.1	0.7	400	9.1	81.8	3.6
Cereales bledina	100 g	6.6	0.7	387	9.8	83.4	1.6
Cereales bran'form nature	100 g	6.2	0.6	360	13	65	2
Céréales brin de jour aux pétales de chocolat	100 g	9.7	1.0	462	8.8	65.2	18.4
Cereales brin de jour fruits & fibres	100 g	6.8	0.7	368	9.9	67.8	6.4
Céréales carrefour choco form	100 g	7.6	0.8	411	9	76	7
Céréales carrefour noix dégustation	100 g	10.4	1.0	476	10	59	22.2
Céréales carrés noisettes crownfield	100 g	9.6	1.0	459	6.5	68	17.2
Céréales cheerios nestlé	100 g	7.1	0.7	391	7.8	78.6	5
Céréales chocapic duo (aux chocolats blanc et noir)	100 g	7.7	0.8	407	7.9	74.4	8.6
Cereales choco chips aldi	100 g	6.7	0.7	380	8.9	71	3.1
Céréales chocopic nestlé	100 g	6.9	0.7	382	8.4	76.2	4.8
Céréales clusters amandes nestlé	100 g	7.6	0.8	391	10.7	66	9.4
Céréales clusters chocolat nestlé	100 g	7.1	0.7	385	7.8	75.6	5.8
Céréales cm plus	100 g	8.1	0.8	404	9	65	12
Céréales complètes fitness miel amandes nestlé	100 g	6.8	0.7	382	7.4	78.8	4.2
Céréales corn flakes glacés au sucre "brin du jour" (marque repère	100 g	6.4	0.6	380	5.5	87.7	0.8
Céréales country crisp au miel	100 g	8.8	0.9	428	7.5	66.2	14.8
Céréales country crisp jordan's aux noix	100 g	10.8	1.1	481	9	55.7	24.7
Céréales country crisp jordans aux pétales de framboises, fraises &	100 g	8.1	0.8	407	7.1	68.5	11.6
Céréales cruesli capuccino de quaker	100 g	9.3	0.9	445	7	67	17
Cereales crunch	100 g	7.5	0.8	404	6.7	78.7	7
Cereales crunchy dhelaize	100 g	7.9	0.8	387	11.7	41.8	13.2
Céréales du soleil - tipiak	100 g	6.3	0.6	360	14.7	70	2.4
Cereales du soleil tipiak (crues)	100 g	6.3	0.6	360	14.7	70	2.4
Céréales extra fibres -fruits rouges (bjorg)	100 g	3.9	0.4	205	14.6	27.5	4.1
Céréales fibre flakes carrefour	100 g	5.5	0.5	316	12.9	61.7	1.9
Céréales fitness chocolat	100 g	7.0	0.7	384	7.3	76.2	5.5
Cereales fitness chocolat au lait (plus de petales au chocolat)	100 g	7.3	0.7	398	7.9	74.8	6.3
Céréales fitness nature	100 g	6.2	0.6	363	8	80	1
Céréales fitness nestle brut complete	100 g	6.2	0.6	363	8	79.8	1.3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Céréales fitness pépites aux noisettes	100 g	7.0	0.7	384	8.5	75.1	5.5
Céréales fourrées au lait brin de jour	100 g	9.0	0.9	440	8	65	15
Céréales fourrées chocolat monoprix	100 g	8.4	0.8	412	6.5	65	14
Céréales fourrées tout chocolat brin de jour	100 g	8.1	0.8	400	7.5	62	13
Céréales fruit et fibres carrefour	100 g	6.7	0.7	351	8.7	61.3	7.9
Céréales fruit'n fibre lidl	100 g	6.8	0.7	374	7.3	74.5	5.2
Céréales fruits et fibres (super u)	100 g	7.1	0.7	370	10	66	8
Céréales fun tubiz kellogg's	100 g	9.3	0.9	459	9	72	15
Céréales gourmandes tipiak	100 g	7.6	0.8	396	20.2	58.4	9
Céréales granola avec omega-3	100 g	8.1	0.8	418	10	67	10
Céréales instantannées	100 g	6.7	0.7	394	8.6	87.7	1
Céréales jordans country crisp	100 g	10.7	1.1	480	8.9	54.4	24.7
Céréales kellogg's mini-wheats	100 g	5.8	0.6	333	7	81	2
Céréales kellogg's special k 3 céréales complete	100 g	6.6	0.7	379	11	76	2.5
Céréales kellogg's special k 3 céréales et miel	100 g	6.7	0.7	383.33	13.33	76.67	2.67
Céréales kelloggs - all bran choco	100 g	7.5	0.8	384.8	9	64.7	10
Céréales kelloggs - all bran flakes	100 g	5.7	0.6	326.5	10	66	2.5
Céréales kelloggs - all bran plus	100 g	4.9	0.5	268	13	45	4
Céréales kelloggs - choco pops	100 g	6.9	0.7	391	5	86	3
Céréales kelloggs - chocos	100 g	6.4	0.6	370	8	80	2
Céréales kelloggs - coco pops rocks	100 g	7.7	0.8	408	7	77	8
Céréales kelloggs - corn flakes	100 g	6.3	0.6	371.2	7	84	0.8
Céréales kelloggs - country store	100 g	6.4	0.6	349	9	67	5
Céréales kelloggs - extra chocolate	100 g	10.2	1.0	473	7	64	21
Céréales kelloggs - extra classic	100 g	9.7	1.0	455	7	64	19
Céréales kelloggs - frosties	100 g	6.3	0.6	375.4	4.5	88	0.6
Céréales kelloggs - fruit and fibre	100 g	6.7	0.7	362	8	69	6
Céréales kelloggs - honey pops	100 g	6.5	0.6	381	5	88	1
Céréales kelloggs - loops	100 g	6.5	0.6	367	8	77	3
Céréales kelloggs - rice krispies	100 g	6.5	0.6	381	6	87	1
Céréales kelloggs - smacks	100 g	6.5	0.7	378	7	83	2
Céréales kelloggs - smacks tresor	100 g	9.3	0.9	445	8	65	17
Céréales kelloggs - special k	100 g	6.3	0.6	369	16	74	1
Céréales kelloggs - special k chocolat au lait	100 g	7.4	0.7	402	13	74	6
Céréales kelloggs - special k fruits rouges	100 g	6.2	0.6	365	14	75	1
Céréales kelloggs extra bouchées caramel et nuts	100 g	9.2	0.9	450	6	71	15
Céréales kellogs - vector	100 g	7.1	0.7	390	10	80	5
Céréales lion	100 g	8.0	0.8	419	6.4	76.9	9.5
Céréales lion (nestle)	100 g	7.6	0.8	405	7.1	76.2	8
Céréales méditerranéennes (tipiak)	100 g	6.9	0.7	385	10.5	75.7	4.4
Céréales méditerranéennes	100 g	6.9	0.7	385	10.5	75.7	4.4
Céréales monoprix pétales de blé et copeaux de chocolat	100 g	7.3	0.7	392	12	71	6.7
Céréales muesli carrefour discount	100 g	9.0	0.9	434	8.1	63.6	16.3
Céréales muslix noix et bananes	100 g	7.7	0.8	393	10	74	10
Céréales nature actiform champion	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
Céréales nature pétales de riz et blé complet aldi	100 g	6.5	0.7	380	10	80	1.6
Céréales nature's path multigrain	100 g	6.4	0.6	366	13	80	3
Céréales nature's path optimum power	100 g	6.6	0.7	363	15	72	4.5
Céréales natures carrefour stylesse	100 g	6.3	0.6	369	12.9	76.5	1.3
Céréales nestlé - lion	100 g	7.6	0.8	405	7.1	76.2	8
Céréales nestlé cookie crisp	100 g	6.6	0.7	375	6.4	80.4	3.1
Céréales nestlé fitness nature	100 g	6.2	0.6	363	8	79.8	1.3
Céréales ondilège au chocolat	100 g	7.1	0.7	389	8.4	77.2	5.2
Céréales ondilège fruits et fibres casino	100 g	6.6	0.7	356	9.5	66	6
Céréales ondilège riz et blé complet fruit rouge (casino)	100 g	6.3	0.6	370	10	79	1.5
Céréales pétales de maïs chocolat (leclerc)	100 g	6.7	0.7	380	6.2	81.8	3.1
Céréales pétales de riz et blé complet	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
Céréales pétales riz & blé complet, fruits rouges (cora)	100 g	6.3	0.6	365	11	76	1.6
Céréales pétales riz & blé complet, fruits rouges (swing-aldi)	100 g	6.3	0.6	370	10	79	1.5
Céréales riz et blé complet chocolat fine ligne	100 g	7.5	0.8	405	9.4	74	7
Céréales riz et blé complet fruits rouges fine ligne	100 g	6.4	0.6	374	10	80	1.6
Céréales riz soufflé au chocolat "brin du jour" (marque repère)	100 g	7.0	0.7	397	6.5	84.4	3.7
Céréales shreddies	100 g	6.2	0.6	360	10	82	2
Cereales special flakes chocolat lidl	100 g	7.4	0.7	400	12	73	6.7
Céréales special form (dia)	100 g	6.1	0.6	356	11	74.5	1.5
Céréales spécial k	1 portion	2.1	0.2	120	2	26	1
Cereales special k chocolat noir	100 g	7.4	0.7	399	13	71	7
Cereales special k facon crumble aux pommes	100 g	6.7	0.7	383	12	78	2.5
Cereales special k fruits rouges	100 g	6.4	0.6	374	14	76	1.5
Cereales special k mures myrtilles cassis	100 g	6.4	0.6	374	13	77	1.5
Céréales special k nature	100 g	6.5	0.6	379	14	76	1.5
Cereales special k peche abricot	100 g	6.4	0.6	376	14	77	1.5
Céréales special k vanille et amandes	100 g	6.7	0.7	379	6.8	82.8	3.5
Céréales trésor goût chocolat caramel	100 g	8.5	0.8	421	8	68	13
Céréales vital leclerc- chocolat noir 70% cacao et canneberges	100 g	8.7	0.9	436	16	63	13
Cereales wellness flake	100 g	6.3	0.6	369	12.5	77.5	1
Céréales wildroots	1 portion	2.3	0.2	130	3	11	1.5
Céréales x'trem chocolat carrefour	100 g	8.8	0.9	437	7	69	13.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Céréales yogactives	100 g	7.0	0.7	387	10	77	5
Céréales sarrasin (aux céréales complètes)	100 g	4.9	0.5	248	5	38	6.6
Cerelac blé - nestle	100 g	8.0	0.8	419	15.5	68.9	9
Cerf	100 g	2.4	0.2	116	20	0	4
Cerfeuil frais	100 g	1.0	0.1	55	3.5	6.3	0.6
Cerise de terre	100 g	0.6	0.1	33	1.1	7.9	0.4
Cerise rouge, sûre et crue	100 g	0.9	0.1	50	1	12.18	0.3
Cerise sucrée (guigne) congelé et sucrée	100 g	1.6	0.2	95.21	1.15	22.36	0.13
Cerise sucrée (guigne) crue (2/100 tasse)	1 portion	0.0	0.0	1.55	0.03	0.4	0.01
Cerise sucrée (guigne), crue (l'unité)	1 unité	0.1	0.0	4.3	0.07	1.09	0.01
Cerise sucrée, crue, dénoyautée (1/5 tasse)	1 portion	0.3	0.0	15.5	0.26	3.96	0.05
Cerises	100 g	1.3	0.1	77	1	17	0
Cernaux de noix rochambeau	100 g	18.3	1.8	674	14.5	10.5	63.8
Cerneaux de noix carrefour	100 g	18.0	1.8	663	14.4	10.6	62.5
Cervelas	100 g	6.9	0.7	320	29	0	14
Cervelas extra	100 g	7.2	0.7	281	12	6.5	23
Cervelas extra (1 unité)	1 unité	10.9	1.1	421.5	18	9.75	34.5
Cervelas vinaigrette pierre martinet	100 g	6.0	0.6	219.9	7.3	1.1	20.7
Cervelle d'agneau braisée	100 g	3.5	0.4	145	12.55	0	10.17
Chair de crabe nautilus (en boîte)	100 g	1.2	0.1	56	12	0	2
Chair de tomate au basilic leader price	100 g	1.3	0.1	55	1.25	5.2	3.2
Chair de tomate nature marque repère	100 g	0.6	0.1	35	1	8	0.1
Chair de tomates (monoprix)	100 g	0.7	0.1	38	1.5	7.3	0.3
Chair de tomates de provence au basilic (monoprix)	100 g	0.8	0.1	42	1.5	7.3	0.8
Chair de tomates de provence nature (monoprix)	100 g	0.7	0.1	38	1.5	7.3	0.3
Chair et peau de canard domestique, rôti	100 g	8.8	0.9	337	18.99	0	28.35
Chair et peau de poulet rôti	100 g	5.5	0.5	239	27.3	0	13.6
Chair saucisse	100 g	10.1	1.0	375	14	1	35
Chakhchoukha	1 part	10.4	1.0	500	21	32	19
Chamois d'or deligne et plaisir	100 g	4.2	0.4	187	21.3	2.2	10
Chamois d'or ligne et plaisir 10 %mg	100 g	4.2	0.4	187	21.3	2.2	10
Chamonix (portion de 3 biscuits 37,5g)	1 portion	2.3	0.2	133	1.3	30.3	0.75
Champagne	100 g	1.0	0.1	60	0	8.6	0
Champignon noir séché	100 g	1.1	0.1	62	1.7	13	0.4
Champignon paris notre jardin	100 g	0.3	0.0	15	2.5	0.5	0.5
Champignon à la grecque fait maison	100 g	1.4	0.1	57.6	1.8	3.4	4.3
Champignons	100 g	0.5	0.1	29.5	2.2	4.5	0.3
Champignons à la grecque bonduelle	100 g	0.9	0.1	40	2	3.5	2
Champignons à la grecque royal champignon	100 g	1.1	0.1	46	1.6	3.4	2.9
Champignons de paris	100 g	0.3	0.0	15	2.3	0.6	0.5
Champignons de paris 1er choix émincés surgelés (grand jury)	100 g	0.3	0.0	15	1.7	1.7	0.2
Champignons de paris émincés (florete)	100 g	0.3	0.0	19	2.7	0.6	0.2
Champignons de paris émincés 1er choix u	100 g	1.3	0.1	76	2.1	0.2	0.4
Champignons de paris émincés u	100 g	0.3	0.0	18	2.1	0.2	0.4
Champignons de paris émincés, surgelés u	100 g	0.3	0.0	15	2.7	0.7	0.2
Champignons de paris en conserve	100 g	0.2	0.0	12	2.02	0.8	0.06
Champignons de paris entiers premier choix carrefour discount	100 g	0.4	0.0	21	1.9	2.7	0.3
Champignons de paris pieds et morceaux u	100 g	0.5	0.0	26	1.9	2.7	0.3
Champignons en conserve royal	100 g	0.3	0.0	15	2.3	0.6	0.5
Champignons king's crown (conserve)	100 g	0.2	0.0	13.5	2.5	0.4	0
Champomy pomme	100 ml	1.0	0.1	55	0.4	11.7	0.6
Chantilly	100 g	8.8	0.9	340	1.9	19.5	28.3
Chantilly extra légère bridelight	100 g	3.8	0.4	150	2.8	16.7	11.4
Chapelure séchée et émietée nature	100 g	7.2	0.7	395	13.35	71.98	5.3
Charal - cheese bacon - snack (40sec micro-onde)	100 g	6.1	0.6	275	15.3	23.4	13.4
Charal bavette d'aloyau	100 g	2.9	0.3	138	22	0	5.5
Charal kids p'tits crousts	100 g	5.9	0.6	255	10	20	15
Charal kids p'tits tendres	100 g	1.9	0.2	98	20	0	2
Charal steacks haches grand cru	100 g	4.4	0.4	186	19.5	0	12
Chardon	100 g	8.8	0.9	440	4.3	69	13
Châtaigne grillée	100 g	3.9	0.4	211	4	42	3
Châtaignes chinoises bouillies et cuites à la vapeur	100 g	2.6	0.3	153	2.88	33.64	0.76
Châtaignes chinoises crues	100 g	3.9	0.4	224	4.2	49.07	1.11
Châtaignes chinoises rôties	100 g	4.1	0.4	239	4.48	52.36	1.19
Châtaignes chinoises sechées	100 g	6.3	0.6	363	6.82	79.76	1.81
Chaussé aux moines	100 g	8.0	0.8	311	20.5	0.6	25.2
Chaussée aux moines	100 g	6.4	0.6	148	25	0	35
Chausson au pommes	1 unité	5.8	0.6	299.5	1	57	7.5
Chausson aux pommes	1 portion	5.8	0.6	300	1	57	7.5
Chocolat milka noisettes	100 g	13.3	1.3	555	8.4	49	36
Cheddar (1 tasse en dés)	1 portion	14.5	1.5	562	34.73	1.79	46.22
Cheddar (1 tasse filamenté)	1 portion	12.4	1.2	481	29.73	1.53	39.57
Cheddar (1 tasse fondu)	1 portion	26.8	2.7	1039	64.2	3.3	85.44
Cheddar (1/5 tasse en dés)	1 portion	2.9	0.3	112.5	6.95	0.36	9.25
Cheddar (1/5 tasse filamenté)	1 portion	2.5	0.2	96	5.95	0.31	7.92
Cheddar (1/5 tasse fondu)	1 portion	5.4	0.5	208	12.84	0.66	17.09
Cheddar (imitation) faible en cholestérol	100 g	10.1	1.0	390	25	1	32
Cheddar fondu à tartiner	100 g	7.2	0.7	290	16.41	8.73	21.23

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Cheddar fondu sans gras	100 g	2.6	0.3	148	22.5	13.4	0.8
Cheddar kraft	100 g	8.4	0.8	325	20.8	0	26.5
Cheerios de nestlé	100 g	7.1	0.7	392	8	79	4.9
Cheese bacon charal	1 unité	9.4	0.9	427	23.3	36.4	20.9
Cheese burger charal	100 g	5.6	0.6	255	14.1	22.6	12.1
Cheese burger eco+ leclerc	100 g	6.1	0.6	270	13	24	14
Chevenne	100 g	1.5	0.2	85	18	0	1
Chèvre 1/2 sec	100 g	8.5	0.9	326	18.5	0	28
Chèvre à tartiner ail et fines herbes(soignon)	100 g	4.2	0.4	170	12	3	12
Chèvre chaud à dorer valcrest	100 g	7.2	0.7	300	15	15	20
Chèvre frais	100 g	5.4	0.5	207.5	11	1.5	17.5
Chèvre moyen	100 g	7.6	0.8	320	20	15	20
Chèvre sec	100 g	12.3	1.2	470	27.5	0	40
Chewing gum mentos cube	100 g	2.7	0.3	158	0.3	63.5	0.5
Chewing gum mentos juice blast	100 g	2.9	0.3	173	0	72	0
Chewing gum relax thé vert hollywood	100 g	2.6	0.3	154	1	63	0
Chewing gum style hollywood chewing gum fraise onctueuse sans	100 g	2.7	0.3	160	0.5	62.2	0.6
Chewing gum style hollywood chewing gum menthol sans sucres	100 g	2.5	0.3	150	0.4	62	0.4
Chicken dips de quick	1 unité	1.2	0.1	50.75	2.7	3.38	2.95
Chicken nuggets (100g)	100 g	5.4	0.5	236	15	15	13
Chicorée bonjour	100 g	8.8	0.9	424	14.5	51.2	16
Chicorée café au lait soluble carrefour	100 g	9.2	0.9	438	17	54	17
Chicorée douce café leroux	100 g	4.1	0.4	242	10.2	41.3	1
Chicorée douce chocolat leroux	100 g	5.1	0.5	289	5.4	55.2	2.6
Chicorée douce vanille leroux	100 g	4.3	0.4	254	2.4	50.4	0.5
Chicorée soluble nature (leroux)	100 g	5.1	0.5	290	4	57.4	2.5
Chili con carné (kerguelen)barquette prêt à réchauffer	100 g	2.5	0.3	118	6.5	11.6	5.1
Chili con carne carrefour	100 g	3.2	0.3	164	7.6	24	4.2
Chili con carne daucy	100 g	1.9	0.2	95	8.2	7.7	2.6
Chili con carne et riz blanc fleury michon (barquette de 300 g)	1 portion	7.9	0.8	393	19.2	52.5	11.7
Chili con carne leader price	100 g	2.4	0.2	122	7.4	15.1	3.5
Chili con carne leader price pour 1 personne	100 g	2.5	0.2	121	9.7	10.8	4.3
Chili con carne les légendaire (aldi)	100 g	1.6	0.2	84	6.9	9.5	2
Chili con carne netto	100 g	2.1	0.2	103	7	12	3
Chili en poudre	100 g	7.1	0.7	314	12.26	54.66	16.76
Chili(hot) en bouteille	100 g	2.6	0.3	155	1.5	36	0
China mix ringis	100 g	0.4	0.0	24	2	6	0.2
Chinois (brioche fourrée à la crème patissière)	100 g	6.1	0.6	303	5.5	50	9
Chinois aux oeufs frais (viennoiserie à la crème) super u	100 g	6.2	0.6	309	5.6	49.9	9.7
Chipolata	1 unité	5.1	0.5	189	7.42	0.33	17.6
Chipolata de porc (poids moyen d'une chipolata : 40g)	100 g	9.2	0.9	342	13.5	0.6	31.7
Chips	100 g	13.8	1.4	570	5	50	39
Chips (crème oignon) leader price	100 g	11.5	1.1	510	5.5	62.2	26.6
Chips (pringles)	100 g	12.3	1.2	517	4.1	52	33
Chips de pomme croq'pommes	100 g	6.6	0.7	386	2.2	91.6	1.2
Chips goût poulet rôti et thym (pirato)	100 g	12.5	1.3	532	6.4	52	33.1
Chips lays cuites au four -70% de mg	100 g	7.7	0.8	400	6.5	73	9
Chips lays maxi craquantes (ondulées)	100 g	12.6	1.3	530	6.5	49	34
Chips lays saveur poulet rôti et thym	100 g	12.4	1.2	525	6.5	50	33
Chips leader price saveur poulet rôti au thym	100 g	13.1	1.3	551	5	54	35
Chips légume tyrells	100 g	12.0	1.2	490	5.3	38.5	34.7
Chips nutradia ketchup -75%	100 g	6.9	0.7	360	4.6	76.2	8.5
Chips nutradia sel & poivre	100 g	6.9	0.7	360	4.4	76.6	8.5
Chips ondulées vico	100 g	13.1	1.3	544	5.7	49.4	36
Chips pirato au sel	100 g	13.0	1.3	540	5.5	50	36
Chips rusti lidl	100 g	12.0	1.2	518	4	58	30
Chips salées (pirato)	100 g	13.0	1.3	546	5.8	52	35
Chips vicente vidal artisanale (à l'huile d'olive)	100 g	12.1	1.2	517	7.1	52.2	31.1
Chips'bouton d'or'	100 g	13.0	1.3	548	6.3	52	35
Chips'bouton d'or'intermache	1 portion	3.9	0.4	164	1.9	15.6	10.5
Chips'bouton d'or'intermache/1 portion(30g)	1 portion	3.9	0.4	164	1.9	15.6	10.5
Chipster salé belin 75 g	100 g	9.7	1.0	449	5.5	61.7	20
Choc'o barre bio kalibio	100 g	8.8	0.9	432	5.8	70	14.3
Choc'o pétales bio-kalibio	100 g	7.0	0.7	398	7.7	83.4	3.7
Chocolat poudre instantanée	100 g	6.5	0.7	372	4	80	2.8
Chocapic	100 g	6.8	0.7	375.6	7.3	75.8	4.8
Chocapic de marque casino	100 g	7.0	0.7	391	8	77	4.3
Choco balade	100 g	5.0	0.5	233	5.3	29.5	10
Choco canderel	100 g	11.6	1.2	472	5.5	52.5	34
Choco cappuccino en dosette (nescafé)	100 g	8.8	0.9	413	10	53	17.4
Choco fun pépito	100 g	11.0	1.1	500	6.5	63	24
Choco pops	100 g	6.6	0.7	380.5	4.5	85	2.5
Choco prince de lu	100 g	9.9	1.0	470	5.7	69	19
Chococino dolce gusto	1 unité	3.1	0.3	147	4.9	19.8	5.4
Chocolade jean hervé (bio)	100 g	14.4	1.4	591	9.5	37.7	40.6
Chocolat à la crème extra fin (bellarom)	100 g	13.5	1.3	564	6.2	51.8	36.5
Chocolat amer entremets hyperprotéiné	100 g	6.2	0.6	348	61.8	3.2	4
Chocolat au lait	100 g	7.1	0.7	400	5	86	4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Chocolat au lait (château - aldi)	100 g	12.5	1.3	539	8.1	54.9	31.9
Chocolat au lait bio carrefour	100 g	14.0	1.4	579	8	49	39
Chocolat au lait côte d'or	100 g	12.1	1.2	525	8.3	54.5	30.5
Chocolat au lait dairy milk caramello 'cadbury'	100 g	10.6	1.1	480	6.4	60.9	23.8
Chocolat au lait et aux noisettes leader price	100 g	14.0	1.4	574	8.2	45.3	40
Chocolat au lait et noisettes cotes d'or	100 g	13.9	1.4	565	10.5	39.5	40
Chocolat au lait et noisettes entières marque u	100 g	13.8	1.4	569	7.4	47	39
Chocolat au lait fourré liqueur williams - camille bloch	100 g	10.5	1.1	485	5	62	22
Chocolat au lait fourré praliné et éclat de noisette caramélisés supe	1 unité	1.9	0.2	82	1.2	7.8	5.1
Chocolat au lait golden crisp 'cadbury'	100 g	11.1	1.1	505	6.6	66	23.8
Chocolat au lait leader price	100 g	12.9	1.3	549	6.8	54.7	33.7
Chocolat au lait marque u	100 g	12.7	1.3	544	5.8	57	32.5
Chocolat au lait quinoa et riz cereal bio	100 g	12.8	1.3	550	7.4	55.7	32.7
Chocolat bio leader price 74 %	100 g	13.6	1.4	544	8.8	35	41
Chocolat blanc	100 g	12.1	1.2	533	6	62	29
Chocolat blanc (monoprix)	100 g	12.5	1.2	543	7	59	31
Chocolat blanc à la noix de coco leader price	100 g	13.6	1.4	558	7.9	44.8	38.6
Chocolat blanc calories	100 g	12.1	1.2	533	6	62	29
Chocolat blanc côte d'or	100 g	13.2	1.3	561	7.4	55	34.6
Chocolat blanc crunch	100 g	12.2	1.2	532	7.2	58.6	29.6
Chocolat blanc nestle dessert	100 g	13.1	1.3	559	8.5	54.9	33.8
Chocolat cadbury dairy milk	100 g	12.1	1.2	525	7.9	56.4	29.7
Chocolat carrefour bio 74%	100 g	14.5	1.4	596	8.8	48	41
Chocolat chaud milka tassimo	100 g	1.2	0.1	61	2	9	1.8
Chocolat choco nussa a tartiner (lidl)	100 g	13.3	1.3	556	6	52	36
Chocolat côte d'or	100 g	12.2	1.2	530	8.3	54.5	30.5
Chocolat côte d'or	1 unité	3.1	0.3	135	2.1	13.5	7.6
Chocolat cote d'or 86% brut	100 g	16.1	1.6	605	8.6	19	54.5
Chocolat côte d'or fondant	100 g	12.8	1.3	545	4.8	53.5	33
Chocolat côte d'or lait noisettes	100 g	14.1	1.4	575	10	42	40.5
Chocolat côte d'or noir graines grillées	100 g	13.0	1.3	550	9.2	46.5	34.5
Chocolat côte d'or noir graines grillées (25g)	1 unité	3.3	0.3	138	2.3	11.5	8.7
Chocolat côte d'or noir noisettes	100 g	13.6	1.4	555	7.7	42.5	39.5
Chocolat côte d'or noir pistaches caramélisées	100 g	12.8	1.3	545	6.4	50	33.5
Chocolat côte d'or noir pistaches caramélisées (25g)	1 part	3.2	0.3	136	1.6	12.5	8.4
Chocolat côte d'or noisettes	100 g	13.2	1.3	550	9.2	48	36
Chocolat côte d'or noix de coco	100 g	13.4	1.3	560	5.7	52	36.5
Chocolat cote d'or recette du soleil	100 g	10.7	1.1	535	9.2	42	16
Chocolat crunch	100 g	11.4	1.1	510	7	62	26
Chocolat crunch aux cacahuètes grillées (nestlé)	100 g	12.4	1.2	539	10.1	54.7	31.1
Chocolat crunch chocolate cookies	100 g	12.5	1.2	541	5	60	31.2
Chocolat dégustation extra noir éclats de fèves de cacao 72 %	100 g	12.4	1.2	499	8.5	33	37
Chocolat dessert corsé de cora	100 g	13.8	1.4	563	6	40	40
Chocolat en poudre 1848	100 g	6.2	0.6	330	12.2	55.4	6.6
Chocolat en poudre 1e prix auchan	100 g	6.4	0.6	372	2.8	86.5	1.7
Chocolat en poudre banania	100 g	6.8	0.7	392	6.6	86.5	2.2
Chocolat en poudre benco	100 g	6.4	0.6	364	4.5	81	3.1
Chocolat en poudre bon choco marque repère	100 g	6.6	0.7	380	4.5	87	2
Chocolat en poudre cancao	100 g	3.9	0.4	190	13.4	40.6	7
Chocolat en poudre caotina	100 g	6.7	0.7	378	5	82	3.3
Chocolat en poudre caotina (canderel)	100 g	3.9	0.4	190	13.4	40.6	7
Chocolat en poudre grand arôme poulain	100 g	6.3	0.6	355	7.7	72.6	3.5
Chocolat en poudre kao choc rik & rok (auchan)	100 g	6.3	0.6	368	3.4	85.1	1.6
Chocolat en poudre nesquick 30 g	1 portion	2.1	0.2	119	0	25.5	1.4
Chocolat en poudre nestlé	100 g	7.2	0.7	380	6.8	70.4	7.9
Chocolat en poudre nestlé "le chocolat"	100 g	7.2	0.7	380	6.8	70.4	7.9
Chocolat en poudre ovomaltine 30 g	1 portion	2.0	0.2	109	0	22.4	1.3
Chocolat en poudre poulain	100 g	6.3	0.6	355	7.7	72.6	3.5
Chocolat en poudre poulain grand arôme	100 g	6.3	0.6	355	1.7	72.6	3.5
Chocolat en poudre poulain ligne gourmande 2% sucres	100 g	0.5	0.1	25	1.2	3.1	0.9
Chocolat en poudre super poulain	100 g	6.5	0.7	380	3.5	87	1.9
Chocolat extra noir 72% eclats fèves de cacao crf	100 g	12.4	1.2	499	8.5	33	37
Chocolat galak	100 g	12.9	1.3	553	8	56	33
Chocolat lait 40 % bio u	100 g	13.9	1.4	571	8	47	39
Chocolat lait éclats de noisette côte d'or	100 g	13.1	1.3	550	9.2	48.5	35.5
Chocolat lait raisins noisettes aldi	100 g	11.8	1.2	510	8.1	51.8	29.9
Chocolat lait raisins noisettes entieres u	100 g	12.3	1.2	517	8.4	46.1	33.2
Chocolat lindt 99%	100 g	14.4	1.4	530	13	8	50
Chocolat lindt excellence noir 70% de cacao	100 g	12.7	1.3	540	8	42	33
Chocolat lindt excellence noir puissant (85% de cacao)	100 g	14.1	1.4	530	12	18	47
Chocolat lindt lindor	1 unité	1.6	0.2	70	1	5.1	4.1
Chocolat lindt lindt dégustation excellence au lait	100 g	13.6	1.4	569	7	51	37
Chocolat menier patissier	100 g	11.4	1.1	495	6.2	53	28.7
Chocolat milka	100 g	12.1	1.2	530	6.6	58.5	29.5
Chocolat milka au lait du pays alpin	100 g	12.1	1.2	530	6.6	58.5	29.5
Chocolat milka cacahuètes & céréales	100 g	12.4	1.2	536	10	52	31
Chocolat milka copaya (chocolat blanc à la noix de coco) : par carr	1 unité	0.6	0.1	24	0.21	2.29	1.5
Chocolat milka noisettes entières	100 g	13.3	1.3	555	8.4	49	36

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Chocolat milka riz croustillant	100 g	11.2	1.1	505	6.7	62.5	25
Chocolat milka tendre lait	100 g	13.9	1.4	575	5.3	52	38.5
Chocolat nestle dessert corsé	100 g	12.7	1.3	521	7.2	40.9	36.5
Chocolat nestlé noir amande	100 g	12.3	1.2	508	7.7	42.9	34.4
Chocolat nestlé noir intense 70 %	100 g	14.0	1.4	547	7.5	31.1	43.6
Chocolat nestlé nougat	100 g	12.0	1.2	524	6.9	56.7	29.4
Chocolat new tree au thym	100 g	11.9	1.2	481	6.1	36	34.8
Chocolat noir	100 g	12.4	1.2	528	6.1	52.6	32.7
Chocolat noir (70% cacao) dardenne	100 g	16.2	1.6	633	6.3	36.6	51.2
Chocolat noir 1848 76% de cacao	100 g	14.8	1.5	580	8.5	27.4	45.8
Chocolat noir 1848 86%	100 g	15.6	1.6	595	9.2	18.1	51.4
Chocolat noir 70% (sensation côte d'or)	100 g	15.3	1.5	590	7	30	49
Chocolat noir 72% match	100 g	12.9	1.3	530	9.4	33	37
Chocolat noir 74 % carrefour	100 g	13.2	1.3	528	11	31	40
Chocolat noir 74% cacao dégustation (scholetta)	100 g	14.3	1.4	585	9.1	45	41
Chocolat noir 85% tablette d'or marque repère	100 g	15.2	1.5	590	12	20	48
Chocolat noir amandes entières belle france	100 g	13.3	1.3	549	9.1	45	37
Chocolat noir auchan	100 g	15.1	1.5	603	8	40.5	45.5
Chocolat noir carrefour discount	100 g	11.5	1.2	504	6	53	28
Chocolat noir carrefour discount 74%	100 g	13.5	1.4	537	9.1	33	41
Chocolat noir carrefour light 70%	100 g	13.6	1.4	545	9.1	35	41
Chocolat noir dégustation 72 % casino	100 g	13.4	1.3	559	9.4	47	37
Chocolat noir dégustation 72 cacao (cora)	100 g	12.9	1.3	530	9.4	33	37
Chocolat noir dégustation leader price carrés de 5 gr	100 g	14.9	1.5	603	7.8	44	44
Chocolat noir dessert (casino)	100 g	12.1	1.2	515	6.8	50	32
Chocolat noir écorces d'orange confites	100 g	11.4	1.1	510	5.4	63	26
Chocolat noir extra fin aux amandes entières leader price	100 g	13.3	1.3	547	8.6	44.1	37.4
Chocolat noir extra fin aux noisettes entières leader price	100 g	13.4	1.3	549	7	43.4	38.6
Chocolat noir fine ligne 70 % leader price	100 g	13.1	1.3	510	9.1	36	41
Chocolat noir fourrage (48%) truffe éclats cacao caramélisés (auchan)	100 g	14.1	1.4	584	5.2	53	39
Chocolat noir frey supême red hot chili	100 g	12.7	1.3	536	6	45	34
Chocolat noir intense carrefour	100 g	13.0	1.3	536	7.7	43	37
Chocolat noir litchi nestlé	100 g	11.5	1.2	492	5.9	49.6	30
Chocolat noir nestlé (70% cacao)	100 g	12.9	1.3	523	7.7	39.1	37.3
Chocolat noir nestlé dessert	100 g	12.7	1.3	533	5.2	50.3	34.5
Chocolat noir noisettes entières belle france	100 g	14.0	1.4	576	6.9	47	40
Chocolat noir noisettes entières nestlé	100 g	13.9	1.4	555	8.7	36.2	41.7
Chocolat noir orange 70%	100 g	13.4	1.3	565	6.2	54	36
Chocolat noir poulain	100 g	12.1	1.2	519	5	55	31
Chocolat noir ritter sport 50%	100 g	12.4	1.2	525	5	51	33
Chocolat noir ritter sport 74%	100 g	14.6	1.5	560	7	30	47
Chocolat noir supérieur aux éclats de noisettes nestlé	100 g	13.3	1.3	545	5.8	46.1	37.5
Chocolat noir taillefines 70 %	100 g	13.1	1.3	510	9.1	36	41
Chocolat oraïa de côte d'or	1 unité	1.7	0.2	70	0.8	6.3	4.4
Chocolat pâte d'amande (nestlé)	100 g	12.2	1.2	525	7.9	50.2	31
Chocolat patissier menier	100 g	11.4	1.1	495	6.2	53	28.7
Chocolat poudre nesquik	100 g	6.6	0.7	376	4.2	79.6	3.2
Chocolat poulain 'cache-cache' à la fraise	100 g	12.6	1.3	530	5.9	50.2	33.6
Chocolat poulain 1848 noir de dégustation	100 g	15.6	1.6	595	9.2	18.1	51.4
Chocolat poulain ligne 70% aux éclats	100 g	13.5	1.4	515	7.6	31.2	44.6
Chocolat poulain ligne 70% menthe	100 g	13.3	1.3	510	7.1	33.9	43.6
Chocolat poulain ligne gourmande 70%	100 g	13.3	1.3	510	7.1	33.9	43.6
Chocolat poulain noir extra	100 g	11.5	1.2	500	5.1	55.2	28.8
Chocolat poulain un amour de lait	100 g	12.3	1.2	535	6.7	57.4	30.7
Chocolat praliné fondant côte d'or	100 g	12.4	1.2	535	6.7	57.5	31
Chocolat supérieur lait noisettes entières cora	100 g	13.8	1.4	566	8.8	45	39
Chocolats pralinés	100 g	10.1	1.0	479	4.1	73	19
Chokénut noisette - cacao	100 g	15.6	1.6	621.4	6.5	44.2	47
Chokotoff côte d'or	100 g	9.6	1.0	455	2.3	69	18
Chorizo au porc et au boeuf (1 tranche : 0,3 cm x 2,5 cm dia)	1 tranche	0.2	0.0	7	0.36	0.03	0.57
Chorizo montagne noire 8 tranches (casino)	100 g	7.7	0.8	311	23	3	23
Chorizo porc et boeuf	100 g	11.8	1.2	455	24.1	1.86	38.27
Chorizo pur porc (1 tranche ~3g)	1 tranche	0.4	0.0	15.3	0.6	0.1	1.4
Chou	100 g	0.4	0.0	26	1.5	5	0
Chou blanc émincé	100 g	0.4	0.0	23	1.4	4	0.3
Chou chinois	100 g	0.2	0.0	12	1	2	0
Chou farci	100 g	3.4	0.3	138	8	4	10
Chou fleur	100 g	0.5	0.1	29.4	2.4	4.5	0.2
Chou rave	100 g	0.5	0.0	27	1.7	6.2	0.1
Chou rouge	100 g	0.6	0.1	36	2	7	0
Chou rouge cru	100 g	0.4	0.0	24.3	1.4	4	0.3
Chou rouge cuit	100 g	0.3	0.0	18.7	1	3	0.3
Chouchou	100 g	0.8	0.1	50	4	5	0
Choucroute alsacienne finement épicée (stoeffler)	100 g	3.3	0.3	130	4.5	5.5	10.5
Choucroute carrefour	100 g	2.5	0.2	94	4.3	0.5	8.3
Choucroute de la mer surgelée de picard	100 g	1.6	0.2	73	6.5	4.3	3.3
Choucroute garnie (auchan)	100 g	1.9	0.2	75	3.5	2	5.9
Choucroute garnie conserve monoprix	100 g	2.3	0.2	90	4.4	2.1	7.1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Choucroute royale william saurin	100 g	2.5	0.2	97.5	5.5	2	7.5
Choucroute seule préparée au riesling leader price	100 g	1.0	0.1	45.9	0.4	0.4	2.5
Choucroute 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
Cicona 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

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Cocktail de fruits casino	100 g	1.0	0.1	58	0.3	14	0.1
Cocktail de fruits de mer précuit surgelé	100 g	1.6	0.2	86	17	2	1.37
Cocktail de fruits de mer précuits surgelé (monoprix)	100 g	1.3	0.1	68	12	1.9	1.4
Cocktail de fruits en conserve au sirop léger (baccara)	100 g	1.0	0.1	58	0.3	14	0.1
Cocktail de fruits st mamet	100 g	1.1	0.1	68	0.3	15.8	0.1
Cocktail de noix nobles	100 g	17.7	1.8	650	16	7	62
Cocktail multivitaminé leader price	100 g	0.7	0.1	44	0.3	10.1	0.1
Cocktail salé casino	100 g	15.3	1.5	594	23	11	49
Cocktail sans alcool	100 g	1.3	0.1	78.9	0.3	19.2	0.1
Coco pops	100 g	6.8	0.7	387	5	85	3
Coco pops paille kelloggs	100 g	8.5	0.8	428	8	72	12
Coeur d'agneau braisé	100 g	4.0	0.4	185	24.97	1.93	7.91
Coeur d'artichaud geant vert	100 g	0.4	0.0	18	0.92	3.8	0.5
Coeur de blé aux légumes (pâtes 2 mn leader price)	100 g	3.5	0.3	179	6.4	28.1	4.6
Coeur de blé aux légumes leader price cuisson 2 mn	100 g	3.5	0.3	179	6.4	28.1	4.6
Coeur de bouillon aux légumes (maggi)	100 g	3.5	0.4	172	3.7	25.3	6.1
Coeur de bouillon légumes (maggi)	100 g	3.5	0.4	172	3.7	25.3	6.1
Coeur de céleri	100 g	0.2	0.0	9	0.8	1.3	0.1
Coeur de filet de flétan du groéland carrefour	100 g	4.0	0.4	164	14.5	0	11.8
Coeur de filets de cabillaud (dia)	100 g	5.5	0.6	331	19	0.5	0
Coeur de lion allégé 11%	100 g	4.6	0.5	200	24	1	11
Coeur de palmier	100 g	0.9	0.1	56	3.5	10.5	0
Coeur de palmier carefour	100 g	0.3	0.0	16	2.3	1.2	0.5
Coeur de palmier géant vert	100 g	0.4	0.0	25	2.9	3.3	0.1
Coeur de palmier geant vert (égoutté)	100 g	0.5	0.1	31	2.9	3.3	0.1
Coeur de porc frais braisé	100 g	3.0	0.3	148	23.6	0.4	5.05
Coeur fondant chocolat (pâturages)	100 g	7.7	0.8	349	7	42	17
Coeurs d artichauts conserve	100 g	1.0	0.1	59	2.4	12.2	0.1
Coeurs d'artichauts conserve (dia-ed)	100 g	0.6	0.1	35	1.8	6.5	0.2
Coeurs de palmiers conserve (king's crown)	100 g	0.4	0.0	22	2.3	2.3	0.4
Coeurs de palmiers en médaillons juanita	100 g	0.4	0.0	17	2	0	1
Cognac	100 g	4.2	0.4	252.4	0	0.1	0
Coing	100 g	1.0	0.1	58.9	0.4	14.1	0.1
Cola (carrefour)	100 g	0.7	0.1	42	0	10.4	0
Cola light	100 ml	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.1
Cola light lidl	100 g	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.1
Coleslaw bonduelle	100 g	4.9	0.5	178	1.5	6	17.5
Coleslaw chou blanc & carottes monoprix	100 g	2.7	0.3	101	1.01	3.3	9.3
Coleslaw pierre martinet	100 g	2.8	0.3	113	1	7	8.5
Colin	100 g	1.8	0.2	90.5	17	0	2.5
Colin (dos) de findus	100 g	1.6	0.2	90	20	0	0.9
Colin (filet)	100 g	1.6	0.2	81	10	3	2
Colin (lieu)	100 g	1.6	0.2	90	20	0	1
Colin à la bordelaise (ocean trader) surgelé	100 g	2.9	0.3	128	12	4.4	6.9
Colin a la parisienne	100 g	1.7	0.2	80	8	3.5	3.5
Colin alaska a la parisienne	100 g	1.7	0.2	80	8	3.5	3.5
Colin alaska à la provençale maggi	100 g	1.3	0.1	64	8.3	3	2.1
Colin d'alaska	100 g	1.4	0.1	77	17	0	1
Colin d'alaska - picard	100 g	1.3	0.1	74	16.7	0	0.8
Colin d'alaska (auchan)	100 g	1.4	0.1	77	17	0	1
Colin d'alaska (filet)	100 g	1.2	0.1	65	14.8	0	0.6
Colin d'alaska (leader price)	100 g	1.4	0.1	80	18	0	0.9
Colin d'alaska & petits légumes (fleury michon)	100 g	1.1	0.1	57	4.2	6.9	1.4
Colin d'alaska à l'oseille de maggi	100 g	1.5	0.2	74	10.4	1.7	2.8
Colin d'alaska à la bordelaise picard	100 g	3.7	0.4	158	12.2	6.6	9.2
Colin d'alaska à la parisienne surgelé (golden seafood-aldi)	100 g	2.5	0.2	110	9.8	4.4	5.9
Colin d'alaska à la parisienne surgelé (maggi)	100 g	2.2	0.2	107	11.7	3.1	3.9
Colin d'alaska à la provençale (aldi)	100 g	1.2	0.1	64	9.2	3.2	1.6
Colin d'alaska au citron et pommes de terre leader price	100 g	2.1	0.2	96	6.9	7.6	4.2
Colin d'alaska au légumes du soleil façon tajine auchan	1 portion	5.0	0.5	246	20.7	22.5	8.1
Colin d'alaska aux courgettes et basilic picard : pour une portion de	1 portion	2.1	0.2	103	17.4	1.8	3
Colin d'alaska aux crevettes (maggi-400g)	100 g	2.0	0.2	97	13.5	2.6	3
Colin d'alaska en steak haché	100 g	3.6	0.4	173	14.4	10	6.5
Colin d'alaska iglo	100 g	3.2	0.3	138	15	1.2	8.1
Colin d'alaska leader price	100 g	1.4	0.1	80	18	0	0.9
Colin d'alaska légumes et riz sauce citron auchan	100 g	1.5	0.1	73	4.2	8.7	2.4
Colin d'alaska odyssee 400g	100 g	1.2	0.1	68	16	0	0.5
Colin d'alaska pêche océan	100 g	1.3	0.1	75	17	0.5	0.5
Colin d'alaska pomme de terre à l'emmental (dorés de la mer-fleur)	100 g	3.9	0.4	179	13.7	10.4	8.6
Colin d'alaska sauce beurre-citron	100 g	2.9	0.3	120	9.4	2.5	8
Colin d'alaska sauce citron et légumes croquants picard	100 g	1.1	0.1	53	5.1	2.4	2.2
Colin d'alaska sauce citronnée et légumes croquants picard	1 portion	4.8	0.5	210	14.1	12.9	11.4
Colin d'alaska sauce citronnée william saurin	100 g	2.0	0.2	96	5.6	11.3	3.2
Colin d'alaska sauce citronnée william saurin : par portion de 300 g	1 portion	5.9	0.6	288	16.8	33.9	9.6
Colin d'alaska sauce oseille surgelé golden seafood (aldi)	100 g	1.7	0.2	76	9.5	1.5	3.5
Colin et compotée de légumes picard	100 g	1.1	0.1	54	5.5	4.5	1.6
Colin lieu picard	100 g	1.3	0.1	75	17	0	0.7
Colin sauce citron (dia-ed)	100 g	2.1	0.2	106	5.1	15.4	2.7

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Colin sauce citron et son riz safrané (300g)	100 g	2.0	0.2	96	5.6	11.3	3.2
Colin, tomate, basilic et huile d'olive-iglo	100 g	2.9	0.3	128	16.4	0.9	6.5
Colombo de légumes carrefour	100 g	1.3	0.1	61	1	7.5	2.3
Colombo de porc & riz basmati 300g (cora)	100 g	3.2	0.3	149	6.3	15.7	6.6
Colonel's filet	100 g	4.7	0.5	226	16.9	20.6	8.5
Coloran à café (vanille française)	100 ml	4.1	0.4	234	0.1	5	1.5
Combino - spaghetti (lidl)	100 g	5.0	0.5	279	11	52	3
Compote à boire (douceur du verger) marque repère	100 g	1.1	0.1	65	0	15	0.5
Compote a boire andros	100 g	1.3	0.1	71	0.3	19	0.6
Compote abicots bonne maman	100 g	1.9	0.2	111	1.1	26	0.3
Compote allégée pomme figue canelle casino	100 g	1.1	0.1	67	0.4	16	0.2
Compote banane kiwi sans sucre ajouté héro	100 g	1.1	0.1	63	0.6	14	0.5
Compote de pêches bonne maman	100 g	1.8	0.2	106	0.6	76	0.1
Compote de pomme allégée en sucre leader price	100 g	1.2	0.1	68	0.3	15.4	0.6
Compote de pomme andros	100 g	1.6	0.2	93	0.3	22	0.4
Compote de pomme carrefour sans sucre ajoutée	100 g	1.0	0.1	57	0.3	12.5	0.6
Compote de pomme et chataigne andros	100 g	2.4	0.2	137	0.8	32	0.6
Compote de pommes	100 g	1.3	0.1	76	0.3	17.8	0.4
Compote de pommes allégée en sucre er prix	100 g	0.9	0.1	56	0.3	13.7	0.1
Compote de pommes allégée en sucre leader price	100 g	0.9	0.1	55	0.3	13	0.1
Compote de pommes allégée king's crown aldi	100 g	4.0	0.4	238	0.3	13.7	0.09
Compote de pommes auchan	100 g	1.4	0.1	78	0.3	17.4	0.5
Compote de pommes sans sucres ajoutés (auchan)	100 g	1.1	0.1	59	0.3	12	0.6
Compote fine ligne sans sucres ajoutés pomme fraise	100 g	0.9	0.1	54	0.4	12.2	0.2
Compote individuelle aldi pomme peche	1 pot	1.2	0.1	70	0.3	16	0.1
Compote materne pomme nature	100 g	1.4	0.1	78	0.3	17.4	0.5
Compote materne s/sucre ajouté pomme canelle	100 g	1.0	0.1	55	0.3	11.4	0.6
Compote materne s/sucre ajoutés pomme coing	100 g	1.0	0.1	55	0.4	10	0.6
Compote materne s/sucre ajoutés pomme pruneau	100 g	1.3	0.1	77	0.6	16.3	0.5
Compote materne sans sucres ajoutés pomme mangue passion	100 g	1.0	0.1	57	0.5	11.5	0.6
Compote multifruits sans sucres ajoutés (carrefour disney)	100 g	1.0	0.1	54	0.5	11.1	0.5
Compote pêché mignon pomme-citron façon tarte hero	100 g	1.4	0.1	79	0.3	18	0.6
Compote pêches /brugnons avec morceaux fondants (monoprix)	100 g	1.7	0.2	103	0.6	25	0.1
Compote poires/pommes/kiwis avec morceaux fondants (casino)	100 g	1.8	0.2	105	0.5	24	0.3
Compote pomme abricot (andros)	100 g	1.4	0.1	82	0.5	19	0.4
Compote pomme abricot netto	100 g	1.5	0.1	85	0.5	20	0.3
Compote pomme abricot orange passion héro sans sucre ajouté	100 g	1.0	0.1	58	0.6	12.7	0.5
Compote pomme allégée andros	100 g	1.2	0.1	70	0.3	16	0
Compote pomme ananas et éclats de coco héro sans sucre ajouté	100 g	1.4	0.1	71	0.5	13.1	1.8
Compote pomme ananas goyave vanille	100 g	1.0	0.1	57	0.4	12.7	0.5
Compote pomme banane (délice, marque repere)	100 g	1.4	0.1	80	0.5	18	0.5
Compote pomme banane (marque repère)	100 g	1.4	0.1	80	0.5	18	0.5
Compote pomme banane auchan	100 g	1.3	0.1	80	0.3	19.7	0
Compote pomme banane match	100 g	1.2	0.1	70	0	15	0.2
Compote pomme cassis	100 g	1.4	0.1	86	0.4	20	0
Compote pomme cassis hero sans sucre ajouté	100 g	1.1	0.1	61	0.6	13.4	0.6
Compote pomme daufruit	100 g	1.2	0.1	70	0.3	16	0.6
Compote pomme fraise (marque repère)	100 g	1.3	0.1	75	0	18	0.5
Compote pomme fraise auchan	100 g	1.3	0.1	80	0.2	20.3	0
Compote pomme fraise materne	100 g	1.3	0.1	74	0.4	16.9	0.5
Compote pomme fraise ss sucres ajoutés - marque u	100 g	1.0	0.1	58	0.5	12	0.6
Compote pomme framboise materne	100 g	1.3	0.1	73	0.5	16.7	0.5
Compote pomme framboise ss sucres ajoutés - marque u	100 g	1.1	0.1	60	0.5	12.3	0.6
Compote pomme griotte héro sans sucres ajoutés	100 g	1.1	0.1	63	0.5	13.7	0.7
Compote pomme mangue passion sans sucres ajoutés carrefour	100 g	0.9	0.1	52	0.5	12	0.2
Compote pomme mangue taillefine	100 g	0.9	0.1	50	0.4	11	0.5
Compote pomme pêche andros	100 g	0.9	0.1	50	0.5	11	0.4
Compote pomme pêche leader price	100 g	1.7	0.2	98.5	0.4	24	0.1
Compote pomme pêche sans sucres ajoutés dia	100 g	1.0	0.1	62	0.2	15	0.1
Compote pomme poire auchan	100 g	1.3	0.1	80	0.2	19.9	0
Compote pomme poire sans sucre ajouté (marque repere)	100 g	1.0	0.1	55	0	12	0.5
Compote pomme pruneau sans sucres ajoutés dia	100 g	1.0	0.1	62	0.2	15	0.1
Compote pomme rhubarbe andros	100 g	1.3	0.1	75	0.4	17	0.2
Compote pomme sans sucre ajouté (marque repère)	100 g	0.9	0.1	50	0	11	0.5
Compote pomme ss sucres ajouté (marque repere)	100 g	0.8	0.1	50	0.5	12	0.1
Compote pomme-cerise griotte sans sucre ajouté hero	100 g	1.1	0.1	63	0.5	13.7	0.7
Compote pomme-litchi hero sans sucres ajoutés	100 g	1.2	0.1	67	0.5	14.6	0.7
Compote pomme-orange sans sucre ajouté hero	100 g	1.0	0.1	57	0.4	12.7	0.5
Compote pomme-pêche fruitesse st mamet sans sucres ajoutés	100 g	0.8	0.1	49	0.4	11.3	0.2
Compote pomme-poire materne sans sucres ajoutés	100 g	1.0	0.1	54	0.4	11.6	0.5
Compote pomme-pruneaux leader price	100 g	1.2	0.1	70.5	0.4	17	0.1
Compote pomme/framboise materne	100 g	1.3	0.1	75	0.5	16.7	0.5
Compote pommes fraises allégée en sucres dia	100 g	1.1	0.1	66	0.5	15	0.1
Compote pommes pruneaux sans sucres ajoutés	100 g	1.6	0.2	92	1.2	20.4	0.6
Compote pommes-abricots carrefour	100 g	1.7	0.2	98	0.3	23.8	0.2
Compote pommes-bananes sans sucres ajoutés (carrefour disney)	100 g	1.1	0.1	62	0.5	13.1	0.5
Compote pommes-fraises sans sucres ajoutés (carrefour disney)	100 g	0.9	0.1	50	0.5	10.1	0.5
Compote pommes-poire sans sucres ajoutés (carrefour disney)	100 g	1.0	0.1	56	0.4	11.9	0.4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Compote sans sucre ajouté 'hero' (pomme-abricot)	100 g	0.8	0.1	44	0.5	10.8	0.5
Compote sans sucres pomme ananas materne	100 g	1.0	0.1	54	0.4	11.7	0.5
Compote solaya duo de pomme - sans sucre ajoutée	100 g	1.0	0.1	54	0.3	12	0.5
Compote solaya pomme fraise	100 g	1.6	0.2	92	0.4	40	0.4
Compotes pomme/pêches sans sucre ajoutés carrefour	100 g	0.9	0.1	50	0.5	11.1	0.4
Compotine 100% fruits pomme fraise	100 g	0.9	0.1	54	0.4	12.5	0.3
Compotte pomme fraise andros	1 pot	1.4	0.1	82	0.4	19	0.5
Comté	100 g	9.9	1.0	396	30	1.5	30
Comté extra belle france	100 g	10.7	1.1	418	28	0	34
Comté président : par portion de 30 g	1 portion	2.9	0.3	116	8.7	0	9
Concentré de tomate	100 g	3.5	0.4	90	3.5	0.5	18
Concentré de tomate carrefour	100 g	1.5	0.1	88	4.5	13	0
Concentré de tomate dia	100 g	1.3	0.1	78	5.2	13.4	0.4
Concetré de tomates	100 g	1.5	0.2	86	4.83	14.5	0.97
Conchiglie (pates) au pesto	100 g	4.4	0.4	193	5.5	18	11
Concombre	100 g	0.2	0.0	12	1	2	0
Concombres sauce yaourt carrefour bio	100 g	2.2	0.2	81	1	2.4	7.6
Cone café adelie (intermarché)	1 portion	4.5	0.4	206	2.6	28.3	9.2
Cône extrême citron jaune et vert	100 ml	2.6	0.3	134	0.8	24.2	3.6
Cone extreme crème brûlée sauce caramel	100 ml	4.0	0.4	184	1.9	25.4	8.3
Cône extrême fraise vanille sauce fruits rouges	100 g	3.7	0.4	172	1.8	22.8	7.8
Cone extreme framboise, cassis et fraise	100 ml	2.7	0.3	140	0.9	25.6	3.7
Cône extrême menthe chocolat et pépites de chocolat	100 g	3.8	0.4	177	1.9	24.6	7.9
Cône glace adélie vanille-rhum-raisins	1 portion	4.4	0.4	199	2	26	9.5
Côneextrême rhum raisins	100 g	3.9	0.4	178	1.7	23.3	8.1
Cones chocolat la basquaise	100 g	9.4	0.9	459	6.05	72.6	15.98
Cônes extrême délice de framboise	100 ml	3.1	0.3	148	1.4	22.5	5.8
Confipote cerise materne	100 g	2.9	0.3	171.3	0.6	42	0.1
Confipote framboise materne	100 g	3.0	0.3	175.4	0.5	42	0.6
Confipote myrtille	100 g	2.9	0.3	170.9	0.6	41	0.9
Confit d'ananas	100 g	5.3	0.5	316	0.8	80	0.4
Confit d'aubergines cassegrain	100 ml	3.0	0.3	118	1	7.8	9.3
Confit d'échalotes carrefour	100 g	1.4	0.1	72	1.7	11.9	2
Confit d'oignons framboisé - carrefour	100 g	3.5	0.4	212	1	52	0
Confit de canard alicorne "terres royales"	100 g	4.5	0.4	203	29	0.1	9.6
Confit de poire	100 g	5.1	0.5	303	1.3	75.9	0.6
Confit de racine de gingembre cristallisée	100 g	5.7	0.6	340	0.3	87.1	0.2
Confit de ratatouille à l'huile d'olive	100 g	1.9	0.2	78.7	1.3	4.4	5.3
Confiture 100% fruits	100 g	2.1	0.2	123	0.5	30	0
Confiture 4 fruits (bonne maman)	100 g	4.0	0.4	242	0.3	60	0.1
Confiture abricot (tamara-aldi)	100 g	4.0	0.4	239	0.5	58	0.1
Confiture abricot allégée auchan	100 g	3.0	0.3	181.2	0.4	45	0
Confiture abricot auchan	100 g	4.0	0.4	241	0.4	59.7	0.1
Confiture abricots andros allégée	100 g	3.1	0.3	183	0.4	45	0.1
Confiture abricots marille	100 g	2.8	0.3	168	0.4	41	0.1
Confiture agrumes 65% sucre 35% fruits	c.c.	0.5	0.0	28	0.05	7	0
Confiture allégé fraises carrefour	100 g	3.1	0.3	184	0.5	45	0.2
Confiture allegée 4 fruits rouges - solaya	100 g	2.9	0.3	172	0.4	42	0.3
Confiture allégée abricot confirella aldi	100 g	2.8	0.3	165	0.5	38.9	0.5
Confiture allégée abricot linessa (lidl)	100 g	1.9	0.2	112	0.1	26	0.1
Confiture allégée de framboises andros	100 g	2.8	0.3	167	0.6	41	0.1
Confiture allégée fraise andros	100 g	2.8	0.3	167	0.4	41	0.2
Confiture allégée ondilège fraise	100 g	2.9	0.3	171	0.4	42	0.2
Confiture allégée reines-claudes carrefour	100 g	3.0	0.3	181	0.1	45	0.1
Confiture cerises griottes marque repère	100 g	4.1	0.4	246	0.5	60	0.3
Confiture de fraise allégée belle france	100 g	2.8	0.3	168	0.5	41	0.2
Confiture de fraise gerblé	100 g	1.2	0.1	69	0.4	14	0.2
Confiture de fraise leader price	100 g	4.2	0.4	250	0.3	62	0.1
Confiture de fraises allégée douceur du verger (marque repère)	100 g	2.7	0.3	160	0	39	0
Confiture de fraises bio	100 g	4.4	0.4	262.5	0	62.5	0.42
Confiture de fraises materne	100 g	4.0	0.4	240	0.4	59.1	0.2
Confiture de framboise allégée douceur du verger marque repere	100 g	2.7	0.3	160	0	41	0
Confiture de framboise allégée ondilège	100 g	2.9	0.3	173	0.7	42	0.2
Confiture de framboise confipote materne 65% de fruit	100 g	2.9	0.3	173.2	0.9	41	0.2
Confiture double fruit aux framboises	100 ml	2.2	0.2	134	0.7	33.5	0
Confiture fine ligne cerise allégée en sucres	100 g	2.7	0.3	159	0.6	38.6	0.2
Confiture fine ligne fraise allégée en sucre leader price	100 g	2.9	0.3	171	0.4	42	0.2
Confiture fine ligne orange allégée en sucre leader price	100 g	3.1	0.3	183	0.4	45	0.1
Confiture fine ligne pêche (leader price)	100 g	2.8	0.3	167	0.59	40.9	0.2
Confiture fraise alégée	100 g	2.9	0.3	171	0.4	42	0.2
Confiture fraise allégée douceur du verger	100 g	2.7	0.3	160	0	39	0
Confiture fraise bonne maman	100 g	4.1	0.4	245	0.4	60	0.2
Confiture fraise vivis fructose	100 g	2.2	0.2	130	0.4	32	0.1
Confiture fraise-rhubarbe (tamara-aldi)	100 g	4.2	0.4	250	0.4	60.6	0.15
Confiture framboise bio carrefour agir	100 g	4.2	0.4	247.4	0.5	60	0.6
Confiture framboises, mûres et myrtilles (tamara-aldi)	100 g	4.1	0.4	241	0.5	58	0.3
Confiture fruits des bois (carrefour)	100 g	4.3	0.4	253	0.55	62	0.33
Confiture gerble gluco regul fraises	100 g	1.2	0.1	69	0.4	14	0.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Confiture materne 65% de fruit framboise	100 g	2.9	0.3	173.7	0.9	41	0.2
Confiture mûre myrtille confiturelle	100 g	2.6	0.3	156	0.6	38	0.2
Confiture orange allégée andros	100 g	2.8	0.3	166	0.3	41	0.1
Confiture poire au goût de vanille (tamara-aldi)	100 g	4.1	0.4	247	0.2	61.2	0.1
Confiture sans saccharose ajouté de cerise noire lucien georgelin	100 g	2.2	0.2	130	0.6	31	0.1
Confiture tutti frutti fraise	100 g	2.7	0.3	159	0.6	39.2	0.2
Congre	100 g	2.1	0.2	107.4	20	0.1	3
Connétable sardines sans sel ajouté	100 g	6.3	0.6	256	22	0.5	18.5
Contrexeville	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Cookie aux pépites de chocolat et au chocolat cora	100 g	11.2	1.1	497	6.5	58	26.5
Cookie fourré cacao, cérééal	1 unité	2.1	0.2	91	0	10.4	5.1
Cookies	100 g	10.4	1.0	480	6.2	64.3	22
Cookies aux noix de pécan hello de lu	1 unité	2.0	0.2	88	0	9.3	5.1
Cookies bio carrefour	100 g	11.9	1.2	521	6	59	29
Cookies casino nougatine et pépites choco	100 g	11.0	1.1	498	6.5	64	24
Cookies choco noisette carrefour	100 g	11.9	1.2	521	7.5	56	29
Cookies choco nougatines	100 g	11.6	1.2	517	6.5	62	27
Cookies chocolat (auchan)	100 g	11.8	1.2	520	8.2	58.9	28
Cookies chocolat (bien vu!)pépites choco	100 g	11.3	1.1	509	6.3	64.8	25
Cookies chocolat dia	100 g	11.6	1.2	515	6	62	27
Cookies eco +	100 g	4.2	0.4	85	6.5	63	25
Cookies extra granola gros pépites de chocolat (lu)	100 g	11.3	1.1	505	4.5	62	26
Cookies fort en chocolat, riche en pépites de chocolat (leader price)	100 g	11.4	1.1	508	6.5	62	26
Cookies hello lu chocolat truffé	100 g	11.6	1.2	515	6	61.68	26.95
Cookies hello lu coco/chocolat	100 g	11.8	1.2	521	6.59	61.04	28.14
Cookies milano à l'orange (monoprix)	100 g	10.6	1.1	493.6	5.1	70.9	21.1
Cookies nougatine et pépites de chocolat 'bergolin'	100 g	11.3	1.1	512	6.6	62.5	25
Cookies nougatines carrefour discount	100 g	11.6	1.2	517	6.5	62	27
Cookies tout choco casino	100 g	11.1	1.1	503	6.7	65	24
Cookies trois chocolats lait, noir et blanc (arizona - aldi)	100 g	11.0	1.1	493	5.5	60.9	25.3
Coppa	100 g	4.8	0.5	290	27	10	0
Coppa cioccolato dessert glacé au chocolat (ma! gelateria - monoq	100 g	4.4	0.4	205	3.02	28.31	8.63
Coppa de dinde aux fines herbes	100 g	3.6	0.4	171	26	1	7
Coq au vin de madiran	100 g	2.4	0.2	123	19.1	4.1	3.4
Coqueline 3 chatons chocolat	100 g	9.3	0.9	430	5	62	19
Coquillettes barilla	100 g	6.1	0.6	356	12	72.2	1.5
Coquillettes top budget	100 g	6.0	0.6	349	11.8	72	1.5
Coquille de fruits de mer casino surgelé	100 g	2.6	0.3	112	7.8	4.8	6.3
Coquille de poisson leader price	100 g	1.9	0.2	87	6.7	6.3	3.9
Coquille saint jacques à la crème leclerc	100 g	2.4	0.2	110	7	8	5.5
Coquille saint jacques crues	100 g	1.6	0.2	87.1	15.6	2.8	1.5
Coquille seule pour preparation de tacos old el paso	100 g	11.5	1.2	510	7	60	27
Coquille st jacque	100 g	2.0	0.2	90	4.3	7.2	4.9
Coquille st jacques	100 g	2.4	0.2	107	5.6	9.5	5.2
Coquilles de fruits de mer surgelées casino	100 g	8.5	0.8	466	7.8	4.8	6.3
Coquillette	100 g	6.4	0.6	358	4.7	75	4.3
Coquillette lustucru au oeuf frais	100 g	6.5	0.6	366	13.5	70	3.5
Coquillettes au blé complet lustucru	100 g	6.0	0.6	350	13	68	1.8
Coquillettes aux oeufs frais (lustucru)	100 g	6.6	0.7	371	13.5	69	3.5
Coquillettes barilla integrali blé complet	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Coquillettes barilla n°32	100 g	6.0	0.6	350	12	72.2	1.5
Coquillettes carrefour	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Coquillettes casino	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Coquillettes intégrales (monoprix bio)	100 g	6.2	0.6	355	13	70	2.5
Coquillettes légumes (lustucru)	100 g	5.7	0.6	328	13.9	64	1.8
Coquillettes pazzia (le mutant)	100 g	6.1	0.6	354	11.8	72	1.5
Coquillettes prix gagnant	100 g	6.1	0.6	359	11.5	75.1	1.4
Coquillettes u	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Cordon bleu	1 unité	0.1	0.0	1	1	1	1
Cordon bleu (père dodu lidl)	100 g	4.1	0.4	190	15.5	13.5	8
Cordon bleu de dinde (monoprix)	100 g	5.5	0.5	227	13	9.9	15
Cordon bleu de dinde à l'emmental le gaulois	100 g	4.6	0.5	208	14.5	15	10
Cordon bleu de dinde crousti frais	100 g	5.9	0.6	255	11	18	15
Cordon bleu de dinde leader price	100 g	4.7	0.5	218	16	16	10
Cordon bleu de dinde leclerc	100 g	4.4	0.4	200	15	13	10
Cordon bleu de la mer saumon fromage (l'assiette bleue)	100 g	3.9	0.4	177	13.3	11.6	8.65
Cordon bleu de poulet (picard)	1 unité	4.5	0.4	205	15.6	14.2	9.5
Cordon bleu dinde champion	100 g	5.0	0.5	230	14.2	12.8	10.5
Cordon bleu père dodu	100 g	4.4	0.4	197	15.3	12.4	9.6
Cordon bleu pic'express (marques repères)	1 unité	5.1	0.5	220	13	12	13
Cordon bleue champion	100 g	5.0	0.5	230	14.2	12.8	10.5
Cordons bleus de dinde carrefour	100 g	4.6	0.5	207	14.5	13.5	10.5
Cordons bleus de dinde surgelé (eco leclerc)	100 g	5.1	0.5	220	15	10	13
Coriandre en feuilles déshydraté	100 g	5.2	0.5	279	21.93	52.1	4.78
Coriandre en graines	100 g	6.9	0.7	298	12.37	54.99	17.77
Corn flakes (ed)	100 g	6.3	0.6	373	8.2	82.7	1
Corn flakes bio ab	100 g	5.9	0.6	346	7.2	78.1	0.9
Corn flakes casino pétales de maïs	100 g	6.4	0.6	377	7.9	82	1.2

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
Cornes 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

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Couscous royal garbit(poulet & boeuf)	100 g	8.2	0.8	480	7.5	16.4	2
Couscous royal la cuisine des saveurs (aldi)	100 g	3.2	0.3	143	11.8	8.2	7
Couscous surgelé (auchan)	100 g	2.2	0.2	105	4.6	12.8	4
Crabe bleu en conserve, égoutté	1 canette	2.2	0.2	124	25.65	0	1.54
Crabe boîte zapi sans cartilage	100 g	1.3	0.1	78	18	0.7	0.3
Crabe bouilli	100 g	2.6	0.3	121	19	0	5
Crabe des mers chaudes nautilus	100 g	1.3	0.1	67	13.3	0.3	1.4
Crabe des neiges cuit, poids en chair	100 g	2.1	0.2	115	23.7	0	1.5
Crabe en boîte zapi aldi	100 g	1.3	0.1	78	18	0.7	0.3
Crabe frais	100 g	1.5	0.2	80.8	16	0.6	1.6
Crabe royal kamchatka (en boîte)	100 g	1.5	0.1	81	15.8	2.4	0.9
Cracker-mini monster munch	100 g	10.9	1.1	500	9	65	23
Crackers 3 graines bio (leader price)	100 g	9.2	0.9	434	15.8	44.8	18
Crackers à l'épeautre bio grand jury	1 tranche	2.2	0.2	102	4.3	11.1	4.5
Crackers a la farine d'épeautre, graines de tournesol, sésame et lin	100 g	8.8	0.9	408	17.2	44.4	18
Crackers belin 'monaco' au fromage de hollande	100 g	13.9	1.4	565	11	40	40
Crackers de belin 'monaco' au fromage de chèvre	100 g	13.4	1.3	565	11	49	36
Crackers dietline	100 g	0.5	0.0	27	3	3.8	0.1
Crackers marque 1	100 g	6.5	0.6	15	5.6	23	56
Crackers nature heudebert	100 g	8.9	0.9	440	11	68	14
Crackers nature heudebert (lu)	100 g	8.9	0.9	440	11	68	14
Crackers paul heumann à l'italienne	100 g	6.3	0.6	371	10.9	79.2	1.1
Crackers salés u	100 g	10.1	1.0	474	7	66	20
Cracotte - belvita - fraise de lu	1 unité	1.7	0.2	94	1.24	18.8	1.42
Cracotte " crack'n salty"	100 g	7.7	0.8	405	7.9	74	8.5
Cracotte (heudebert)	100 g	6.4	0.6	360	11	70	4
Cracotte aux céréales complètes heudebert : par tartine	1 unité	0.4	0.0	25	0.75	4.75	0.25
Cracotte cereale complete	100 g	6.7	0.7	380	13	75	3.4
Cracotte de lu froment	1 unité	0.5	0.0	27	0.77	5.4	0.2
Cracotte froment	1 tranche	0.5	0.0	27	0.77	5.04	0.2
Cracotte gourmande	100 g	6.8	0.7	380	12	75	3.8
Cracotte lu froment	100 g	6.6	0.7	375	11	75	3.5
Cracotte lu gourmande recette biscuitée	100 g	7.0	0.7	395	12	77	4.1
Cracotte vital (céréales complètes) lu	100 g	6.4	0.6	360	11	70	4
Cracottes allergo crac'form sans gluten	100 g	6.3	0.6	369	7	83	1
Cracottes intermarché	100 g	6.8	0.7	382	10	76.4	4
Crakers 3 graines (leader price)	100 g	9.2	0.9	434	15.8	44.8	18
Crakers belin 'p'tit pain'	100 g	11.8	1.2	520	8.5	58	28
Crakers belin 'provincio'	100 g	12.0	1.2	525	7.5	59	29
Crakers belin 'sésamino'	100 g	12.3	1.2	530	9	54	31
Crakers biologiques (alissens)	100 g	5.4	0.5	316	7.5	71	1.18
Cranberries	100 g	5.3	0.5	308	0.1	82.4	1.4
Cranberries frais	100 g	0.8	0.1	46	0.4	12.2	0.1
Cranberries séchées	100 g	5.3	0.5	308	0.1	82.4	1.4
Cranberry et mangue océan spray	100 ml	0.9	0.1	52	0.1	13	0
Cranberry gayelord	100 ml	0.8	0.1	48	0.2	11.6	0.1
Craquantes au blé complé leader price	100 g	6.6	0.7	372	11	73	4
Craquantes au blé complet reva	100 g	6.7	0.7	373	11	73.2	4
Craquantes au froment leader price	100 g	6.8	0.7	382	10	76.4	4
Craquelin au blé	1 unité	0.5	0.0	24	0.54	3.16	0.85
Craquelin au fromage	100 g	11.2	1.1	503	10.1	58.2	25.3
Craquelins	1 unité	1.2	0.1	60	2	8	1.5
Craquelins de grain lavash	1 unité	0.9	0.1	50	2	10	1
Craquinette à la framboise	1 unité	1.2	0.1	63	0.9	12.3	1.1
Craquinette choco noisette	100 g	10.2	1.0	480	8	67	20
Craquinette chocolat	100 g	8.8	0.9	425	7	65	15
Craquinette framboise	100 g	7.0	0.7	375	5.5	74	6.5
Craquinette framboise de lu	1 unité	1.2	0.1	63	0.9	12.3	1.1
Craquotte (farine sarrasin)	100 g	6.4	0.6	373	11.3	75.9	2
Cream cheese	100 g	5.1	0.5	285	6	27.5	3.1
Créatine monohydrate	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Créavol mvp nutrition	1 unité	0.5	0.0	28	12	7	0
Crème	100 g	8.3	0.8	298	3	4	30
Crème à céréales (moitié-moitié), 10% mg	100 g	3.1	0.3	118	2.99	4.42	10
Crème à céréales (moitié-moitié), 12% mg	100 g	3.5	0.4	130	2.94	4.3	12
Crème anglaise	100 g	2.4	0.2	130	9	18	2.5
Crème anglaise (casino)	100 g	2.1	0.2	102	3.2	15	3.2
Crème anglaise bridelice	100 g	2.2	0.2	109	3.3	17	3.1
Crème anglaise charles gervais	100 g	1.8	0.2	91	3.1	14.7	2.2
Crème anglaise delisse (marque repere)	100 g	1.7	0.2	90	3	15	2
Crème asperges	100 g	0.7	0.1	30	0.8	5.8	1.7
Crème au cacao au coeur sabayon tartufo 'mélivie'	100 g	5.4	0.5	244	5.4	29	11.8
Crème au cacao au coeur sabayon tartufo 'mélivie', 1 pot 90 g	1 pot	4.8	0.5	220	4.9	26.1	10.6
Crème aux oeufs allégée 'oui j'adore' le mutant : par pot de 100g	1 pot	2.2	0.2	114	5.5	17.7	2.3
Crème aux oeufs laitière	100 g	3.6	0.4	165	4.6	18.8	7.9
Crème aux oeufs saveur vanille (ondilege -3% de mg) casino	100 g	2.2	0.2	113	5.8	16	2.6
Crème aux oeufs saveur vanille dia	100 g	3.2	0.3	150	3.9	19.6	6.2
Crème aux oeufs weight watchers	100 g	2.3	0.2	116	4.8	17	3.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Creme bridelight 3 %	100 g	1.6	0.2	77	3	9.5	3
Crème budwig	100 g	5.1	0.5	253	10	41	8
Crème caramel montblanc (pour un pot de 125 g)	1 pot	3.2	0.3	161	3.62	26.87	4.37
Crème catalane royal	100 g	5.9	0.6	348	1	85	0.5
Crème chantilly dia	100 g	8.0	0.8	299	2.2	11.7	27.3
Crème d'amande et de cacao (danival)	100 g	2.5	0.2	120	2.5	15.6	4.1
Creme de coco suzi wan	100 g	6.6	0.7	237	4	1.9	23.7
Crème de marron	100 g	4.3	0.4	254	2	60.1	0.6
Crème de marrons clément faugier	100 g	4.7	0.5	277	1	67	0.6
Crème de marrons sélection migros	100 g	5.8	0.6	239	4	20	16
Crème de potiron knorr	100 ml	0.8	0.1	37	0.8	4.6	1.7
Crème de pruneaux fine ligne leader price	100 g	2.7	0.3	159	0.8	39	0.2
Crème de sésame	100 g	15.1	1.5	567	17	10	51
Crème de soja	100 g	12.3	1.2	151	8.22	3.45	88.33
Crème de yaourt stracciatella danone : par pot de 125 g	1 pot	3.7	0.4	170	4.5	19.8	8.1
Crème dessert alpro soja chocolat noir	100 g	1.8	0.2	92	3	14.6	2.3
Crème dessert chocolat blanc (auchan)	100 g	2.5	0.2	125	3	19.8	3.7
Creme dessert chocolat discount carrefour	100 g	2.4	0.2	122	2.7	20.4	3.3
Crème dessert gervita goyave danone	100 g	3.5	0.3	150.5	5.6	12	8.9
Crème dessert goût vanille auchan	1 pot	3.1	0.3	153	3.4	23.9	4.9
Crème dessert vanille (monte ravy lidl)	100 g	2.8	0.3	129	3	15.5	6.1
Crème dessert vanille carrefour	100 g	2.3	0.2	118	2.8	19.6	3.2
Crème entière zéro lactose valio	100 g	10.2	1.0	360	2	2.7	38
Crème extra légère balade	100 ml	1.9	0.2	79	3.1	5.3	5
Crème extra légère campina	100 ml	1.8	0.2	78	3.3	7.1	4.2
Crème fleurette yoplait légère	100 g	3.6	0.4	137	2.8	4.4	12
Crème fleurette yoplait standard	100 g	5.8	0.6	215	2.5	4	20
Creme fouettée légère elle&vire	100 g	3.8	0.4	156	2.7	11.6	11
Crème fraîche 15% mg bridel	100 g	4.5	0.4	169.4	2.6	6	15
Crème fraîche 20%	100 g	5.6	0.6	204	3	3	20
Creme fraîche 5% solight	100 g	1.9	0.2	79	3.1	4.5	5
Crème fraîche dia	100 g	8.3	0.8	300	2.3	3.3	30
Crème fraîche elle & vire extra légère 3% mg	100 g	1.8	0.2	66	3.1	3	6.5
Crème fraîche épaisse 30% délisée (marque repère)	100 g	8.2	0.8	291	2.4	2.8	30
Creme fraîche épaisse bridelight extra legere 3% mg	100 g	1.5	0.2	70	2.8	8	3
Crème fraîche épaisse casino 30%	100 g	8.2	0.8	291	2.3	2.9	30
Crème fraîche épaisse yoplait	100 g	8.3	0.8	295	2.2	2.9	30.2
Creme fraîche extra legere delise marque repere	100 g	1.8	0.2	75	3	4.5	5
Crème fraîche fluide 32% milbona	100 ml	8.7	0.9	310	2.4	3.1	32
Creme fraîche fluide legere 12%mg (monoprix)	100 g	3.6	0.4	134	2.6	3.9	12
Crème fraîche isigny 40% mg	100 g	9.8	1.0	320	1.6	2.4	40
Crème fraîche légère 15% 1eprix auchan	100 g	4.5	0.4	167	3	5	15
Crème fraîche légère 15% aldi	100 g	4.5	0.4	168	2.9	5.4	15
Crème fraîche légère 15% délisée (marque repère)	100 g	4.5	0.4	167	2.8	5.1	15
Crème fraîche légère 4 % auchan	100 g	1.7	0.2	73	3.3	6	4
Crème fraîche légère liquide carrefour	100 g	4.4	0.4	162	2.8	4	15
Crème fraîche liquide semi-épaisse 5%	100 g	1.9	0.2	80	3.5	6	5
Crème fraîche semi épaisse babette 12%	100 g	3.7	0.4	140	2.7	5.4	12
Crème fraîche semi-épaisse légère (18% mg) auchan	100 g	5.2	0.5	193	2.5	4.5	18
Crème fraîche solight 5% balade	100 g	1.9	0.2	79	3.1	4.7	5
Creme fromage au chocolat blanc 0,6gr mg	100 g	1.3	0.1	76	3.9	13.2	0.6
Crème gerlinea	100 g	4.1	0.4	202	13	22.5	6.7
Crème glacée au chocolat	100 g	6.1	0.6	255	4.72	20.75	16.98
Crème glacée carte d'or à la vanille	100 g	2.3	0.2	105	1.8	13	5
Crème glacée chapman's napolitaine légère (125ml)	1 unité	2.2	0.2	110	1	19	3
Crème hyperprotéiné gayelord hauser chocolat	100 g	7.1	0.7	367	40	25	9.2
Crème légère carrefour 4%	100 g	1.7	0.2	74	2.9	6.5	4
Crème liquide 15% mg (marque repère)	100 g	4.4	0.4	162	2.8	4	15
Crème liquide bridelight extra légère 3%	100 g	1.5	0.1	69	3.1	7.5	3
Crème liquide extra légère 5% mg marque repère	100 ml	1.8	0.2	75	3	4.5	5
Crème liquide extra light carrefour 5%	100 g	2.0	0.2	84	3.1	6.6	5
Crème liquide légère 15% milbona	100 ml	4.4	0.4	163	3	4	15
Creme liquide milsani	100 g	8.2	0.8	294	2.5	3.5	30
Creme mont blanc	100 g	2.4	0.2	121	2.9	20.1	3.5
Creme patissière	100 g	3.3	0.3	159	4.9	22.3	5.6
Creme pâtissière (bridelice)	100 g	3.1	0.3	144	3.6	19	6
Creme saveur caramel dietline	100 g	5.7	0.6	334	71	6	0.9
Crème saveur caramel hyperprotéinée gayelord hauser	100 g	6.1	0.6	360	77	11.1	0.8
Crème saveur vanille carrefour	100 g	4.0	0.4	177	4.4	18.2	9.6
Crème semi épaisse 18 % (carrefour)	100 ml	5.3	0.5	195	2	6.2	18
Crème utltra légère 4% printiligne	100 g	1.7	0.2	74	2.9	6.5	4
Crème vanille dietline	100 g	5.7	0.6	330	71	3	1.8
Crème vanille protéinée de prodiet	100 g	4.0	0.4	84.8	12	3.84	23
Crèmeux au riz thaï & lait de coco	100 g	2.4	0.2	122.7	1.83	22.28	2.92
Crêpe (methode olivier lafay)	1 portion	3.1	0.3	146	13	10	6
Crêpe au sucre	1 unité	1.7	0.2	73	1.2	8	4
Crêpe fourrée au chocolat monoprix (unité)	1 unité	3.1	0.3	137	2.1	16	7.2
Crêpe gourmande jambon-emmental sodebo : par unité	1 unité	5.1	0.5	238	10.7	30.8	10.4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Crepe jambon fromage surgeles(2co+)	100 g	2.6	0.3	141	4.5	25	2.5
Crêpe lafay	100 g	5.0	0.5	228.46	16.52	16.82	10.3
Crêpe nature la fée régime	100 g	6.6	0.7	342	64	14.6	8
Crêpes	100 g	5.7	0.6	263.03	8.89	29.26	12.27
Crêpes bretonnes leader price : par unité	100 g	1.8	0.2	94	1.55	17.5	2.3
Crêpes chocolat-noisette u	100 g	8.7	0.9	419	7	64	15
Crepes dentelle chocolat noir casino delices	100 g	10.8	1.1	494	5.7	66	23
Crêpes dentelle de quiper nature	100 g	8.9	0.9	449	6.1	77	13
Crepes dentelle nature, gavotte	100 g	8.9	0.9	445	0	79	13.2
Crepes dentelles 'recette de quimper' au chocolat au lait monoprix	100 g	10.6	1.1	498	5.5	70.5	21
Crepes dentelles 'recette de quimper' nature monoprix gourmet	100 g	8.9	0.9	449	6.1	77	13
Crêpes éco+	100 g	7.6	0.8	380	6	64	11
Crêpes fromage marie	100 g	3.4	0.3	162	6.4	19	6.7
Crêpes jambon-fromage auchan	100 g	2.8	0.3	138	5.9	18.4	4.5
Crêpes jambon-fromage marie	100 g	3.8	0.4	176	6.8	20	7.7
Crêpes jambon-fromage tante yvonne (marque repère surgelés)	100 g	3.7	0.4	165	7.3	15.1	8.4
Crepes nature x8 rayon fraix monoprix	100 g	4.7	0.5	216	6.3	24	10
Crêpes protéinées	100 g	7.9	0.8	413	64.8	15	9
Cresson	100 g	0.3	0.0	16	2	2	0
Cretons de veau	100 g	3.9	0.4	181.8	15.2	12.1	7.6
Crevette saute au curry	100 g	6.3	0.6	295.7	11.1	33	12.3
Crevettes à l'indienne lentilles corail et légumes picard	100 g	1.9	0.2	95	7.5	7.1	2.9
Crevettes cuites	100 g	1.4	0.1	79.6	18.1	0	0.8
Crevettes décortiquées cuites top budget	100 g	1.1	0.1	63	15	0	0.2
Crevettes decortiquées et cuites	100 g	1.3	0.1	73	16	0.08	0.97
Crevettes en conserve	100 g	1.5	0.1	82.9	18.7	0	0.9
Crevettes entières cuites, surgelées	100 g	1.8	0.2	95	20	0	1.5
Crevettes grises décortiquées aldi	100 g	1.7	0.2	92	20	0.5	1.5
Crevettes grises épluchées aldi	100 g	1.7	0.2	92	20	0.5	1.5
Crevettes panées et frites	100 g	5.4	0.5	242	21.39	11.47	12.28
Crevettes panées et frites (l'unité)	1 unité	0.6	0.1	27	2.35	1.26	1.35
Crevettes pic nic en boite	100 g	1.4	0.1	75	15.5	0	1.07
Crevettes roses	100 g	1.9	0.2	103	21.8	0	1.8
Crevettes sauce piquante (marie)	100 g	3.3	0.3	167	5.1	25.6	4.9
Crevettes tigrées "scampi" décortiquées et blanchies	100 g	1.6	0.2	91	22.1	0	0.3
Crevettes tropicales decortiquées cuites eco +	100 g	1.7	0.2	95	21	0.5	1
Croc jambon de dinde pané (père dodu)	100 g	5.3	0.5	234	15.2	15.3	12.4
Croc seitan soy	100 g	5.0	0.5	218	13.3	12	11.9
Croc'fromage père dodu	100 g	5.6	0.6	243	13	16.6	14.2
Croc's fromage et dinde leclerc	100 g	5.1	0.5	220	14	12	13
Crock matin	100 g	9.4	0.9	461	7	73	15
Croissant	1 unité	4.0	0.4	180	3	22	9
Croissant au amandes	1 unité	10.3	1.0	451.1	8.1	48.2	25.1
Croissant au fromage	1 unité	3.9	0.4	174	3.86	19.74	8.78
Croissant aux amandes	100 g	10.3	1.0	451	8.1	48.2	25.1
Croissant beurre	100 g	8.7	0.9	404.8	7.5	55	17.2
Croissant jambon-emmental super u : par unité	1 unité	9.2	0.9	412	15.3	40	21.3
Croissants beurre carrefour	100 g	9.0	0.9	398	7	44	21.5
Croissants monoprix	100 g	8.7	0.9	395	7	49	19
Croq muesli	100 g	9.5	1.0	450	8	64	18
Croq soja champignon shiitakes & gingembre (cereal bio)	100 g	3.6	0.4	155	13	5.1	9.2
Croq soja curry & pavot	100 ml	3.9	0.4	169	13.3	6.5	10
Croq soja fromage (cereal bio)	100 g	4.4	0.4	183	18	1.1	11.8
Croq soja provencale céréa bio	100 g	3.5	0.3	158	13.9	6.2	7.5
Croq' jambon de dinde le gaulois	100 g	4.5	0.4	202	14	14	10
Croq'soja bio express	100 g	3.3	0.3	148	13.3	6.8	7.5
Croq'soja curry & pavot	100 g	3.9	0.4	169	13.3	6.5	10
Croque hawaïen (à l'ananas)	100 g	2.9	0.3	153	7.6	23.7	3.2
Croquant aux graines de sésame (bonbons) (le morceau)	1 unité	0.2	0.0	9	0.2	0.88	0.58
Croquant aux graines de sésame (bonbons) (le paquet)	1 portion	4.3	0.4	181	4.06	17.6	11.66
Croquant aux graines de sésame (bonbons) (le rectangle)	1 unité	1.1	0.1	45	1.02	4.4	2.91
Croquant miel sésame (gerblé)	100 g	11.3	1.1	499	12.7	52.6	26.4
Croquant miel sésame gerble	100 g	11.3	1.1	499	12.7	52.6	26.4
Croquants aux noix d'amazonie	100 g	9.4	0.9	453	9	65	17
Croquants aux pépites de chocolat taillefine	100 g	8.0	0.8	405	7	69	11
Croque à la bolognaise auchan	100 g	3.7	0.4	173	16	9.9	7.7
Croque mac do (1 = 95 g)	1 portion	5.7	0.6	275	15	29	10
Croque mcdo	1 part	5.5	0.5	260	13.9	28.4	10.2
Croque monsieur	1 portion	9.4	0.9	390	26	15	26
Croque monsieur à toaster chorizo fromage herta	100 g	6.8	0.7	304	14	26	15.5
Croque monsieur crusti frais	100 g	4.4	0.4	208	9.3	24.1	8.3
Croque monsieur herta - chèvre	100 g	6.3	0.6	282	12.3	26.3	14.2
Croque tofou aux algues (soy)	100 g	3.6	0.4	150	14.5	1.7	9.5
Croque tofou aux champignons (soy)	100 g	3.7	0.4	157	13.8	2	9.4
Croque tofu curry pavot	100 g	3.8	0.4	159	12.3	4.5	10.2
Croque' emmental président	100 g	5.9	0.6	234	13	7	17.7
Croquette pomme de terre	100 g	5.0	0.5	214	4	20	13
Croquettes de crevettes	100 g	3.6	0.4	170	8	16	7

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Croquettes de poisson ail et fines herbes findus	100 g	4.4	0.4	200	9.5	19	10
Croquettes de poisson winny	100 g	2.5	0.3	136	9.8	19.4	2.1
Crottin de chavignol (chevre)	100 g	8.3	0.8	322	20	2	26
Crousti quartiers findus	100 g	4.9	0.5	220	3	27	11
Crousti'son miel sésame gerblé	100 g	8.7	0.9	423	8.2	59.3	15.2
Croustibat findus	100 g	4.7	0.5	210	12	16	11
Croustillant de saumon tomates à la provençale - maggi	100 g	4.1	0.4	174	11.6	7.2	10.8
Croustillants au chocolat	100 g	9.2	0.9	439	12	56	17
Croustillants aux fruits rouges bjorg	100 g	8.8	0.9	428	9.3	64.5	14.7
Croustilles belin à la cacahuète	100 g	10.3	1.0	480	16	56	21
Croustilles de belin emmental	100 g	12.6	1.3	545	8.2	55	32
Croustilles fromage	100 g	13.3	1.3	565	7	55	35
Croustipate feuilles filo	100 g	4.8	0.5	283	8.2	63	1
Crousty 2 chocolats	100 g	9.2	0.9	434	6.7	62.7	17.4
Crousty 3 céréales	100 g	9.5	0.9	446	8.4	62.1	18.2
Croustysoy saumon aneth	100 g	3.6	0.4	170	12.9	10.7	7.3
Croûte de flocons de maïs avec fruits (barre pour petit-déjeuner)	1 unité	2.6	0.3	139	1.63	26.97	2.78
Croûtons à l'ail pour la soupe	100 g	13.2	1.3	556	7	51	35
CROUTONS saveur ail (narvik)	100 g	12.2	1.2	525	7.5	54	31
Croûtons saveur ail et fines herbes epi d'or	100 g	8.4	0.8	410	10	62	14
Croûtons saveur nature epi d'or (special salade) leclerc	100 g	8.2	0.8	420	10	70	11
CROUTONS special salade ail fines herbes (marque leclec epi d'or)	100 g	8.4	0.8	410	10	62	14
Croûtons special salade ail fines herbes (marque leclerc epi d'or)	100 g	8.4	0.8	410	10	62	14
Crozets au sarrazin (pâtes)	100 g	6.0	0.6	362	10	79	0
Crudités mélangées (florete)	100 g	0.6	0.1	32	1.2	6.5	0.2
Cruesli aux fruits quaker	100 g	8.8	0.9	415	5.5	60	17
Cruesli chocolat	100 g	10.0	1.0	460	7	61	21
Cruesli chocolat au lait	100 g	10.0	1.0	465	7	64	20
Cruesli fruits & fibres quaker	100 g	8.2	0.8	410	6.5	67	12.5
Cruesli quaker 4 noix	100 g	10.5	1.1	485	8.5	59	22
Cruesli quaker chocolat	100 g	9.7	1.0	449.5	7	61.5	19.5
Crumble	100 g	6.2	0.6	279	2	39.6	14.3
Crumble (préparation pour) francine	100 g	11.6	1.2	516	3.9	63.9	27.1
Crumble fraises-rhubarbe surgelé marie	100 g	3.1	0.3	153	2	25.2	5
Crumble pomme vanille petit trianon	100 g	8.7	0.9	357	3.1	31.2	24.4
Crumpets regent's park	100 g	3.2	0.3	183	5.6	38	1
Crunch	100 g	7.7	0.8	413	6	80.8	7.3
Crunch de nestlé céréales	100 g	7.6	0.8	410	6.2	80.9	6.8
Crunchips (les festives) saveur moutarde	100 g	12.1	1.2	520	5	54	31
Crunchy aux flocons d'avoines bio	100 g	8.2	0.8	417	8.9	63.8	11.4
Crunchy choco (migros)	100 g	9.0	0.9	432	8	64	16
Crunchy muesli choco (carrefour	100 g	9.4	0.9	455	7.6	67	16
Crusty (tranches croustillantes) bioland	100 g	8.5	0.8	408	17.7	50.7	14.9
Cueillette de saveurs champignons de paris et pleurotes	100 g	0.4	0.0	18	3	0.4	0.5
Cuisse de grenouille	100 g	1.3	0.1	72	16.5	0	0.5
Cuisses de canard cuisinées en confits marque le gaulois	100 g	4.4	0.4	262	22.6	19	0.2
Cuisses de poulet sauce barbecue (le gaulois)	100 g	2.9	0.3	132	19	0.5	6
Culotte de boeuf	100 g	7.6	0.8	289	16	0	25
Culotte de veau	100 g	4.1	0.4	171	18	0	11
Culver's : single butterburger original	1 unité	7.6	0.8	355	19	36	15
Cumin	100 g	8.5	0.8	410.2	19.8	49.9	14.6
Cumin en graines	100 g	8.7	0.9	375	17.81	44.24	22.27
Cup nouilles asiatiques saveur légumes leader price	100 g	10.3	1.0	473.66	8.54	61.5	21.5
Curaçao	100 ml	4.5	0.5	270	0	30	0
Curcuma moulu	100 g	7.0	0.7	354	7.83	64.93	9.88
Curly	100 g	11.3	1.1	510	13	59	25
Curly plaisir léger	1 portion	4.0	0.4	190	4.8	26	7.4
Curry poudre	100 g	6.3	0.6	295.7	11.1	33	12.3
Cw protein aptonia saveur chocolat	100 g	6.2	0.6	360	82	3	1.5
Damae ramen - gout canard	100 g	2.0	0.2	93	1.9	11.8	4.2
Dan'up danone (50 cl)	100 ml	7.1	0.7	395	14.5	72.5	5
Dan'up danone (50cl)	1 canette	7.1	0.7	395	14.5	72.5	5
Danacol à boire aux fruits exotiques	100 ml	1.3	0.1	68	3.2	11.2	1.1
Danacol aux fruits jaunes panachés de danone	100 g	1.5	0.1	83.4	4.7	14.8	0.6
Danacol yaourt de danone	100 g	1.0	0.1	53	4.9	7	0.6
Danao orange mangue	100 ml	0.9	0.1	51	0.7	11.8	0.1
Danao orange, banane, fraise	100 ml	0.9	0.1	55	0.7	11.7	0.1
Danao pêche-abricot	100 ml	0.8	0.1	48	0.7	11.2	0.1
Danao pomme-fruit exotique	100 g	0.8	0.1	47	0.8	10.7	0.1
Danette caramel	100 g	2.3	0.2	120.7	3.2	20.9	2.7
Danette chocolat	100 g	2.6	0.3	135.4	3.9	22.3	3.4
Danette chocolat (delisse marque repère)	100 g	2.7	0.3	130	3.5	18	4.5
Danette chocolat blanc	100 g	2.7	0.3	132	3.7	19.8	4.2
Danette chocolat saveur coco	100 g	2.5	0.3	129	3.6	20.8	3.5
Danette crème brûlée	100 g	2.3	0.2	115	3.3	18.2	3.2
Danette crème dessert au chocolat blanc	100 g	2.7	0.3	132	3.7	19.8	4.2
Danette crème dessert aux éclats de coco	100 g	2.4	0.2	123	3.3	19.8	3.4
Danette crousti choco	100 g	2.9	0.3	149.5	3.9	24.7	3.9

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Danette danone crème dessert au chocolat noir extra	100 g	2.6	0.3	131	4	20.5	3.4
Danette danone crème dessert aux éclats de coco	100 g	2.4	0.2	123	3.3	19.8	3.4
Danette danone crème dessert petit beurre	100 g	2.3	0.2	115	3.2	18.3	3.2
Danette danone crock aux pépites de chocolat	100 g	2.9	0.3	144	3.2	22.2	4.7
Danette danone dessert à la crème brûlée	100 g	2.3	0.2	115	3.3	18.2	3.2
Danette double saveur vanille sur lit caramel	100 g	2.5	0.3	130.6	2.9	23	3
Danette double saveur vanille sur lit chocolat	100 g	2.3	0.2	120.1	2.9	20.6	2.9
Danette expresso	100 g	2.4	0.2	124.4	3.4	21.4	2.8
Danette goût vanille	100 g	2.2	0.2	111.4	3.2	17.9	3
Danette goûter au lait	100 g	3.4	0.3	162.7	3.6	22.9	6.3
Danette grains de malice	100 g	2.9	0.3	150	3.9	24.7	3.9
Danette mousse liégeoise	100 g	4.4	0.4	198	3.2	23.8	10
Danette mousse liégeoise : par pot de 80g	1 pot	3.5	0.4	158	2.6	19	8
Danette praliné	100 g	2.3	0.2	118	3.3	18.7	3.3
Danette saveur pistache	100 g	2.2	0.2	112.2	3.3	18	3
Danio	100 g	2.1	0.2	106	6	13.8	3
Danone cottage cheese	100 g	2.0	0.2	91	11.7	2.3	3.9
Danone crémeux 15% mg (yogourt brassé)	100 g	1.7	0.2	90	4	16	1.5
Danone gervais nature sucré	100 g	2.7	0.3	125.8	5.8	12.6	5.8
Danone nutriday delicos	100 g	1.7	0.2	86	3.2	13	2.4
Danone velouté nature	1 pot	2.1	0.2	98	6.1	8.3	4.5
Dany chocolat	100 g	2.4	0.2	126.8	3.5	21.9	2.8
Dany flan au lait goût vanille nappé caramel	100 g	1.9	0.2	107.2	3.1	21.9	0.8
Dany goût vanille	100 g	2.0	0.2	108	3.2	19.3	2
Dar vida oliven	100 g	8.5	0.9	410	12	57	15
Dar-vida mini nature	100 g	7.7	0.8	390	12	60	11
Dark dog	100 g	0.8	0.1	49.5	0	11.8	0
Das volle korn	100 g	4.1	0.4	188	5.3	39.2	8.5
Datte seche	100 g	4.7	0.5	278	3	69	1
Dattes	100 g	5.1	0.5	304.5	2	73	0.5
Daunat xxl poulet rôti crudités	100 g	5.7	0.6	258	10.6	24.6	12.8
Daurade (portion 200gr)	1 portion	2.8	0.3	154	34	0	2
Découpe de canard douce france	100 g	1.6	0.2	91	20.3	0.7	0.8
Dégustation 70% noir intense - cote d'or	100 g	15.3	1.5	590	7	30	49
Delhaize barre figue pruneau	100 g	6.8	0.7	372	3.4	77.4	5.4
Deli dome ratatouille bonduelle	100 g	1.9	0.2	76	1.4	5.8	5.3
Deli matin de pti deli aux pépites de chocolat	100 g	10.1	1.0	470	6.5	66	20
Deli mousse biscuit fourré chocolat (marque repère leclerc)	100 g	10.2	1.0	460	6	57	23
Déli soup julienne légumes asiatique	100 ml	0.3	0.0	18	0.6	3	0.4
Déli soup' brocoli	100 ml	0.6	0.1	29	1	3.2	1.3
Déli soup' délice de légumes	100 ml	1.2	0.1	53	0.9	5.6	3
Déli soup' délice de légumes (1 portion)	1 portion	4.0	0.4	176	3	18.6	10
Delical crème vanille 200g	100 g	3.0	0.3	150	9	17.7	4.8
Délical hp/hc nature	100 ml	3.0	0.3	150	10	17.6	4.4
Delicatesse vinaigrette yogorette fines herbes	100 g	10.1	1.0	367	2.4	8.3	35.5
Délice de st agaune	100 g	3.8	0.4	197	36	2	5
Délice de st agaune saucisse sèche	100 g	5.9	0.6	273.4	40.1	0.8	12.2
Délice gourmand chocolat & menthe (délicse-marque repère)	100 g	3.7	0.4	170	3.5	22	7.5
Delices de legumes	100 g	1.6	0.2	83	2.6	8.2	1.8
Délices de pruneaux taillefine	100 g	7.0	0.7	370	3.5	72	7.5
Delices soufflés nature d'ecochard	100 g	4.9	0.5	210	6.3	17.2	12.9
Délichoc original noir fondant	100 g	10.7	1.1	493	5.8	67.1	22.3
Delicious whey protein 100% pure	100 g	7.8	0.8	406	72.6	8.9	8.9
Déliform chocolat 300g (auchan)	100 g	7.7	0.8	406	9.5	74	8
Deliform chocolat 6 barres auchan	100 g	7.1	0.7	382	8.2	72.6	6.5
Déliform nature	100 g	6.4	0.6	380	12.6	78.5	1
Delimousse au chocolat	100 g	10.2	1.0	460	6	57	23
Deliss'bio framboise (class'croute)	100 g	1.7	0.2	87	3.3	13	2.5
Delisse actifidus 0% aux fruits (marque repere)	100 g	0.6	0.1	35	4	5	0
Delisse deli'light au fruit pruneaux (marque repere)	100 g	0.8	0.1	50	4	8.5	0
Délicse déliissim fromage blanc fruits rouge	100 g	1.5	0.2	85	5.5	13	1
Déliup' au l casei & rhamnous (delisse marque repere) leclerc	100 ml	1.3	0.1	70	3	11	1.5
Demi baguette précuite carrefour	100 g	4.3	0.4	248	8	52	1.5
Demi baguette précuite casino	100 g	4.1	0.4	242	7.8	50.5	1
Demi-lune	1 unité	4.2	0.4	200	1	30	8
Dés d'épaule	100 g	2.3	0.2	114	17.5	2	4
Dés d'épaule de jambon blanc fleury michon	100 g	2.3	0.2	114	17.5	2	4
Dés d'épaule fleury michon	100 g	8.4	0.8	480	17.5	2	4
Dés de blanc de poulet monoprix	100 g	1.9	0.2	104	22	1.1	1.3
Des de chevre ail et fines herbes soignon	100 g	8.7	0.9	331	17	1	29
Dés de chèvre soignon ail et fines herbes	100 g	5.6	0.6	331	17	29	1
Des de chevre tomates et basilic	100 g	6.0	0.6	339	16	29	3
Dés de chèvres nature soignon	100 g	5.9	0.6	332	17	28	3
Dés de fromage ail et fines herbes (salade)	100 g	9.7	1.0	356	8.7	3.9	34
Dés de fromage aux noix pour salade (monoprix)	100 g	7.4	0.7	269	6.3	2.5	26
Dés de fromage pour salade ail et fines herbes (monoprix)	100 g	6.8	0.7	248	6	2	24
Des de jambon (casino)	100 g	2.1	0.2	106	17	2	3.3
Dés de jambon pour cuisine tradilège (leclerc)	100 g	2.4	0.2	114	15.5	2.8	4.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Dés de jambon repère	100 g	2.3	0.2	111.6	16.4	2.5	4
Dés de lardon fumés - herta	100 g	6.4	0.6	250	17	0.4	20
Dés de lardons fumés (herta)	100 g	6.4	0.6	250	17	0.4	20
Dés de poulet (carrefour)	100 g	1.8	0.2	100	21	1.8	1
Dès de poulet (casino)	100 g	1.9	0.2	104	22	1.1	1.3
Dés de quorn	100 g	2.0	0.2	103	14	5.8	2.6
Dès de volaille tradilège (marque repère)	100 g	1.6	0.2	87	16.4	1.9	1.5
Dès duo de fromage de hollande (edam et mimolette) monoprix	100 g	7.9	0.8	316	25	0.1	24
Dessert de fruits avec morceaux 'champion' pommes-framboises	100 g	1.4	0.1	85	0.4	20.3	0.05
Dessert de fruits compote pomme figues et noix	100 g	2.8	0.3	157	0.6	35	1.6
Dessert de fruits pommes poires carrefour discount	100 g	1.4	0.1	83	0.3	20	0.2
Dessert fruitier pomme abricot andros	100 g	1.4	0.1	84	0.5	20	0.4
Dessert fruitier pomme-cassis andros	100 g	1.5	0.1	86	0.4	20	0.5
Dessert fruitier pomme-châtaigne andros	100 g	3.0	0.3	137	0.8	32	6
Dessert fruitier pomme-fraise andros	100 g	1.5	0.1	86	0.4	20	0.5
Dessert fruitier pomme-poire andros	100 g	1.5	0.1	85	0.3	20	0.4
Dessert italien cappuccino	100 g	5.4	0.5	251	3.8	35.4	10.5
Dessert lacté 'croquant et fondant' au caramel laitière : par pot d	100 g	4.1	0.4	176	3.1	16.9	10.7
Dessert pomme nature andros	100 g	1.6	0.2	94	0.3	22	0.5
Dessert pomme-fraise leader price	100 g	1.4	0.1	86	0.4	21	0.1
Dessert speculoos alpro soja	100 g	1.7	0.2	86	3.6	11.3	2.8
Dessert végétal lait de coco (danival)	1 pot	4.5	0.5	182	0.4	14.8	13.5
Dessert végétal noisette (danival)	1 pot	2.1	0.2	92	1.7	13.7	4.7
Dextrose	100 g	6.3	0.6	380	0	95	0
Dextrose (myprotein)	100 g	6.3	0.6	375	0	100	0
Dextrose (nutrimuscle)	100 g	6.1	0.6	364	0	91	0
Dhol puri	100 g	6.9	0.7	300	15	10	17
Diat yoghurt de desira	100 g	1.2	0.1	63	4.5	8	1.4
Dinde	100 g	3.0	0.3	152	29	0	4
Dinde (cuisse avec peau)	100 g	3.5	0.4	171	28	0	6
Dinde (cuisse sans peau)	100 g	1.9	0.2	108	20	0	1
Dinde (filet)	100 g	2.5	0.3	124	22	0	4
Dinde blanc de dinde herta	100 g	2.0	0.2	110	22.5	0.8	1.8
Dinde cuisse avec la peau	100 g	3.6	0.4	155	18.9	0	8.8
Dinde cuisse sans la peau	100 g	2.1	0.2	108	20.4	0	2.9
Dinde escalope	100 g	2.1	0.2	114	24	0	2
Dinde farcie aux marrons picard	100 g	4.0	0.4	176	17.3	5.4	9.5
Dinde fermiere et 5 legumes printaniers	1 unité	4.4	0.4	216	24	13.5	7.2
Dinde rôti	100 g	4.3	0.4	260	22	19	0
Dinde rôti de dindonneau	100 g	4.3	0.4	260	22	19	0
Diner surgelé michelinas lasagne en sauce à la viande et fromages	1 portion	5.9	0.6	300	12	41	8
Dinosorus	100 g	10.9	1.1	499	7	66	23
Dinosorus	100 g	10.9	1.1	499	7	66	23
Dolique	100 g	6.0	0.6	350	23	61	1.8
Doo wap de harry's pépites chocolat	100 g	7.5	0.7	356	7.5	50	14
Dorade	100 g	1.9	0.2	91	16	0	3
Dos de colin (findus)	100 g	1.6	0.2	90	20	0	0.9
Dos de colin d'alaska au citron, risotto verde picard	1 unité	5.7	0.6	303	21	38.2	6.1
Dosette tassimo chocolat suchad	1 pot	1.1	0.1	56	0.8	10.5	1.3
Double concentré de tomate (auchan)	100 g	1.4	0.1	82	5.2	14.7	0.3
Double délice findus colin lieu tomate	100 g	3.6	0.4	160	9	12	8.5
Double galette de riz fourrée noisette cacao auchan	100 g	9.6	1.0	455	6	66.9	18.2
Douceur de potiron liebig	100 ml	0.8	0.1	37	1.1	4.1	1.9
Douceur du verger confiture framboise les allégées en sucre	100 g	2.8	0.3	170	0	41	0
Dragée	1 unité	0.7	0.1	28	0.7	2.2	1.8
Dragibus haribo	100 g	6.3	0.6	380	0.5	94	0
Drumstick caramel	1 portion	7.6	0.8	330	4	39	19
Drumstick vanille	1 portion	7.3	0.7	310	5	33	19
Duetto chocolat nouvelle formule weight watchers	100 g	3.8	0.4	117	4.4	18.4	16.8
Duetto chocolat weight watcher	1 pot	1.9	0.2	99	3.7	15.6	2.4
Duetto chocolat weight watchers	100 g	2.5	0.2	125	4.5	18.7	3.5
Duetto coco-chocolat weight watchers : par pot	100 g	2.1	0.2	101	3.6	13.7	3.6
Duetto frais saveur vanille weight watchers	100 g	1.5	0.2	70	7.1	3.1	3.3
Duetto liegeois chocolat	1 pot	2.2	0.2	108	4.8	13.4	4
Duetto liégeois chocolat - weight watchers	100 g	2.5	0.2	120	4.3	14.9	4.4
Duetto liégeois saveur café par pot	100 g	2.1	0.2	100	4.1	12.2	3.8
Duetto moka-chocolat weight watchers : par pot	100 g	2.1	0.2	101	3.7	14.2	3.3
Dulce crue (algue)	100 g	0.6	0.1	35	5.8	5.1	0.3
Duo cereales quinoa et boulgour	100 g	6.7	0.7	369	13.1	64.3	4.7
Duo de blé cereal bio express	100 g	3.1	0.3	163	4.9	28.2	3.4
Duo de choux cuisinés	100 g	0.9	0.1	36	1.9	1.3	2.5
Duo de courgettes	100 g	0.4	0.0	20	1	3.5	0.2
Duo de courgettes cuisinées (huile d'olive et basilic) surgelées leac	100 g	1.1	0.1	45	1.4	3.7	2.7
Duo de fruits de mer, colin et riz carrefour	100 g	2.6	0.3	122	4.4	14.6	5.1
Duo de haricots verts et beurre coupés daucy	100 g	0.4	0.0	19.8	1.5	3	0.2
Duo fruits & mousse	100 g	1.1	0.1	64	5.3	9.7	0
Duo moelleux abricot-chocolat	100 g	9.4	0.9	420	6	50	22
Duo olives et tomates	100 g	4.6	0.5	166	1.8	2.9	16.3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Duopro35 praline aptonia	100 g	7.5	0.8	370	35	35	12
Duos gourmands (gâteau chocolat fourrés framboise) brossard : p	100 g	1.8	0.2	80	1	10.4	3.8
Duplo de ferrero	1 unité	3.6	0.4	148	2.2	12.4	10
Durian	100 g	2.2	0.2	124	2.5	28.3	1.6
Dymatize elite 12h	100 g	7.2	0.7	390	64	18	6
Dymatize elite mass	1 portion	8.0	0.8	450	41.25	57.75	4.5
Dymatize mega gainer	100 g	7.8	0.8	432	24	71	5.6
Ea fit _ milk and egg 95+	100 g	6.2	0.6	364	88	5.8	0.9
Ea fit milk&egg 95 saveur chocolat	100 g	6.3	0.6	372	83	7.4	1.1
Ea fit protéines milk & egg 95+	100 g	6.2	0.6	371	83	9.5	0.4
Ea fit protisoya	100 g	7.1	0.7	392	67.1	19.1	5.2
Ea fit pure whey saveur vanille	100 g	7.3	0.7	400.7	69.3	18.5	5.5
Ea-fit gainer max	100 g	6.2	0.6	366	22	67.7	0.7
Eafit anabolic protein lean gainer	100 g	6.5	0.7	373	44.2	42.9	2.7
Eafit croissance musculaire maxi	100 g	6.4	0.6	357	75.1	5.1	4
Eafit gainer max	100 g	6.4	0.6	365	27.3	57.7	2.7
Eafit isolat 100% whey	100 g	6.1	0.6	354	81	3.7	1.6
Eafit protéine milk et egg 95+	100 g	6.2	0.6	358	82	2	2.3
Eafit protisoya	100 g	7.0	0.7	397	75.1	15.7	3.7
Eafit tri-protein 80	100 g	6.8	0.7	391	77.9	13.6	2.8
Eas 100% whey	100 g	7.3	0.7	400	76	10	6
Eau	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau abatilles	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau aquarel nestlé	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau arvie	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau biovive	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau de vie	100 g	3.9	0.4	235	0	0	0
Eau hépart	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau quézac	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau saint yorre	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau san pellegrino	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Eau taillefine	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Ebly	100 g	5.9	0.6	345	12.1	70.5	1.4
Ebly blé a poeler persillade	100 g	5.7	0.6	333	12.3	67.4	1.6
Ebly blé en salade saveurs de nos campagnes	100 g	3.2	0.3	151	3.9	20.8	5.8
Ebly nature express précuit à la vapeur	100 g	2.7	0.3	149	4.7	27.3	2.3
Ebly, blé dur précuit	100 g	5.9	0.6	343	12.1	70.5	1.4
Echalote	100 g	1.3	0.1	75	1.3	17	0.2
Echantillon des céréal cheerios multi grain	1 pot	1.1	0.1	60	1	11	0.5
Echine de boeuf	100 g	6.6	0.7	257	17	0	21
Echine de porc	100 g	7.9	0.8	302	17	0	26
éclair	100 g	4.4	0.4	198	6	20.9	10.1
Eclair au chocolat	1 unité	4.8	0.5	225	5	30	9.5
Eclair au chocolat picard	100 g	5.5	0.6	251	5.2	30.5	12
Eclair chocolat	100 g	6.1	0.6	262	6	24	16
Eclairs au chocolat surgelés brossard : par unité de 50g	100 g	3.1	0.3	144	2.35	19.55	6.55
Ecrasée de pommes de terre a la forestière - picard	100 g	2.2	0.2	106	2.3	14.6	4.1
Ecrevisse	100 g	1.3	0.1	69	15	1	1
Edam	100 g	8.7	0.9	353	29	3	25
Edam jeune au lait pasteurisé les croisés	100 g	8.0	0.8	320	25	0	24
Edam light	100 g	6.1	0.6	260	29	0.1	16
Edam tranches le cavalier aldi	100 g	7.7	0.8	311	26	0	23
Edulcorant arôme vanille sticks canderel	1 unité	0.1	0.0	7	0.02	1.75	0
Edulcorant auchan	c.c.	0.0	0.0	2	0.02	0.5	0
édulcorant de table poudre fine ligne leader price	c.c.	0.0	0.0	1.9	0.02	0.46	0
Edulcorant en poudre canderel	100 g	6.3	0.6	380	1.4	97.7	0
Edulcorant en poudre canderel (aspartame)	c.c.	0.0	0.0	1.9	0.01	0.47	0
Edulcorant en poudre dia	100 g	5.7	0.6	340	0	85	0
Edulcorant en poudre leader price	100 g	6.3	0.6	375	1.2	92.5	0
Edulcorant hermesetas	100 g	4.8	0.5	289	1.2	56	0
Edulcorant pure via	1 unité	0.0	0.0	0.34	0	1.47	0
Edulcorant sans aspartame comprimé sucandise	1 unité	0.0	0.0	0.01	0	0.2	0
Edulcorant splenda en poudre	c.c.	0.0	0.0	2	0	0.5	0
Edulcorant sweetner (delhaize)	100 g	6.6	0.7	398	0	99.53	0
Edulcorant tutti free blanc	100 g	6.7	0.7	400	0.8	99	0
Effi vinaigrette "fines herbes"	100 g	6.3	0.6	230	1.5	7	22
Effiloché d'agneau légumes griés et semoule joél robuchon fleury r	100 g	3.4	0.3	144	5.5	10.3	9
Egg biscuits gala	100 g	7.8	0.8	418	9.3	27.2	7.7
Egg proteine (nutrimuscle)	100 g	5.7	0.6	344	82	4	0
Elbot poisson fumé	100 g	5.9	0.6	165	30	0	28
Elite 12 dymatize	100 g	6.8	0.7	378	64	18	4.5
Elite fitness protidrink vanille	1 canette	3.9	0.4	210	26.8	17.5	3.6
Elite whey protein	100 g	7.1	0.7	389	80	8.7	5.2
Elle et vire beurre gastronomique portions x 16 (12 g par portion)	100 g	21.5	2.2	744	0.7	0.8	82
Elle et vire extra léger 10 % mg	100 g	3.1	0.3	114	0	3.9	10.9
Emincé de dinde et jardinière de légumes fine ligne	100 g	1.5	0.1	72	5	7.8	2.3
émincé de poulet	100 g	2.4	0.2	125	24	1.5	2.5
émincé de poulet aux coquillettes gratinées weightwatchers	100 g	1.8	0.2	92	6.8	11.7	2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Emincé de poulet grillé (fleury michon)	100 g	4.1	0.4	183	24	1.6	9
Emincé de poulet roti casino	1 portion	1.4	0.1	77	15	2.4	0.8
Emincé de veau et ses petits légumes (aldi)	100 g	1.8	0.2	94	10	8.3	2.3
Emincé de volaille à la tomate et au basilic "fine ligne"	100 g	1.9	0.2	99	5.3	13.9	2.5
Emince de volaille et riz basmati le gaulois	100 g	2.1	0.2	103	6.8	10.3	3.8
Emincé de volaille tomate-basilic et semoule 'fine ligne' leader price	1 portion	5.8	0.6	297	15.6	41.7	7.5
émincées de dinde façon kebab surgelé (leclerc marque repère)	100 g	2.8	0.3	140	22	2.5	4.5
Emincés de dinde cuits et surgelés saveur kebab marque repère le	100 g	2.8	0.3	140	22	2.5	4.5
Emincés de dinde marinés à la moutarde (père dodu)	100 g	2.8	0.3	131	19.3	0.9	5.3
Emincés de dinde marinés mexicaines (père dodu)	100 g	2.9	0.3	136	20.3	1	6.1
émincés de filet de poulet à la moutarde à l'ancienne (monoprix)	100 g	2.6	0.3	136	27	0.68	2.8
Emincés de haddock (monoprix)	100 g	1.6	0.2	92	22	0.5	0.2
Emincés de jambon serrano fleury michon	100 g	4.6	0.5	208	29	0.5	10
Emincés de poulet aux petits légumes, sauce à la moutarde et pen	100 g	2.3	0.2	114	7.7	12.5	3.7
Emincés de poulet aux petits pois (fleury michon)	100 g	1.7	0.2	79	7.9	4.6	3.2
Emincés de poulet et ses petits pois carottes (aldi)	100 g	1.5	0.2	79	7.6	6.1	1.9
Emincés de poulet sauce basquaise (douce france)	100 g	2.8	0.3	125	12.7	4.7	6.2
Émincés de poulet, tagliatelles, légumes façon wok picard	1 unité	7.7	0.8	423	37.7	50.1	6
Émincés de saumon fumé anete citron 100g (dia)	100 g	4.6	0.5	199	22.7	0.8	11.7
Emincés de volaille aux champignons et son riz (aldi)	100 g	1.5	0.2	79	7.6	6.1	1.9
Emmental	100 g	9.4	0.9	370	28	0	29
Emmental (marque repère : leclerc)	100 g	9.8	1.0	390	29	1	30
Emmental bridelight	100 g	4.0	0.4	202	29.5	7.5	6
Emmental coeur de meule - président	100 g	8.7	0.9	336	28	0	28
Emmental croque' president	100 g	5.8	0.6	233	13	7	17
Emmental étoile d'or lidl	100 g	9.4	0.9	373	29	0	29
Emmental francais leader price	100 g	9.2	0.9	364	28	0	28
Emmental français râpé (le cavalier)	100 g	10.1	1.0	399	29	1	31
Emmental français râpé marque repère (les croisés)	100 g	9.8	1.0	390	29	1	30
Emmental francais rapé monoprix	100 g	9.4	0.9	373	28	0.1	29
Emmental français u, portion 30g	1 portion	2.8	0.3	112	8.4	0	8.7
Emmental râpé casino	100 g	9.4	0.9	373	28	0.1	29
Emmental râpé français auchan	100 g	9.2	0.9	364	28	0	28
Emmental rapé-entremont	100 g	9.2	0.9	368	29	0	28
Emmental tranches le cavalier aldi	100 g	9.1	0.9	360	27	0	28
Emmental tranchettes casino	100 g	9.4	0.9	373	28	0.1	29
Emmi caffe latte	100 ml	1.1	0.1	59	2.5	9.5	1.2
En cas hyperprotidique	100 g	6.6	0.7	370	75.3	9.3	3.5
Encas gourmand figues karélia	100 g	8.0	0.8	374	6	4.2	15.5
Endive	100 g	0.3	0.0	15	1	2.4	0.1
Endive de belgique crue	1 unité	0.2	0.0	9	0.48	2.12	0.05
Endives	100 g	0.4	0.0	23.8	1.5	4	0.2
Endives conserve au naturel (monoprix)	100 g	0.3	0.0	16	0.9	1.5	0.4
Energy boost ea fit	100 g	6.1	0.6	363	0	90.7	0
Energy drink carrefour (guarana force)	100 ml	0.8	0.1	45	0	11.3	0
Ensue rég vanille 235ml (substitut de repas)	1 portion	6.0	0.6	250	9.4	38.1	16.3
Entre mont light	100 g	4.5	0.4	212	34	0	8.5
Entrecote charal	100 g	4.5	0.4	192	22	0	11.5
Entrecote de boeuf	100 g	4.7	0.5	203	24	0	12
Entrecôte de boeuf bio (valtero)	100 g	4.5	0.4	192	22	0	11.5
Entrecôte xl-valtero	100 g	4.5	0.4	192	22	0	11.5
Entregourmets fondants au chocolat rians	100 g	6.3	0.6	239	5.4	21.26	21.18
Entremet chocolat amer proteine	1 unité	2.1	0.2	115	20.4	1.1	1.3
Entremont emental léger 14% mg	100 g	5.8	0.6	254	32	0	14
Entremont saveurs et vitalité léger 8,5 %	100 g	4.5	0.4	213	34	0	8.5
Entremont tendre dégustation	100 g	8.9	0.9	355	28	0	27
Epaule cuite standard leader price par 10	100 g	3.0	0.3	129	10.9	3.5	7.9
Epaule de boeuf	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Epaule de porc (herta)	100 g	2.6	0.3	123	17.5	2	5
Epaule de veau	100 g	3.9	0.4	168	19	0	10
épautre et boulghour aux petits légumes	100 g	4.9	0.5	233	6	28.5	9.2
Epeautre (petit épeautre)	100 g	6.6	0.7	375	11.8	74.94	2.88
Epeautre et boulghour aux petits légumes	100 g	4.9	0.5	233	6	28.5	9.2
Eperlan	100 g	1.5	0.2	78	15	0	2
Epinard à la provencale iglo cuisson vapeur	100 g	1.7	0.2	66	2.4	1.5	5.6
Epinard en branches, surgelés u	100 g	0.3	0.0	17	3	0.5	0.3
Epinard hachés daucy surgelés	100 g	0.3	0.0	18	2.3	1.9	0.1
Epinard hachés notre jardin	100 g	0.9	0.1	46	4.9	4.7	0.9
Epinard hachés saint eloi	100 g	0.6	0.1	31	3.3	3.2	0.6
Epinards	100 g	0.4	0.0	22.6	2.2	3	0.2
Epinards à la crème iglo	100 g	1.2	0.1	56	4.3	4.4	2.4
Epinards branches creme fraiche leader price	100 g	0.7	0.1	30	2.3	1.5	1.7
Epinards en branche conserve d'aucy	100 g	0.4	0.0	22.7	1.4	3.6	0.3
Epinards en branche monoprix	100 g	0.4	0.0	21	3	1.2	0.5
Epinards en branches à la crème leader price (palets de 83 g)	100 g	0.8	0.1	36	2.09	2.51	1.48
Epinards feuilles préservées bonduelle	100 g	0.4	0.0	19	3.1	2	0.4
Epinards hachés (casino)	100 g	0.5	0.0	22	3.1	0.5	0.8
épinards hachés (cora)	100 g	0.9	0.1	46	4.9	4.7	0.9

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
épinards hachés (marque repère)	100 g	0.6	0.1	30	3	2	0.5
épinards hachés à la crème dia	100 g	1.1	0.1	47	1.9	3.8	2.7
Epinards hachés a la creme findus	100 g	1.8	0.2	75	3	5.5	4.5
Epinards hachés à la crème surgelés (bretagne surgel-aldi)	100 g	1.2	0.1	48.1	1.7	2.9	3.3
Epinards hâchés auchan	100 g	0.6	0.1	26	2.5	1.4	1.2
épinards hâchés carrefour	100 g	0.2	0.0	12	2	1	0
Epinards hachés monoprix	100 g	0.7	0.1	41	4.9	4.7	0.3
épinards hachés surgelés (leader price)	100 g	0.6	0.1	29	2.7	3.1	0.62
Epinards hachés surgelés leader price	100 g	0.6	0.1	29	2.7	3.1	0.62
Epis de maïs printana	100 g	0.4	0.0	18	2	1.5	0.5
Escalope de poulet crue le gaulois	100 g	1.8	0.2	99	22	0.5	1
Escale gourmande bonduelle	1 portion	7.2	0.7	322	14	26.6	16.8
Escalope chèvre courgette père dodu	100 g	5.1	0.5	222	15	7.7	12.4
Escalope cordon bleu père dodu	100 g	4.2	0.4	182	15.6	8.6	10.6
Escalope de dinde à la viennoise	100 g	4.2	0.4	198	18.3	12.6	8.3
Escalope de veau	100 g	2.9	0.3	151	31	0	3
Escalope de veau de grain braisée	100 g	3.7	0.4	196	38.28	0	3.58
Escalope de volaille aux champignons et riz	100 g	2.1	0.2	106	9.8	10.6	2.6
Escalope de volaille aux champignons fine ligne	1 portion	5.3	0.5	281	24.6	32.4	5.1
Escalope de volaille champignons et riz fleury michon	100 g	2.1	0.2	106	9.8	10.9	2.6
Escalope dindonneau	100 g	2.9	0.3	162	35.8	0.56	1.8
Escalope entière de dinde cacher	100 g	4.3	0.4	206	16	18	8
Escalope extra fine de dinde	100 g	1.9	0.2	109	26	0.1	0.5
Escalope milanaise de dinde et spaghetti sauce tomate au basilic r	100 g	3.2	0.3	155	7.7	17.6	5.9
Escalope normande - père dodu	100 g	4.0	0.4	185	14.6	13.6	8.1
Escalope père dodu - bolognaise	100 g	4.9	0.5	219	14.4	15.5	11
Escalope poulet le gaulois	100 g	1.9	0.2	106	24	0.1	1
Escalope poulet pane	100 g	3.4	0.3	182	18	12	3.5
Escalope poulet pane normande	100 g	5.0	0.5	219	15	12	12
Escalope savoyarde au reblochon père dodu	100 g	4.1	0.4	195	16.6	14	8
Escalopes (végétariennes) tival	100 g	3.9	0.4	180	16	11	8
Escalopes de dinde à la viennoise picard	100 g	4.7	0.5	217	15.7	17.2	9.5
Escalopes de dinde marinées et panées à la milanaise (casino frai	100 g	2.6	0.3	145	18	14	1.5
Escalopes de dinde saumurées panées etcuites surgelées (monop	100 g	4.5	0.4	209	18	13	9.1
Escalopes de lapin	100 g	3.5	0.4	154	19.6	0	8.4
Escargot	100 g	1.2	0.1	67	15	0	0.8
Escargots	100 g	1.2	0.1	67	15	0	0.8
Espadon	100 g	2.4	0.2	116	19	0	4.5
Esquimau glace	100 g	2.4	0.2	135	1	30	1.4
Esquimau magnum tentation chocolat	1 unité	5.6	0.6	240	3	24	14
Estragon	100 g	6.7	0.7	356.8	22.8	50.2	7.2
Esturgeon	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Etuvée de saint jacques aux poireaux et ris (aldi)	100 g	2.0	0.2	98	5.2	11.2	3.3
Evian	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Exceed (myproteincouk)	100 g	6.4	0.6	382	92.8	2.6	0
Extra légère 3%mg	100 g	1.4	0.1	66	3.1	6.7	3
Extrait de vanille (imitation) avec alcool	100 g	4.0	0.4	237	0.05	2.41	0
Extrême cône vanille	100 ml	4.2	0.4	186	1.9	22.7	9.6
Extrême mystère crème brûlée caramel	100 ml	4.3	0.4	193	1.5	24.3	9.6
Extrême mystère framboise coeur meringue	1 unité	4.6	0.5	219	2.6	20	8.6
Extreme mystère passion cœur mangue	100 ml	2.0	0.2	114	0.4	22.2	0.5
Extrême mystère vanille coeur chocolat	100 ml	4.1	0.4	187	2.2	25.2	8.6
Extrême mystère coco coeur chocolat	100 ml	2.8	0.3	133	1.8	19.4	5.3
Factor 100% whey protein	100 g	7.3	0.7	392	74	9.6	6.6
Factor maga wheight gain	100 g	6.2	0.6	373	22	68	0
Faisan	100 g	2.0	0.2	106	22	0	2
Faisselle 0% rians	100 g	0.7	0.1	39	4.9	4.2	0.3
Faisselle 43%	100 g	2.2	0.2	88.4	3.7	3.1	6.8
Faisselle 43% mg-carrefour	100 g	2.4	0.2	95	3.7	4.4	7
Faisselle collet	100 g	1.3	0.1	60	3.6	4.4	3
Faisselle de rians nature 0% mg	100 g	0.6	0.1	36	4.5	4.5	0
Faisselle rians 6%	100 g	2.1	0.2	84	4	3.5	6
Fajitas oldelpaso, épices et sauce	1 portion	3.2	0.3	159	4.4	23.6	5.2
Falafel yarden (végétal)	100 g	5.5	0.6	264	9.7	33.9	10
Famili ball haricots verts - bonduelle	100 g	2.8	0.3	126	2.5	15.3	6.1
Famili ball pois, carottes - bonduelle	100 g	2.9	0.3	134	3.2	16.2	6.3
Famili rondo - bonduelle	100 g	2.9	0.3	122	3.4	12.3	7.9
Family' crêpes à poêler par sodeb'o jambon et fromage	100 g	4.3	0.4	200	9	22	9
Fanta agrumes	100 ml	0.6	0.1	37	0	10.2	0
Fanta ananas	100 ml	0.8	0.1	50	0	13.75	0
Fanta black cherry	100 ml	0.8	0.1	45	0	12.08	0
Fanta citron	100 ml	0.7	0.1	39.6	0	9.6	0
Fanta orange	100 ml	0.8	0.1	46	0	14.58	0
Fanta pommes (the coca-cola company, usa)	100 ml	0.8	0.1	50	0	13.75	0
Fanta strawberry	100 ml	0.8	0.1	50	0	13.5	0
Fanta world agrumes	100 ml	0.8	0.1	47	0	11	0
Far aux pruneaux leader price (dessert rayon frais) : par unité de 1	100 g	3.7	0.4	186	4.9	29.9	5.2
Farfalles ou penne rigate panzani	100 g	6.3	0.6	366	13	72	2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Farine blé	100 g	6.3	0.6	369	10	80	1
Farine blé complet	100 g	5.9	0.6	342	12	69	2
Farine d'arrowroot aux grains céréaliers	100 g	6.0	0.6	357	0.3	88.15	0.1
Farine d'avoine	100 g	6.4	0.6	353	12	65	5
Farine d'avoine aux grains céréaliers (grains entiers)	100 g	7.4	0.7	393	14.8	65.8	7.83
Farine d'avoine partiellement décortiquée aux grains céréaliers	100 g	7.7	0.8	404	14.66	65.7	9.12
Farine d'orge, malt	100 g	6.2	0.6	361	10.28	78.3	1.84
Farine de balanes (glands) non dégraissées	100 g	11.7	1.2	501	7.49	54.65	30.17
Farine de blé (préparation pour tortilla), blanche	100 g	7.9	0.8	405	9.66	67.14	10.63
Farine de blé (teneur élevée en gluten), blanche	100 g	5.5	0.5	319	13.9	67.61	1.6
Farine de blé à gâteau, blanche	100 g	6.1	0.6	362	8.2	78.03	0.86
Farine de blé à pain, blanche	100 g	6.2	0.6	361	11.98	72.53	1.66
Farine de blé bio carrefour	100 g	6.0	0.6	350	10	74	1.5
Farine de blé enrichie tout usage avec calcium ajouté	100 g	6.2	0.6	364	10.33	76.31	0.98
Farine de blé tout usage, blanche	100 g	6.2	0.6	364	10.33	76.31	0.98
Farine de blé type 55	100 g	6.1	0.6	355	11	75	1.2
Farine de blé type 65 (monoprix bio)	100 g	5.9	0.6	344	9	74	1.3
Farine de blé, blanche avec levure	100 g	6.0	0.6	354	9.89	74.22	0.97
Farine de blé, grain entier	100 g	5.9	0.6	339	13.7	72.57	1.87
Farine de caroube	100 g	3.8	0.4	222	4.62	88.88	0.65
Farine de caroube (1 tasse)	1 portion	4.1	0.4	242	5.03	96.73	0.71
Farine de caroube (1/5 tasse)	1 portion	0.3	0.0	19.4	0.4	7.74	0.06
Farine de froment pour pâtisserie albona	100 g	5.7	0.6	337	8.8	73	1.1
Farine de graines de coton faible en gras (avec autres valeurs nutr	100 g	5.7	0.6	332	49.83	36.1	1.41
Farine de graines de sésame élevée en gras	100 g	12.9	1.3	526	30.78	26.62	37.1
Farine de graines de sésame faible en gras	100 g	5.7	0.6	333	50.14	35.51	1.75
Farine de graines de sésame partiellement dégraissées	100 g	7.7	0.8	382	40.32	35.14	11.89
Farine de graines de tournesol partiellement dégraissées	100 g	5.6	0.6	326	48.06	35.83	1.61
Farine de grains céréaliers, amarante	100 g	6.9	0.7	372	14.38	65.83	6.48
Farine de haricots blancs	100 g	6.0	0.6	356	24.95	64.37	0.91
Farine de haricots noirs	100 g	6.2	0.6	363	22.99	66.38	1.51
Farine de maïs (jaune) avec grains entiers	100 g	6.4	0.6	361	6.93	76.85	3.86
Farine de maïs (jaune) bouillie, en conserve	100 g	1.3	0.1	72	1.48	14.26	0.88
Farine de maïs (jaune) dégermée et non enrichie	100 g	6.4	0.6	375	5.59	82.75	1.39
Farine de maïs (jaune) masa et enrichie selon les normes des usa	100 g	6.5	0.7	365	9.34	76.27	3.78
Farine de pain multi-céréales aveve	100 g	7.0	0.7	366	12.8	58.3	8.2
Farine de riz	100 g	6.0	0.6	355	7.5	78	0.5
Farine de riz blanc	100 g	6.3	0.6	366	5.95	80.13	1.42
Farine de riz blanc glutineux	100 g	6.1	0.6	364	6.7	80.31	0.54
Farine de riz brun	100 g	6.4	0.6	363	7.23	76.48	2.78
Farine de sarrasin	100 g	6.0	0.6	339	12	64.5	2.8
Farine de sarrasin avec gruau entier	100 g	5.9	0.6	335	12.62	70.59	3.1
Farine de seigle	100 g	5.8	0.6	339	8	74	1
Farine de seigle claire	100 g	6.3	0.6	367	8.39	80.23	1.36
Farine de seigle foncée	100 g	5.7	0.6	324	14.03	68.74	2.69
Farine de soja	100 g	9.3	0.9	417	37	20	21
Farine de soya dégraissée	100 g	5.6	0.6	330	47.01	38.37	1.22
Farine de soya faible en gras	100 g	6.9	0.7	372	46.53	37.98	6.7
Farine de soya non dégraissée et nature	100 g	9.6	1.0	436	34.54	35.19	20.65
Farine de tritcale, grains entiers	100 g	5.8	0.6	338	13.18	73.14	1.81
Farine oméga3 (all in)	100 g	4.3	0.4	229	9.1	38.9	4.1
Farine ou semoule d'orge	100 g	5.9	0.6	345	10.5	74.52	1.6
Farine pour pain complet	100 g	5.6	0.6	326	12.8	64.3	1.9
Farine pour pain de campagne	100 g	5.4	0.5	318	12.1	64.5	1.3
Farines boulangère pour pain aux céréales	100 g	6.2	0.6	362	13	53	1.7
Farmer croc	1 portion	4.0	0.4	189	3	26	8
Farmer crunchy naturel	1 unité	1.5	0.1	69	2.7	10	2.9
Farmer soft pomme	100 g	7.8	0.8	402	8	69	10
Fécule de pomme de terre	100 g	5.4	0.5	324	0	81	0
Fecule de pomme de terre (casino)	100 g	5.4	0.5	323	0.1	80.5	0.1
Fekkas : pâtisserie orientale	100 g	2.2	0.2	100	0	12.5	4.5
Fenouil	100 g	0.6	0.1	32.3	2.4	5	0.3
Fenouil en graines	100 g	7.4	0.7	345	5.8	52.29	14.87
Fenouille	100 g	0.3	0.0	20	2	3	0
Fenugrec en graines	100 g	6.1	0.6	323	23	58.35	6.41
Ferme et fondant chocolat sveltesse	100 ml	1.4	0.1	77	3.9	12.6	1.2
Ferme et fondant sveltesse	100 g	0.7	0.1	41	4.3	5.6	0
Ferrero duplo	100 g	13.9	1.4	573.9	8.6	47.8	38.7
Ferrero rocher	100 g	13.9	1.4	560	8.8	40	40.8
Ferrero rocher (125 g)	1 portion	1.7	0.2	70	1.1	5.1	5
Ferrero rocher (1=125g)	100 g	13.9	1.4	560	8.8	40	40.8
Feta bridelight extra léger spécial salade	100 g	2.9	0.3	132	19.3	0.1	6
Feta nature salakis	100 g	7.0	0.7	269	15	0.8	22.9
Feta salakis léger (9% mg)	100 g	3.7	0.4	161	19	0.9	9
Feuille de chêne monoprix salade fraîcheur	100 g	0.2	0.0	10	1.3	0.5	0
Feuilles de brick(croustipate)	100 g	5.0	0.5	288	6	61.7	1.9
Feuilles de brick(croustipate) la feuille 17 g	1 unité	0.9	0.1	49	1	10.5	0.3
Feuilles de cacao 70% champion	100 g	13.5	1.4	532	8.4	30	42

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Feuilles de filo croustipate	100 g	4.8	0.5	283	8.2	63	1
Feuilleté au saumon	100 g	6.5	0.6	273	7.8	22	17.1
Feuilleté chèvre-epinards (casino)	100 g	6.1	0.6	262	6.5	23	16
Feuilleté de mousse nouveau vanille (la laitière-nestlé)	100 g	2.4	0.2	100	2.4	7.9	6.5
Feuilleté doré de lu	100 g	9.4	0.9	460	8.2	70	16
Feuilleté jambon fromage de 'marie'	100 g	6.7	0.7	289	9	25	17
Feuilletés jambon emmental carrefour	100 g	6.0	0.6	260	9.6	21.8	14.9
Feuilletés saumon crevettes	100 g	6.1	0.6	262	8.1	21.5	15.7
Feuilletés saumon-cresson (surgelé-thiriet)	100 g	6.1	0.6	266	9.3	22.2	14.6
Feuilletines créatives (vahiné)	100 g	11.5	1.2	524	7.1	58.2	25.2
Feuilletines creatives vahiné	100 g	11.5	1.1	521	7.1	58.2	25.2
Feuilleté de mousse la laitière vanille	100 g	2.6	0.3	109	2.4	9	7
Fève à la sauce tomate	100 ml	2.0	0.2	112	4.8	20.8	0.8
Fèves extra fine (picard)	100 g	1.0	0.1	60	5.8	8.3	0.4
Fèves pelées patrigel	100 g	1.0	0.1	58	7.6	19.6	0.4
Ficello (fromage à pâte filée)	100 g	6.6	0.7	275	28	0.1	18
Ficello (fromage à pâte filée) : par unité de 21 g	1 unité	1.4	0.1	58	5.9	0.02	3.8
Ficello bâtonnet de fromage goût emmental	100 g	7.6	0.8	310	28	0.1	22
Figolu	100 g	7.1	0.7	395	4	46.3	4.2
Figue crue (1 fruit moyen)	1 unité	0.6	0.1	37	0.38	9.59	0.15
Figue crue (1 gros fruit)	1 unité	0.8	0.1	47	0.48	12.28	0.19
Figue crue (1 petit fruit)	1 unité	0.5	0.1	30	0.3	7.67	0.12
Figue de barbarie crue (1 fruit)	1 unité	0.8	0.1	42	0.75	9.86	0.53
Figue sèche	100 g	4.5	0.4	263	3.5	60	1
Figue séchée et cuite (l'unité)	1 unité	0.4	0.0	21	0.28	5.37	0.08
Figues	100 g	0.9	0.1	53.8	1	12	0.2
Figues noir	100 g	1.0	0.1	57	0.9	13	0.2
Figues séchée et cuite	100 g	1.8	0.2	107	1.42	27.57	0.4
Figues sèches barquette carrefour	100 g	4.3	0.4	249	4.3	55.1	1.3
File de poulet grillé herta	100 g	2.0	0.2	106	21	1	2
Filet colin d'alaska à l'italienne (aldi allemagne)	100 g	1.7	0.2	83	10.2	4.6	2.6
Filet de bacon dia	100 g	2.6	0.3	129	22	1	4
Filet de bacon fumé casino	100 g	2.7	0.3	134	23	0.8	4.3
Filet de bacon herta	100 g	1.8	0.2	103	22	0.9	1.1
Filet de carrelet	100 g	1.8	0.2	94	19	0	2
Filet de cheval fumé de delhaize	100 g	1.7	0.2	101	22.8	1	0.4
Filet de colin à l'oseille dia (200g)	100 g	1.2	0.1	62	8	4	1.5
Filet de colin d'alaska à la provençale et pâtes torsadées (claud le	100 g	2.1	0.2	109	8	13.9	2.4
Filet de colin d'alaska en batonnets panés	100 g	3.7	0.4	170	12	14	7.5
Filet de colin d'alaska en tranches panées	100 g	1.9	0.2	110	13	12	1
Filet de colin d'alaska sans arête surgelés monoprix	100 g	1.1	0.1	68	15.5	1.3	0.1
Filet de colin d'alaska surgelé carrefour discount	100 g	1.3	0.1	73	16	0.2	0.9
Filet de colin lieu à la provençale findus	100 g	1.4	0.1	70	8	4	2.5
Filet de colin meunier	100 g	4.0	0.4	178	13	9.9	9.6
Filet de colin pané auchan	100 g	3.6	0.4	172	13.7	15	6.3
Filet de colin panés carrefour	100 g	5.1	0.5	213	13	8.6	14
Filet de colin-lieu en batonnets panés marque repère	100 g	3.7	0.4	180	15	16	6
Filet de dinde carrefour	100 g	8.0	0.8	469	22.7	2	1.5
Filet de dinde chiffonade aldi	100 g	2.4	0.2	116	19	1	4
Filet de dinde doré au four (monique ranou)	1 tranche	0.7	0.1	37	20.5	1.4	0.5
Filet de dinde fumé au miel herta	100 g	1.8	0.2	100	21.2	0.5	1.5
Filet de dinde fumé isladélice	100 g	1.5	0.2	90.1	20.1	2	0.2
Filet de dinde nature herta	100 g	2.0	0.2	106	21	1	2
Filet de grenadier	100 g	1.2	0.1	69.7	16.5	0	0.5
Filet de limande	100 g	1.3	0.1	74	16.3	0	1
Filet de limande pané cap'tain iglo (portion 150gr)	1 portion	3.7	0.4	207	20.8	26.7	1.8
Filet de loup de mer casino	100 g	2.0	0.2	99	18	0	3
Filet de maquereaux carrefour sauce tomate basilic	100 g	5.4	0.5	222	19.1	2.3	15.2
Filet de maquereaux le nature (petit navire)	100 g	5.9	0.6	243	22	0.5	17
Filet de maquereau auchan muscadet	100 g	3.3	0.3	135	13.6	0	9
Filet de maquereau corrué deseille au poivre	100 g	4.4	0.4	201	19.8	8.6	9.8
Filet de maquereau sauce tomate et basilic saupiquet	100 g	4.5	0.4	180	11.3	3.1	13.4
Filet de maquereaux au naturel (saupiquet)	100 g	2.5	0.2	66.4	11.8	0	12.4
Filet de pangas	100 g	0.8	0.1	44	9.4	0	0.65
Filet de poisson pané surgelé (golden seafood)	100 g	4.8	0.5	213	10.7	16.4	11.4
Filet de poulet à la basquaise fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Filet de poulet à la provençale fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Filet de poulet aldi	100 g	2.4	0.2	118	19	1.5	4
Filet de poulet aux herbes fleury michon	100 g	2.2	0.2	118	24	1	2
Filet de poulet carrefour	100 g	1.7	0.2	94	20.7	2.2	0.9
Filet de poulet doré au four monique ranou	100 g	1.7	0.2	96	20.6	1.4	0.9
Filet de poulet isladélice	100 g	1.6	0.2	91.8	19	2	0.9
Filet de poulet moutarde à l'ancienne auchan	100 g	2.4	0.2	127	26	0.6	2.3
Filet de poulet moutarde à l'ancienne monique ranou	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Filet de poulet roti à la broche fleury michon	100 g	2.0	0.2	114	23	2	1
Filet de poulet rôti traité en salaison le gaulois	100 g	2.6	0.3	133	26	0.44	3
Filet de poulet, feuilletine d'aoste	100 g	2.2	0.2	114	21.8	1.2	2.4
Filet de sardines huile tournesol piment	100 g	5.2	0.5	218	23	0	14

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Filet de saumon (findus)	100 g	4.1	0.4	170	18	0	11
Filet de saumon à l'oseille (daucy)	1 portion	8.9	0.9	401	26.8	28.4	20.1
Filet de saumon carrefour	100 g	4.9	0.5	202	20	0	13.4
Filet de saumon fumé condor aldi	100 g	4.2	0.4	177	19.9	0	10.8
Filet de saumon rose epinard et oseille (findus)	100 g	2.4	0.2	110	12	3.2	5
Filet de tacaud	100 g	1.5	0.1	85	18	0	0.5
Filet de tilapia poisson blanc	100 g	1.5	0.1	81	18	0	1
Filet de truite à la crème de ciboulette et riz carrefour	100 g	3.0	0.3	134	7	11	6.8
Filet mignon (porc)	100 g	3.1	0.3	143	21	0	6
Filet mignon de dinde le gaulois	100 g	1.8	0.2	105	25	0.1	0.5
Filet mignon de porc	100 g	2.4	0.2	100	10.33	0	6.33
Filet mignon de porc à la moutarde picard	100 g	2.2	0.2	110	17.4	2.1	3.6
Filet sardine tomates petit légumes saupiquet	100 g	3.2	0.3	132	10.4	2.5	9
Filets d'anchois allongés à l'huile d'olive carrefour	100 g	3.9	0.4	170	20	0	10
Filets de cabillaud (carrefour)	100 g	1.4	0.1	81	19	0	0.6
Filets de cabillaud, surgelés casino	100 g	1.4	0.1	81	19	0	0.6
Filets de clon d'alaska dia (surgelés)	100 g	4.2	0.4	189	12	15	9
Filets de colin carrefour	100 g	1.4	0.1	80	18	0	1
Filets de lotte congelés	100 g	1.4	0.1	78	17.9	0	0.7
Filets de maquereaux marinés au vin blanc (le prix gagnant)	1 portion	3.9	0.4	169.75	20.13	1.05	9.63
Filets de maquereau sauce moutarde connétable	100 g	3.7	0.4	153	12.3	2.4	10.5
Filets de maquereaux (muscadet, aromates) carrefour	100 g	2.4	0.2	121	22.3	0	3.6
Filets de maquereaux à l'échalote carrefour	100 g	4.8	0.5	193	11.7	5.5	13.8
Filets de maquereaux à la catalane	100 g	3.7	0.4	148	10.7	1.1	11.2
Filets de maquereaux à la moutarde à l'ancienne (petit navire)	100 g	5.2	0.5	206	15.2	1	15.7
Filets de maquereaux au naturel saupiquet	100 g	4.0	0.4	159	11.8	0	12.4
Filets de maquereaux au vin blanc petit navire	100 g	5.1	0.5	205	16.1	0.4	15.4
Filets de maquereaux auchan sauce olive et citron	100 g	5.8	0.6	223	12.8	0	19.1
Filets de maquereaux carrefour à l'escabèche	100 g	5.0	0.5	196	11.6	1.7	15.9
Filets de maquereaux fumés au poivre delpierre	100 g	6.1	0.6	247	21.1	0.3	18
Filets de maquereaux marinés au muscadet et aux aromates u	100 g	4.6	0.5	184	14.3	0.6	13.8
Filets de maquereaux moutarde de dijon marque repère	100 g	2.7	0.3	120	16	1	6
Filets de maquereaux olive citron (dia)	100 g	4.6	0.5	184	14.6	0.4	13.8
Filets de maquereaux sauce moutarde odyssee	100 g	3.7	0.4	149.2	12.4	0.6	10.8
Filets de maquereaux sauce moutarde "le phare d'eckmühl"	100 g	4.2	0.4	170	14	2	12
Filets de merlu blanc du cap (casino)	100 g	1.4	0.1	75	16	0.5	1
Filets de panga meunière "cité marine"	100 g	4.0	0.4	180	11.4	13.6	8.9
Filets de pangas	100 g	1.6	0.2	80	12	2	2
Filets de poulet à la provençale fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Filets de poulet blanc lidl	100 g	2.0	0.2	110	24	0.5	1.5
Filets de poulet jaune lidl	100 g	2.0	0.2	110	24	0.5	1.5
Filets de poulet rôtis (le gaulois)	100 g	2.6	0.3	133	26	0.44	3
Filets de poulet rôtis douce france	100 g	2.9	0.3	144	25.7	1	4.1
Filets de quorn	100 g	1.7	0.2	90	12.6	5.9	1.8
Filets de sardine sans huile citron basilic	100 g	3.4	0.3	160	23	1	7
Filets de sardines connétable huile olive	100 g	4.7	0.5	200	23	0	12
Filets de sardines saupiquet marinade légère citron-basilic	100 g	2.8	0.3	121	15	0.4	6.6
Filets de saumon surgelés x4 findus	100 g	4.6	0.5	190	18	0	13
Filets maquereaux huile de colza aldi	100 g	6.2	0.6	250	21	0	18
Filets meuniere surgeles carrefour	100 g	4.1	0.4	180	14	7.7	10
Financier	100 g	10.7	1.1	461	9.4	43.1	26.9
Findus chicken-nuggets	100 g	3.7	0.4	189	18	18	5
Findus cordon-bleu de poulet	100 g	4.5	0.4	202	15	13	10
Findus plaisir à l'asiatique légumes 5	100 g	0.8	0.1	40	1.5	6	1
Fine de bacon fumé	100 g	2.1	0.2	108	20	0.9	2.7
Fine de bacon fumé herta	100 g	2.1	0.2	108	20	0.9	2.7
Fine et intense tuiles chocolat noir et orange (lu cote d'or)	100 g	10.4	1.0	475	4.6	65	22
Fine ligne demi-sel à tartiner leader price	100 g	7.0	0.7	256	0.5	7.7	25
Fines galettes de céréales au chocolat noir bjorg	100 g	10.6	1.1	479	8	59.2	23.3
Fines tranches à base de chair de poisson façon carpaccio, mariné	100 g	3.6	0.4	152	8.9	7.4	9.6
Fingers	100 g	11.1	1.1	501	7	62	25
Fish burger findus	100 g	4.2	0.4	210	11	29	6
Fish burgers findus	100 g	4.2	0.4	210	11	29	6
Fish stick	100 g	3.5	0.3	172	12.1	19	5.4
Fitness cereales nestle	100 g	6.1	0.6	361	8.4	78.6	1
Fitness chocolat	100 g	7.1	0.7	387	7.6	76.7	5.5
Fitness chocolat blanc	1 unité	1.7	0.2	89	1.3	16.8	1.7
Fitness chocolat noir	100 g	7.1	0.7	386	7.8	74.6	6.3
Fitness de nestlé céréales	100 g	6.1	0.6	358	7.5	79.2	1.3
Fitness de nestlé céréales chocolat	100 g	7.0	0.7	384	7.3	76.2	5.5
Fitness miel et amandes	100 g	7.0	0.7	391	7.8	77.7	4.3
Fitness muesli chocolat	100 g	7.1	0.7	376	8.8	69.2	7.1
Fitness muesli medley de noix	100 g	6.9	0.7	372	9.5	69.3	6.3
Fitness muesli plaisir de fruit	100 g	6.4	0.6	355	9.4	69.4	4.4
Fitness nature riche en ble complet	100 g	6.2	0.6	363	8	79.8	1.3
Fjord de danone framboises & airelles	100 g	2.8	0.3	129	3.2	16.8	5.4
Fjord nature danone	100 g	3.1	0.3	118	3.1	3.9	10
Flageolet	100 g	4.3	0.4	120	8	0.5	21

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Flageolet fin	100 g	1.2	0.1	67	4.9	11.3	0.3
Flageolet notre jardin	100 g	1.5	0.1	85	5	12	0.5
Flageolet surgelé de carrefour	100 g	2.3	0.2	128	9.4	19.7	1.3
Flageolet vert fin	100 g	1.2	0.1	67	4.9	11.3	0.3
Flageolet vert fin duchamps	100 g	1.6	0.2	90	5.9	15.5	0.5
Flageolet vert fin surgelé carrefour	100 g	2.3	0.2	128	9.4	19.7	1.3
Flageolets cuisinés cassegrain extra fins	100 g	1.4	0.1	81	5.6	13.4	0.6
Flageolets vert "freshona" (lidl)	100 g	1.4	0.1	76	5.2	12.1	0.8
Flageolets vert extra fin	100 g	1.2	0.1	69	4.9	11.7	0.3
Flageolets verts (marque repère)	100 g	1.5	0.1	85	5	12	0.5
Flageolets verts extra fins bonduelle	100 g	1.4	0.1	81	5.6	13.4	0.6
Flageolets verts extra-fins carrefour	100 g	1.2	0.1	70	4.9	12	0.3
Flageolets verts extra-fins casino	100 g	1.2	0.1	70	4.9	12	0.3
Flageolets verts fins (netto)	100 g	1.7	0.2	95.1	6.7	15.5	0.7
Flageolets verts fins en conserve (fleurs des champs-aldi)	100 g	1.4	0.1	81	5.3	13.6	0.6
Flagolet vert	100 g	1.6	0.2	94	6.2	15.7	0.7
Flakers choco crownfield	1 unité	4.6	0.5	169	6.5	29.9	16.1
Flakes d'épeautre bio	100 g	6.3	0.6	358	14	68.2	2.8
Flamby caramel	100 g	1.8	0.2	100	3	20.2	0.8
Flamenkuch	100 g	6.1	0.6	258	8.5	19.2	16.4
Flammekuche (tarte flambée aux lardons à la crème fraîche et aux	100 g	4.9	0.5	230	7.5	28	10
Flammekuche tarte flambée aux lardons à la crème fraîche et aux	100 g	4.9	0.5	230	7.5	28	10
Flammekueche (picard)	100 g	6.1	0.6	258	6.5	21.8	16.1
Flammen kueche	100 g	6.3	0.6	283	6	22	14
Flan alsa	100 g	6.4	0.6	380	0.1	94	0.5
Flan alsa (chocolat) à faire sois meme	100 g	1.5	0.2	79	3.2	12	1.8
Flan alsa (vanille) à faire sois meme	100 g	1.4	0.1	75	2.9	12	1.5
Flan alsa lait demi écrémé	100 g	1.8	0.2	95.6	3.4	16	2
Flan aux poires 'les petits desserts gervais par sophie	100 g	2.6	0.3	131	3.7	20.8	3.7
Flan caramel sainsbury's	100 g	1.9	0.2	108	2.4	21.1	0.9
Flan de legume et jambon	1 portion	2.6	0.3	134	14.7	11.3	3.3
Flan entremets parfum vanille (droetker)	100 g	1.6	0.2	86	3.1	14.9	1.5
Flan gourmand'riz chocolat-sojami	100 g	2.8	0.3	143	1.7	26.6	3.3
Flan gourmand'riz noisette-sojami	100 g	2.9	0.3	140.9	2.4	22.3	4.7
Flan gout caramel casino	100 g	1.7	0.2	94	2.6	19	0.8
Flan nappé caramel (vrai)	100 g	2.2	0.2	115	3.7	19	2.6
Flan nappé caramel marque délissee	100 g	1.6	0.2	90	2	18	1
Flan patissier aux oeufs alsa avec lait	100 g	2.0	0.2	111	2.5	22	1.4
Flan patissier aux oeufs kyrielle avec lait	100 g	1.4	0.1	72	2.8	11.9	1.4
Flan patissier boulangerie	1 part	8.7	0.9	420	10.8	72	15
Flan pâtissier picard : unité de 170 g	100 g	6.6	0.7	324	6.3	51.3	10.5
Flan vanille 0,9 gr de mg	100 g	1.3	0.1	73	3.6	12.5	0.9
Flandise danone (pot=102g)	1 pot	1.9	0.2	106	2.6	22.4	1
Flans etremets dr Oetker parfum café	100 g	1.5	0.2	80	3.2	13.5	1.5
Flans goût vanille-flanby	100 g	1.8	0.2	100	3	20.2	0.8
Flétan	100 g	2.5	0.3	119	18.5	0	5
Fleurettes de brocoli "picard"	100 g	0.5	0.1	28	3.4	2.2	0.6
Fleurier demi-sel	100 g	15.5	1.5	535	0.4	0.5	59
Fleury michon bio saumon basilic riz	100 g	3.5	0.3	163	6.9	18.2	6.6
Flocon avoine auchan	100 g	6.5	0.7	340	11	56.2	7.9
Flocon d'avoine	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocon d'avoine -priméal	100 g	6.6	0.7	347	12	59	7
Flocon d'avoine jardin bio	100 g	7.1	0.7	369	9	57	8.8
Flocon d'avoine nutrimuscle	100 g	6.7	0.7	358	12.5	58.7	7
Flocon d'avoine organic	100 g	7.0	0.7	379	13.2	67.7	6.5
Flocon d'avoine quaker	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocon d'avoine quaker fruit &noix	100 g	6.4	0.6	330	8.5	55	8.5
Flocon d'avoines sans sucre ajouté (bjorg)	100 g	6.5	0.7	352	11	64	5.8
Flocons 5 cereales	100 g	5.7	0.6	326	10.3	65.5	2.8
Flocons 5 céréales bio (blé, orge, seigle, avoine, riz	100 g	5.7	0.6	326	10.3	65.5	2.8
Flocons 5 céréales bio (primeal)	100 g	6.0	0.6	339	9.6	68.6	2.9
Flocons 5 céréales toastés celnat	100 g	6.8	0.7	350	9.8	70.2	8.6
Flocons avoine - uncle tobys	100 g	5.0	0.5	239	12.8	56.7	8.8
Flocons avoine (quaker oats)	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocons avoine bio celnat	100 g	7.7	0.8	389	16.9	66.3	10.6
Flocons d 'avoine cannelle pomme proteine	100 g	6.7	0.7	372	33.3	36	4.6
Flocons d'avoine	100 g	6.4	0.6	345	12.5	60	6
Flocons d'avoine	100 g	6.9	0.7	365	13	63	7
Flocons d'avoine (delhaize)	100 g	6.7	0.7	351	12.5	58.7	7.4
Flocons d'avoine (jardin bio)	100 g	7.1	0.7	369	9	57	8.8
Flocons d'avoine (leader price)	100 g	7.4	0.7	398	13.7	65.5	7.3
Flocons d'avoine auchan	100 g	6.5	0.7	340	11	56.2	7.9
Flocons d'avoine bio (bjorg)	100 g	6.9	0.7	364	11.4	57.9	7.1
Flocons d'avoine bio (nutrimuscle)	100 g	6.7	0.7	358	12.5	58.7	7
Flocons d'avoine bio bjorg	100 g	6.9	0.7	364	11.4	57.9	7.1
Flocons d'avoine bio en poudre (nutrimuscle)	100 g	6.6	0.7	352	13.5	58.7	7
Flocons d'avoine bjorg nature ab	100 g	6.9	0.7	364	11.4	57.9	7.1
Flocons d'avoine bussy	100 g	7.0	0.7	380	12	65	6

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Flocons d'avoine celnat bio	100 g	7.3	0.7	389	16.9	66.3	6.9
Flocons d'avoine cuits a l'eau	100 g	2.5	0.2	130.4	4.34	23	2.6
Flocons d'avoine delhaize	100 g	6.6	0.7	348	12.5	58.7	7
Flocons d'avoine g&g	100 g	7.0	0.7	372	13.5	58.7	7
Flocons d'avoine grillés	100 g	5.4	0.5	292	9.2	52.7	4.8
Flocons d'avoine leader price	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocons d'avoine quaker oats	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocons d'avoine réduit en calories	100 g	3.9	0.4	210	7.6	43.3	3.5
Flocons d'avoine u bio	100 g	6.7	0.7	357	14	54.5	6.5
Flocons d'avoines (hafer flocken edeka)	100 g	7.0	0.7	372	13.5	58.7	7
Flocons d'avoines bio carrefour	100 g	6.5	0.7	349	12	54.5	6.5
Flocons d'epeautre	100 g	5.6	0.6	324	17	60.03	1.7
Flocons d'orge bio (nutrimuscle)	100 g	5.5	0.6	318	10.4	63.3	2.1
Flocons d'orge celnat (bio)	100 g	6.2	0.6	354	12.5	73.5	2.3
Flocons de blé de purpur	100 g	5.2	0.5	300	12.5	58.1	2
Flocons de blé de purpur bio spielberger	100 g	5.2	0.5	300	12.5	58.1	2
Flocons de grand épeautre celnat (bio)	100 g	5.7	0.6	328	12.5	74	1.9
Flocons de millet	100 g	6.8	0.7	378	11	72.8	4.2
Flocons de quinoa (primeal)	100 g	6.4	0.6	358	9.5	70.2	4.3
Flocons de quinoa celnat (bio)	100 g	6.9	0.7	374	13.1	68.9	5.8
Flocons de riz (clenat)	100 g	6.8	0.7	387	8.3	80	3.05
Flocons de seigle celnat (bio)	100 g	5.9	0.6	335	14.8	69.8	2.5
Flocons de soja	100 g	8.1	0.8	347	37.3	3.1	20.6
Flocons de soja toastés	100 g	10.1	1.0	450	39.6	32.7	23.1
Flocons de soya bio spielberger	100 g	8.1	0.8	347	37.3	3.1	20.6
Flocons multigrains avec trio de baies	100 g	5.7	0.6	333	9	83.33	1.66
Floncons d'avoine	100 g	6.9	0.7	365	13	63	7
Floncons d'avoine cannelle pomme protéiné	100 g	6.7	0.7	372	33.3	36	4.6
Florentins gâteaux saveurs gourmandes	100 g	12.4	1.2	546	9	60	30
Florentins gâteaux saveurs gourmandes à l'unité (casino)	1 unité	0.6	0.1	27	0.5	3	1.5
Florentins kambly	100 g	13.1	1.3	555	8	52	35
Florette ail et ciboulette (assaisonnement)	100 g	11.0	1.1	383	0.8	2	41.3
Flutelles noix de jambon aoste	100 g	8.2	0.8	360	43	2	20
Flûtes aux framboises (lu) : par unité	1 unité	0.4	0.0	26	0.4	5.6	0.1
Flûtes croustillantes sesame(leader price)	100 g	8.7	0.9	417	17	51.2	16
Flûtin 'sylphide': une portion de 30 g	1 portion	1.4	0.1	60	6.9	0	3.6
Foie d'agneau braisé	100 g	4.6	0.5	220	30.57	2.53	8.81
Foie de lotte	100 g	8.6	0.9	319.8	9	5.7	29
Foie de morue fumé	100 g	11.3	1.1	410	8	1	40
Foie de poulet crus marque repère	100 g	2.4	0.2	120	21	0.5	3.5
Foie de veau	100 g	3.3	0.3	160	22.3	4	6
Foie gras	100 g	14.1	1.4	507	10	2	51
Foies de poulet cuisinés en confit à la graisse de canard (aldi)	100 g	5.4	0.5	225	22	0.4	15
Foies de volaille le gaulois	100 g	3.8	0.4	170	22	0	9
Foies de volaille volandry	100 g	3.2	0.3	150	22	1.5	6
Fol épi classic (fromage tranche 150g)	100 g	8.9	0.9	353	24.7	2.1	27.3
Folie's danone (pot=115g)	100 g	3.2	0.3	155	3.6	23.3	5.3
Fond blanc de veau	100 g	0.8	0.1	45	4.5	6.5	0.1
Fond brun clair	100 g	1.3	0.1	72	7.5	9.5	0.5
Fond de roti maggi	100 g	6.2	0.6	325	7.1	59	6.7
Fond de veau maggi	100 g	7.2	0.7	362	12.8	53.8	10.6
Fond de volaille maggi	c.c.	0.3	0.0	16	0.5	2.8	0.4
Fondant (gâteau) au chocolat 70% cacao (herta)	100 g	7.6	0.8	352	4.6	48.3	15.5
Fondant a coeur chocolat	100 g	7.7	0.8	349	7	42	17
Fondant au chocolat vandame (distributeur)	100 g	10.2	1.0	440	5.5	47	26
Fondant aux marrons confits senoble 90 g	1 unité	6.5	0.6	285	3.3	33.2	15.4
Fondant moelleux vanille chocolat	100 g	9.6	1.0	425	6	49	23
Fondants au fromage de chèvre et aux tomates confites picard	100 g	4.6	0.5	186	5.1	10.5	13.7
Fondants d'épinards par 4 surgelé (leader price)	100 g	2.0	0.2	81	2.2	6	5.4
Fonds d'artichauts notre jardin (marque repère leclerc)	100 g	0.8	0.1	45	3	3.5	0
Fondue au fromage	100 g	5.3	0.5	229	14.23	3.77	13.47
Fondue aux 3 fromages président	100 g	5.4	0.5	220	14	5	16
Fondue de poireau picard	100 g	1.7	0.2	67	1.2	1.8	5.1
Fondue parmesan	100 g	5.4	0.5	232	5	23	14
Fonio	100 g	6.7	0.7	379	8	80	3
Forêt noire surgelée leader price	100 g	7.0	0.7	325	4.3	44.3	14.5
Formage blanc 0% (carrefour light)	100 g	0.8	0.1	46	8	3.5	0
Forme et vitalité fourré aux pruneaux (dia) : une barre 30g	100 g	8.0	0.8	380	7.1	54	15.1
Forme flakes nature (brin de jour)	100 g	6.5	0.7	380	13	77	1.5
Formula whey 104	100 g	6.7	0.7	365	70	6.5	5.6
Fortepharma musclegainer vanille	100 g	7.7	0.8	409	18.2	66.7	7.7
Fortimel	100 ml	1.9	0.2	100	10	10.3	2.1
Fougasse	100 g	6.4	0.6	349	9.32	65	5.69
Fougasse olives première moisson	100 g	5.3	0.5	280	8	48	6
Four à pierre de buitoni pizza 3 fromages	100 g	5.6	0.6	262	11.6	28.8	11.2
Fourme d'ambert	100 g	9.5	1.0	372	23	2.5	30
Fourré vitalité myrtille-framboise gerblé : par gâteau de 30g	1 unité	2.6	0.3	125	1.9	19.9	4.2
Fourrés au chocolat bjorg	100 g	10.4	1.0	480	7.5	63	22

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Fourrés aux pruneaux gayelord hauser : par gâteau de 35g	1 unité	2.6	0.3	130	1.6	22.4	3.8
Fourrés tout choco - casino famili	100 g	9.7	1.0	474	7.5	72	16
Fraîcheur de pêche de teisseire diluer 1+7	100 ml	0.5	0.0	28	0.1	7	0.1
Frais plaisir de saint agur	100 g	11.5	1.2	419	10	2.5	41
Fraise (1 fruit moyen)	1 unité	0.1	0.0	4	0.08	0.92	0.04
Fraise (1 petit fruit)	1 unité	0.0	0.0	2	0.05	0.54	0.02
Fraise au sirop (st mamet)	100 g	1.2	0.1	74	0.3	17.5	0.1
Fraise crue	100 g	0.6	0.1	32	0.67	7.68	0.3
Fraise crue (1 fruit moyen)	1 unité	0.1	0.0	4	0.08	0.92	0.04
Fraise crue (1 gros fruit)	1 unité	0.1	0.0	6	0.12	1.38	0.05
Fraise crue (1 petit fruit)	1 unité	0.0	0.0	2	0.05	0.54	0.02
Fraise crue (1 quartier d'un gros fruit)	1 portion	0.0	0.0	1.5	0.03	0.35	0.01
Fraise crue (1 très gros fruit)	1 unité	0.2	0.0	9	0.18	2.07	0.08
Fraise crue en tranches (100 ml)	1 portion	0.4	0.0	22	0.47	5.39	0.21
Fraise crue entière (100 ml)	100 ml	0.3	0.0	19	0.41	4.67	0.18
Fraise tagada	100 g	6.3	0.6	380	3	90	0
Fraises	100 g	0.6	0.1	36	1	7	0
Fraises tagada (haribo)	100 g	6.2	0.6	372	3	90	0
Fraises tagada super u	100 g	5.7	0.6	342	3.5	81.4	0
Fraisier leader price (individuels) pots de 90 g	100 g	4.6	0.5	240	2.2	44.7	5.6
Framboise crue (100 ml)	100 ml	0.5	0.0	27	0.62	6.21	0.34
Framboises	100 g	0.6	0.1	36	1	8	0
Framboises saint mamès	100 g	1.5	0.1	86	0.8	20	0.3
Freedent chewing-gum sans sucre	100 g	2.6	0.3	155	0	63	0
Frial excellence	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Friand à la viande	100 g	7.9	0.8	323	0	17	22.4
Friandises 'célébrations' (assortiment de mini mars, snickers, boun	100 g	11.1	1.1	497	5.7	54.9	25.1
Fricadelle	100 g	5.9	0.6	245	12	11.8	16.6
Fricassée de poulet maggi	100 g	1.8	0.2	101	6.7	16.3	1
Fricassée de rognons sauce vigneronne et riz (marie)	100 g	2.6	0.3	129	9.6	13.6	4
Frisée	100 g	0.2	0.0	12.7	1.2	1.3	0.3
Frisk sour	1 unité	0.0	0.0	1.8	0	0.7	0
Frit'up mccain	100 g	5.5	0.6	256	4	38.1	11.3
Frite congelée préparée au restaurant, cuite dans de l'huile végétal	1 unité	0.4	0.0	15.8	0.2	1.98	0.83
Frite moyenne (106g) mcdo	1 portion	6.6	0.7	296.6	3.8	37.5	14.6
Fritelle	100 g	9.2	0.9	440	6.5	65	17
Frites	100 g	9.0	0.9	408	5	52	20
Frites au four (dia-ed)	100 g	3.6	0.4	175	2.7	27.9	5.8
Frites au four thiriet	100 g	3.2	0.3	155	2.3	23.7	5.7
Frites crousti'express findus pommes de terre pres cuites pour mic	100 g	4.9	0.5	220	3	27	11
Frites fromage	100 g	9.4	0.9	457	8.1	70.2	16
Frites just au four de mc cain	100 g	3.8	0.4	178	2.5	25	7.5
Frites just au four-mc cain	100 g	4.0	0.4	187	2.7	26.5	7.8
Frites kfc	100 g	4.9	0.5	227	3.5	29.9	10.4
Frites lidl	100 g	2.6	0.3	135	2	22	3.5
Frites macdo	100 g	6.6	0.7	295	4	37	15
Frites macdo	100 g	6.7	0.7	298	3.3	36	16
Frites moyennes - burger king	1 unité	7.0	0.7	319	3.8	42	14.8
Frites salées (chip's) auchan	100 g	8.1	0.8	417	8.4	72.9	10.2
Frites tradition mc cain	100 g	5.9	0.6	274	3.9	37	12.2
Froesties total choc	100 g	6.7	0.7	380	7	80	3.5
Fromage "kiri"	100 g	9.3	0.9	339	8.5	2	33
Fromage 0% deliligne	100 g	0.8	0.1	50	7.5	5	0
Fromage 24 tranche cheddar black diamond	1 tranche	0.4	0.0	21	5	3	0.2
Fromage à raclette (45% mg	100 g	9.2	0.9	357	23	0	29
Fromage à tartiner allégé 20% leader price	100 g	2.8	0.3	130	15	3.5	6
Fromage a tartiner carrefour	100 g	6.8	0.7	250	5.5	3	24
Fromage allégé	100 g	6.0	0.6	266	33	2	14
Fromage allégé 11% mat grasse	100 g	4.3	0.4	187	22	0.1	11
Fromage allégé 11% mg champion	100 g	4.7	0.5	207	27	0	11
Fromage allégé 5% u	100 g	3.0	0.3	145	25	0	5
Fromage allégé tranches aldi	100 g	6.0	0.6	256	28	0	16
Fromage allégra 4% blanc	100 g	3.7	0.4	200	36.7	6.7	3.3
Fromage aux noix (aldi)	100 g	9.5	1.0	349	9.3	3	33.5
Fromage blanc (carrefour discount)	100 g	5.2	0.5	296	7.8	3.5	2.8
Fromage blanc %	100 g	0.8	0.1	46	7.5	4	0
Fromage blanc 0 %	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.5	0
Fromage blanc 0%	100 g	0.8	0.1	46	7.5	4	0
Fromage blanc 0% - câlin de yoplait	100 g	0.9	0.1	52	7.3	5.5	0.1
Fromage blanc 0% (cora)	100 g	0.8	0.1	45	7.1	3.4	0.3
Fromage blanc 0% (dia)	100 g	0.8	0.1	50	7.6	4.6	0.1
Fromage blanc 0% (eco+ leclerc)	100 g	0.8	0.1	45	7	4	0
Fromage blanc 0% (leader price)	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.9	0
Fromage blanc 0% (taillefine)	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.5	0.1
Fromage blanc 0% au bifidus	100 g	0.9	0.1	54	8.4	4.85	0.1
Fromage blanc 0% auchan	100 g	0.8	0.1	46	8	3.4	0
Fromage blanc 0% aux pruneaux (silhouette de yoplait)	100 g	1.7	0.2	99	6.9	17.8	0
Fromage blanc 0% belle france	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Fromage blanc 0% bien vu	100 g	0.7	0.1	44	7.1	4	0
Fromage blanc 0% calin	100 g	0.8	0.1	50	7.6	4.7	0
Fromage blanc 0% carrefour	100 g	0.8	0.1	49	7.7	4.4	0.1
Fromage blanc 0% danone vitalinea	100 g	0.8	0.1	49	7.4	4.7	0.1
Fromage blanc 0% faisselle (delisse)	100 g	0.6	0.1	35	4	4.5	0
Fromage blanc 0% frischgold prix bas(auchan)	100 g	1.1	0.1	67	12.2	3.9	0.2
Fromage blanc 0% linessa	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc 0% linessa (lidl)	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0.1
Fromage blanc 0% mg nature silhouette yoplait	100 g	0.8	0.1	50	9.2	3.8	0
Fromage blanc 0% mg ondilège	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.8	0
Fromage blanc 0% nature ondilège casino	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.8	0.1
Fromage blanc 0% ondilege (geant casino)	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.8	0.1
Fromage blanc 0% phoenicia queijo fresco magro	100 g	0.8	0.1	49.3	8	4.2	0
Fromage blanc 0% pouce	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc 0% pouce vert auchan	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc 0% printiligne	100 g	0.8	0.1	46	8	3.5	0
Fromage blanc 0% super u	100 g	0.8	0.1	46	8	4	0
Fromage blanc 0% taillefine aux fraises	100 g	1.0	0.1	54	6.3	6.1	0.5
Fromage blanc 0% u	100 g	0.8	0.1	46	7.5	4	0
Fromage blanc 20 % saveur vanille leader price	100 g	2.0	0.2	103	5.9	13.2	2.8
Fromage blanc 20"% paturages	100 g	1.6	0.2	73	7.3	3.8	3.2
Fromage blanc 20%	100 g	1.6	0.2	75	7.5	4	3
Fromage blanc 20% (auchan)	100 g	1.5	0.1	70	7.8	3.5	2.8
Fromage blanc 20% carrefour	100 g	1.5	0.1	70	7.8	3.5	2.8
Fromage blanc 20% carrefour discount	100 g	1.5	0.1	70	7.8	3.5	2.8
Fromage blanc 20% leader price	100 g	1.6	0.2	75	7.2	4.3	3.2
Fromage blanc 20% milbona	100 g	1.6	0.2	75	7.8	3.5	3.3
Fromage blanc 20% milbona (lidl)	100 g	1.6	0.2	75	7.8	3.5	3.3
Fromage blanc 3 % délidoux	100 g	1.5	0.2	70	6.5	4	3
Fromage blanc 33% jockey	100 g	1.7	0.2	79	7.6	4.6	3.3
Fromage blanc a la fraise 0% melvie	100 g	1.5	0.1	87	7.6	14	0.1
Fromage blanc activia	100 g	1.6	0.2	71	5.8	4.3	3.4
Fromage blanc au lait écrémé 0% mat gr	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc battu 0% chante saire	100 g	0.7	0.1	44	7.1	4	0
Fromage blanc battu 20% aldi	100 g	1.6	0.2	73	7.3	3.9	3.1
Fromage blanc battu 20% melisa (aldi)	100 g	1.5	0.2	70	7	3.8	3
Fromage blanc battu aldi 31%	100 g	1.6	0.2	73	7.3	3.9	3.1
Fromage blanc bio soja provamel	100 g	1.1	0.1	50	4	2.8	2.3
Fromage blanc calin (yoplait)	100 g	1.8	0.2	82	7.1	4.5	3.9
Fromage blanc calin 0% de yoplait	100 g	0.8	0.1	50	7.6	4.7	0
Fromage blanc calin 20% mg	100 g	1.8	0.2	82	7.1	4.5	3.9
Fromage blanc carrefour discount	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc delidoux 7,5% de mat grasse sur produit fini	100 g	2.5	0.3	100	6	3	7.5
Fromage blanc fine ligne	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.9	0
Fromage blanc fondu (carré) leader price	100 g	8.3	0.8	305	9	2	29
Fromage blanc fondu à la crème les croisés (marque repère)	100 g	9.0	0.9	330	9.2	2.6	31.4
Fromage blanc gervillage danone	100 g	2.3	0.2	92.5	4.5	4	6.5
Fromage blanc gervita fraise melba	100 g	3.5	0.4	155.5	4.5	15.7	8.3
Fromage blanc gervita nature	100 g	3.4	0.3	136.6	7.4	3.8	10.2
Fromage blanc jockey 33% mg	100 g	1.7	0.2	77	7.7	3.8	3.4
Fromage blanc jockey au lait demi-écrémé	100 g	1.6	0.2	75.7	7.6	3.9	3.3
Fromage blanc jockey au lait entier	100 g	2.8	0.3	114.8	6.9	3.8	8
Fromage blanc nature 0% (monoprix)	100 g	0.8	0.1	46	8.3	3.3	0
Fromage blanc nature 20% (monoprix)	100 g	1.6	0.2	72	7.7	3.1	3.2
Fromage blanc nature 0%	100 g	0.8	0.1	49	7.5	5.5	0.1
Fromage blanc nature taillefine 0% mg	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.5	0.1
Fromage blanc nature u 20% au lait de normandie	100 g	1.6	0.2	73	7.3	3.8	3.2
Fromage blanc paturage 32 %	100 g	1.6	0.2	76	7.5	4.3	3.2
Fromage blanc pâturages 20%mg	100 g	1.5	0.2	71	7.3	3.8	3
Fromage blanc petit encas de jockey fruits	100 g	2.5	0.3	124	5.2	16.6	4.1
Fromage blanc petit encas de jockey nature	100 g	1.9	0.2	86.1	6.9	4.5	4.5
Fromage blanc printiligne (paturage)	100 g	0.9	0.1	52	9.5	3.3	0
Fromage blanc printiligne 0% paturages	100 g	0.9	0.1	51	7.8	4.7	0.1
Fromage blanc speisequark	100 g	1.0	0.1	57	9.8	4.1	0.2
Fromage blanc sucré 20% mamie nova	100 g	2.0	0.2	101	7.4	11.2	3
Fromage blanc sucré saveur vanille 0%-carrefour	100 g	1.3	0.1	80	7	13	0.1
Fromage blanc sur lit de fruit 0%	100 g	0.9	0.1	54	5.5	7.9	0.1
Fromage blanc sur lit de fruits fine ligne	100 g	0.8	0.1	48	5.6	6.1	0.1
Fromage blanc taillefine nature 0%	100 g	0.8	0.1	48.5	8	3.9	0.1
Fromage blanc vanille 20% (lidl-milbona)	100 g	1.9	0.2	99	6.6	13	2.2
Fromage blanc velouté "casino"	100 g	1.5	0.2	70	6.3	4.5	3
Fromage blanc velouté 0% - casino "ondilège"	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.8	0.1
Fromage blanc yoplait yoplus natural yogurt	100 g	1.4	0.1	73	5.4	8.3	2
Fromage blc 0% lidl	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.4	0
Fromage bresse bleu	100 g	9.1	0.9	350	18	3	29
Fromage bridelight extra léger 10%mg	100 g	4.3	0.4	194	25	1	10
Fromage burger president cheddar&emmental - tranche 166g	1 tranche	1.0	0.1	39	2.16	1.17	2.95
Fromage caprice des dieux	100 g	9.5	1.0	356	16.4	0.2	32.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Fromage carré frais gervais	100 g	4.6	0.5	186	14	2.8	13.2
Fromage carré nature 0% elle & vire	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.4
Fromage carref 11%	100 g	4.3	0.4	187	22	0	11
Fromage cheddar fort	100 g	8.4	0.8	303	27.3	0	30.3
Fromage cheez whiz kraft	100 g	6.1	0.6	250	10	13	17
Fromage chèvre chène d'argent	100 g	3.9	0.4	152	8	3	12
Fromage chevre petit billy 15%	100 g	4.9	0.5	193	12	2.4	15
Fromage cottage du québec	100 g	1.6	0.2	89	12	6.4	1.3
Fromage coulomiers president	100 g	6.5	0.6	256	19	0	20
Fromage de brebis 100% lait de brebis (les croisés)	100 g	6.8	0.7	260	15	1	22
Fromage de chèvre à dorer	100 g	6.1	0.6	300	7.5	7.5	10
Fromage de chevre à dorer x 6 leader price	100 g	7.2	0.7	300	15	15	20
Fromage de chèvre affiné léger soignon	100 g	5.6	0.6	242	27	2.6	13.7
Fromage de chèvre au lait pasteurisé monoprix	100 g	4.2	0.4	165	9	3	13
Fromage de chèvre casino	100 g	8.1	0.8	310	18	1	26
Fromage de chevre chevrefin	100 g	7.8	0.8	302	19	0	25
Fromage de chèvre doux belle france	100 g	4.1	0.4	163	9.5	3	12.5
Fromage de chèvre dur (35% eau, 36% mg)	100 g	11.5	1.1	452	30.52	2.17	35.59
Fromage de chèvre mou (>55% eau, 21% mg)	100 g	6.8	0.7	268	18.52	0.89	21.08
Fromage de chèvre ste maure auchan	100 g	7.4	0.7	291	20	1	23
Fromage en tranche maredsous 15%	100 g	5.6	0.6	240	28.5	0.2	14
Fromage en tranches "linessa"	100 g	6.5	0.7	277	31	0.1	17
Fromage extra-léger 9% mg (à pâte dure, type gruyère) bridelight	100 g	4.6	0.5	216	33	0	9
Fromage feta	100 g	8.5	0.9	326	18.5	0	28
Fromage feta apetina	1 portion	2.0	0.2	80	6	0	6
Fromage fine bouche	100 g	4.1	0.4	180	22	1.5	10
Fromage fondu allégé (aldi) - tranches de 25g emballage individuel	100 g	4.7	0.5	200	17	6	12
Fromage fondu aux piments	100 g	9.7	1.0	375	22.13	1.73	31.2
Fromage fontina	100 g	9.9	1.0	389	25.6	1.55	31.14
Fromage fouetté nature madame loïk	100 g	7.1	0.7	260	5.5	3	25
Fromage frais - carré frais 0%	100 g	1.5	0.2	88	18.2	3	0.4
Fromage frais - gervais aux fruits	100 g	2.1	0.2	107.7	6.5	13.9	2.9
Fromage frais - gervais duo fraise - banane	100 g	2.4	0.2	117.9	6.4	15.2	3.5
Fromage frais - gervais pocket fraise	100 g	2.0	0.2	101.4	5.8	13.7	2.6
Fromage frais - petits musclés	100 g	2.1	0.2	105.9	6.3	14.1	2.7
Fromage frais 'delidoux citron' leclerc	100 g	2.8	0.3	130	5	14	5.5
Fromage frais (petits fromages frais nature (type petits suisses x 1:	100 g	2.0	0.2	93	9.1	5.7	3.8
Fromage frais 0 % auchan	100 g	0.8	0.1	46	8	3.4	0
Fromage frais 0% auchan	100 g	0.7	0.1	43	7.7	2.8	0.1
Fromage frais 0% cora	100 g	0.8	0.1	46	8	3.5	0
Fromage frais 0% grand jury	100 g	0.8	0.1	50	7.5	4.5	0
Fromage frais 0% syfine (dia)	100 g	0.8	0.1	46	8.3	3.3	0
Fromage frais 1ère marque	100 g	0.8	0.1	48	7.9	3.7	0.2
Fromage frais 25 % mg ail et fines herbes les croisés marque repè	100 g	7.1	0.7	260	5.5	3.5	25
Fromage frais 3% marque repere delisse	100 g	1.5	0.1	67	6.4	3.3	3.1
Fromage frais 40 %mg	100 g	2.8	0.3	116	7.5	3.5	8
Fromage frais 5% mg ail et fines herbes bridelight	100 g	2.1	0.2	120	2	1.72	1
Fromage frais battu netto	100 g	1.6	0.2	72	7.5	3.3	3.2
Fromage frais calin 20% mg	100 g	1.6	0.2	74	7	4.3	3.2
Fromage frais carres frais 0%mg ail et fines herbes (elles&vire)	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Fromage frais dell'light 0%	100 g	0.8	0.1	50	7.5	5	0
Fromage frais dell'light délisse	100 g	0.8	0.1	49	7.3	5	0
Fromage frais écrémé galaxi (colruyt)	100 g	0.8	0.1	50	8.9	3.7	0
Fromage frais effi radis ciboulette	100 g	5.8	0.6	216	4.5	4.5	20
Fromage frais en faisselle cora	100 g	2.2	0.2	88	3.7	3.1	6.8
Fromage frais light carrefour saveur vanille	100 g	1.3	0.1	77	7.1	12	0
Fromage frais maigre bio	100 g	0.9	0.1	55	9.7	3.6	0.2
Fromage frais maigre danone	100 g	1.6	0.2	73	7.1	4.4	3
Fromage frais marque winny	100 g	1.8	0.2	82	9.5	3	3.6
Fromage frais nature	100 g	3.2	0.3	130	8.5	3.5	9
Fromage frais nature 0% carrefour	100 g	0.8	0.1	49	7.7	4.4	0.1
Fromage frais nature 0% eco +	100 g	0.8	0.1	46	7	4	0
Fromage frais nature 0% milsactiv aldi	100 g	0.8	0.1	46	8	3.5	0
Fromage frais nature 40% (grand jury)	100 g	2.7	0.3	110	7	2.9	7.8
Fromage frais nature bio leader price	100 g	1.6	0.2	73	7.9	3.1	3.2
Fromage frais nature champion	100 g	0.8	0.1	49	7.7	4.4	0.1
Fromage frais nature onctueux (monoprix)	100 g	1.7	0.2	79	6.3	4.5	3
Fromage frais nature p'tit delis(petits fromages frais nature type pe	100 g	1.8	0.2	85	9.7	3	3.8
Fromage frais nature-carrefour light	100 g	0.8	0.1	45	7.1	3.4	0.3
Fromage frais onctueux 40% carrefour	100 g	2.7	0.3	110	7	2.9	7.8
Fromage frais petit yoplait 0%	100 g	0.9	0.1	55	9.2	3.8	0.1
Fromage frais pur chèvre casino	100 g	4.3	0.4	170	11	2.2	13
Fromage frais sous mousse de crème fouettée nature	100 g	3.4	0.3	135	6.7	3.7	10.4
Fromage frais sous mousse laitiere (monoprix)	100 g	3.3	0.3	133	7	3.7	10
Fromage frais sucré 3% (mamie nova)	100 g	2.0	0.2	99	7.1	11	3
Fromage frais sucré à la fraise 0% pâturages (intermarché)	100 g	1.5	0.1	87	7.6	14	0
Fromage frais sucré saveur vanille	100 g	1.6	0.2	93	7.6	15.3	0.1
Fromage frais sucré saveur vanille auchan	100 g	1.3	0.1	76	7.1	12	0

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Fromage frais verse kaas carrefour zero %	100 g	0.8	0.1	48	7.9	3.7	0.2
Fromage frais yaourt 0% vanille	100 g	1.4	0.1	84	7.2	13.8	0
Fromage gjetost	100 g	11.0	1.1	466	9.65	42.65	29.51
Fromage le palet de president	100 g	9.0	0.9	342	17	0	30
Fromage le régal le typé aldi	100 g	8.8	0.9	333	18	0	29
Fromage le régal nature aldi	100 g	8.8	0.9	333	18	0	29
Fromage le rouy	100 g	8.3	0.8	324.7	21.5	0.5	26.3
Fromage mexicain, queso anejo	100 g	9.5	1.0	373	21.44	4.63	29.98
Fromage mexican, queso asadero	100 g	9.1	0.9	356	22.6	2.87	28.26
Fromage muenster	100 g	9.5	0.9	368	23.41	1.12	30.04
Fromage nature a tartiner u	100 g	7.1	0.7	257	5	2.8	25.1
Fromage nature au sel de mer leader price (fromage à tartiner)	100 g	9.6	1.0	355	6.8	2.3	33
Fromage président froidou	100 g	4.5	0.4	167	6	2	15
Fromage pur chèvre chavroux	100 g	4.3	0.4	173	9.8	3	12.9
Fromage rapé allégé 15%mg les croisés marque repère leclerc	100 g	6.0	0.6	260	31	0	15
Fromage rapé allégé13%mg (monoprix)	100 g	5.5	0.6	245	30	2	13
Fromage rapé bridelight 6%	100 g	4.0	0.4	202	29.5	7.5	6
Fromage rapée (président)	100 g	9.1	0.9	360	28	0	28
Fromage saint albray	100 g	10.1	1.0	378	17.3	1	34.3
Fromage st paulin	100 g	9.3	0.9	365	24	2	29
Fromage suisse fondu	100 g	8.3	0.8	334	24.73	2.1	25.01
Fromage suisse fondu faible en gras	100 g	3.4	0.3	170	25.5	4.3	5.1
Fromage sylphide 7% de mg a l'emmental	1 portion	0.5	0.1	24	2.3	1.1	1.2
Fromage tartare	100 g	9.5	1.0	348.3	9.2	2.5	33.5
Fromage toast belight (aldi)	100 g	4.2	0.4	200	17	6	8
Fromage ziz extra chester (kraft)	100 g	6.7	0.7	260	17.5	0.1	21
Fromages de chèvre à dorer leader price	100 g	7.2	0.7	300	15	15	20
Fromages de chèvre panés à dorer (casino)	100 g	7.2	0.7	300	15	15	20
Fromages en cubes leader price	100 g	9.4	0.9	376	24	0	28.3
Fromages en général (non allégés)	100 g	8.8	0.9	351.7	24.5	0	26.2
Fromages en général 20-30% mg (allégés)	100 g	4.7	0.5	208	26.1	0	11.5
Frost cribbs (everyday)	1 portion	3.1	0.3	171	5.8	32	2.1
Frosted flakes (aldi)	100 g	6.4	0.6	379	5	87	0.7
Frosties	100 g	6.2	0.6	370.5	4.5	87	0.5
Fructose	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Fruit & form	100 g	7.7	0.8	397	6.3	69.1	10
Fruit & form fruits rouges carrefour	100 g	6.7	0.7	367	6.3	73.7	5.2
Fruit confis	100 g	16.8	1.7	380	1	0	94
Fruit d'or à tartiner	100 g	18.3	1.8	630.8	0.2	0	70
Fruit d'or allégé	100 g	13.1	1.3	451	0.1	0.3	50
Fruit d'or allégé tartine et cuisson	100 g	13.1	1.3	451	0.1	0.3	50
Fruit d'or coeur de vie	100 g	15.7	1.6	540	0	0	60
Fruit d'or doux, tartine/cuisson, riche en oméga 3 et 6	100 g	15.7	1.6	541	0	0	60
Fruit d'or equilibre	100 g	15.4	1.5	533	0.2	0.2	59
Fruit d'or margarine de cuisson	100 g	19.2	1.9	660	0	0.1	74
Fruit d'or oméga 3&6 léger 50% doux	100 g	13.1	1.3	451	0.1	0.3	50
Fruit d'or tartine et cuisson demi-sel	100 g	15.7	1.6	541	1	1	60
Fruit de la passion	100 g	1.7	0.2	100	2.2	23	0.7
Fruit et form poire et chocolat	100 g	7.5	0.7	387	6.5	69.4	9.3
Fruit et form pomme cannelle	100 g	7.4	0.7	390	5.8	73.5	7.9
Fruit'n fun	100 g	1.0	0.1	57	0.4	13.5	0.2
Fruit&form verkade : fruits des bois	100 g	7.2	0.7	380	5.6	71.8	7.7
Fruits & fibres auchan	100 g	7.3	0.7	381	10	66	8.5
Fruits des bois ringis	100 g	0.5	0.1	29	1.1	5.8	0.2
Fruits et fibres	100 g	6.8	0.7	372	7.3	74	5.2
Fruits et légumes orange banane carotte champion	100 g	1.1	0.1	67	2.1	14.5	0.1
Fruits et légumes pomme fraise carotte carrefour	100 g	1.0	0.1	59	1.4	13	0.1
Fruits gourmands pomme-kiwi	100 ml	0.8	0.1	46	0.3	11.3	0
Frusi ananas et framboise	100 g	3.0	0.3	159.5	3	29	3.5
Frusi fruits rouges	1 unité	2.1	0.2	110	2.1	20	2.4
Frusi mangue et framboise	1 pot	2.1	0.2	108	2.1	20	2.4
Frutos yaourts	1 pot	2.1	0.2	110	4.3	17	2.2
Fumet de poisson - maggi	100 g	10.6	1.1	300	22	40.5	50.5
Fun tubiz	100 g	9.3	0.9	459	9	72	15
Fusilli au blé complet carrefour	100 g	6.0	0.6	347	13.6	68.5	2
Fusilli pesto (sachets 2 mn) carrefour	100 g	4.4	0.4	188	6.8	15	11.2
Gâche la fournée dorée (brioche au beurre et à la crème)	100 g	7.5	0.7	357	7.6	50.3	13.6
Gainer avoine whey	1 unité	3.2	0.3	161	10	20.5	4.5
Gainer jumbo pro scitec nutrition	100 g	7.4	0.7	415	32	52	4
Gainer mass eafit	100 g	6.4	0.6	365	27.3	57.7	2.7
Gainer mass-tech	100 g	6.6	0.7	380.7	21	69	2.3
Gainers fuel - twinlab	100 g	7.0	0.7	373.5	19.9	62.05	6.6
Galak chocolat blanc	100 g	12.5	1.2	543	7	59.5	30.7
Galak corn flakes	100 g	11.9	1.2	525	7.7	59	28.7
Galantine	100 g	6.3	0.6	247	16.2	2.3	19.2
Galeo light fromage vanille 0%	100 g	0.7	0.1	42	6.5	4	0
Galette 4 céréales bjorg	100 g	6.4	0.6	366	10	75	2.9
Galette 4 céréales bjorg	1 unité	0.3	0.0	17	0.46	3.5	0.13

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Galette 4 céréales complètes gerblé	100 g	7.0	0.7	381	10.4	71.1	6.1
Galette à l'anis	100 g	11.7	1.2	516	7	59	28
Galette au sarasin jambon-champignon-emmental picard	100 g	3.8	0.4	172	8.9	13.9	8.5
Galette aux 4 céréales et au sésame bio coop	100 g	6.9	0.7	395	9	80	3
Galette ble noir jambon fromage	1 part	6.7	0.7	291	18.9	17	16.4
Galette bonduelle, duo de courgette et ses petits légumes	100 g	2.1	0.2	91	4.6	7.4	4.8
Galette bretonne 25 g	1 unité	2.7	0.3	121	0	15	6.5
Galette chocolat	100 g	9.1	0.9	450	22.5	55.4	14
Galette complète tomate chèvre (auchan)	100 g	3.3	0.3	164	6.3	22.4	5.5
Galette courgette fromage chevre picard	100 g	4.7	0.5	200	6.3	16.8	12
Galette d'avoine	100 g	6.7	0.7	354	14	66	7
Galette de blé noir au jambon/fromage	1 unité	6.7	0.7	291	18.9	17	16.4
Galette de blé noir jambon-emmental-mozzarella sodebo : par unité	1 unité	9.7	1.0	432	20.2	33.6	22.8
Galette de blé noir jambon-mozzarella-emmental (marque repère-ti)	100 g	4.6	0.5	200	12	12	11
Galette de blé noir nature	100 g	2.7	0.3	152	4.9	30.2	1.3
Galette de blé noir par 2 aux st-jacques (régalette)	100 g	3.4	0.3	158	7	18	6.5
Galette de blé noir par 2 jambon-champignons-emmental (régalette)	100 g	3.0	0.3	146	6.9	18	5.2
Galette de céréales complètes bio	100 g	3.8	0.4	192	5.6	26.1	5.2
Galette de maïs	1 unité	0.7	0.1	43	0.89	9.17	0.26
Galette de maïs bio auchan	1 unité	0.4	0.0	23	0.5	4.8	0.2
Galette de maïs bjorg	100 g	6.1	0.6	340	12.6	74.3	4.1
Galette de maïs éclaté	1 unité	0.7	0.1	38	0.97	8.01	0.31
Galette de maïs extra fine bjorg	1 unité	0.3	0.0	15	0.5	3.5	0.5
Galette de riz complet bio (dia)	100 g	6.7	0.7	381	8.1	80.9	2.8
Galette de riz	1 unité	0.5	0.0	28	0.6	6	0.2
Galette de riz (cheddar blanc)	100 g	6.7	0.7	400	10	80	0
Galette de riz arôme provençal	100 g	9.7	1.0	458	6	63	19
Galette de riz au chocolat noir auchan	1 unité	1.2	0.1	56	0.83	7	2.7
Galette de riz au miel	100 g	6.7	0.7	389	5.8	87	2
Galette de riz au sésame auchan	1 unité	0.5	0.1	30	0.65	6.15	0.3
Galette de riz au sésame leader price	100 g	7.0	0.7	393	8	81	4
Galette de riz bio (casino)	1 unité	0.6	0.1	33	0.6	6.9	0.3
Galette de riz brun au maïs	1 unité	0.6	0.1	35	0.76	7.31	0.29
Galette de riz brun au sarasin	1 unité	0.6	0.1	34	0.81	7.21	0.32
Galette de riz brun au seigle	1 unité	0.6	0.1	35	0.73	7.19	0.34
Galette de riz brun aux graines de sésame	1 unité	0.6	0.1	35	0.68	7.34	0.34
Galette de riz brun multigrains	1 unité	0.6	0.1	35	0.76	7.21	0.32
Galette de riz brun nature	1 unité	0.6	0.1	35	0.74	7.34	0.25
Galette de riz chocolat noir - u bio	100 g	10.3	1.0	474	7.1	58.8	21.9
Galette de riz complet au sesame auchan	100 g	6.8	0.7	384	8.4	80	3.4
Galette de riz complet au sesame bio auchan	1 unité	0.7	0.1	29	0.65	6.25	2.25
Galette de riz complet bjorg	1 unité	0.5	0.0	28	0.6	6	0.2
Galette de riz complet multigraines gerble	100 g	7.6	0.8	389	10.6	67.3	10.3
Galette de riz nature (bio zentrale)	100 g	6.9	0.7	392	8.2	81.1	3.2
Galette de riz soufflé biohentic	100 g	6.9	0.7	396	8.7	84.7	2.5
Galette de sarasin complète (jambon/fromage/oeuf)	1 unité	8.2	0.8	353	23.1	16.9	21.1
Galette de sarasin jambon/fromage/oeuf (1:160gr)	1 unité	8.2	0.8	353	23.1	16.9	21.1
Galette délicé céréales bio	100 g	4.7	0.5	217	6.4	25.5	10.1
Galette des rois	100 g	12.2	1.2	499.3	7.7	39.5	34.5
Galette des rois fourrée à la frangipane	100 g	11.0	1.1	475	5.4	52	28
Galette essene gaia fihues	100 g	7.1	0.7	344	5.5	53.5	11.9
Galette essene gaia raisins	100 g	5.9	0.6	317	5.8	60.9	5.6
Galette riz complet bio ed	100 g	6.7	0.7	381	8.1	80.9	2.8
Galette riz complet multi graines gerblé	100 g	7.5	0.7	389	10.6	66.5	9
Galette sarasin nature	100 g	2.7	0.3	152	4.9	30.2	1.3
Galette son d'avoine gayelord hauser (1 galette reconstituée)	1 unité	1.6	0.2	86	6.2	9.9	1.3
Galette végétale aux olives - céréales	100 g	4.6	0.5	207	4.3	24.6	10.2
Galettes 4 céréales bjorg	100 g	6.4	0.6	366	10	75	2.9
Galettes à base de riz complet et quinoa bjorg	100 g	6.1	0.6	345	8.3	68.2	3.4
Galettes au sarasin jambon-emmental picard	100 g	4.6	0.5	205	11.6	15.1	10.6
Galettes au son d'avoine goût sucré x4 monoprix	100 g	2.6	0.3	139	10	16	2.9
Galettes au son d'avoine goût sucré x4 monoprix (1 galette = 70g)	1 unité	1.8	0.2	96	7	11	2
Galettes bonduelle : choux romanesco, haricots verts & carottes	100 g	2.2	0.2	94	3.5	8	5.4
Galettes bretonnes	100 g	10.5	1.0	488	5.8	69	21
Galettes bretonnes carrefour	100 g	11.0	1.1	508	7	68	23.2
Galettes de blé noir au sel de guérande (leader price)	100 g	2.9	0.3	166	6.7	30.1	1.4
Galettes de blé noir x6 rayon frais (monoprix)	100 g	2.9	0.3	162	6.3	29.1	1.6
Galettes de céréales complètes (cerealpes)	100 g	3.8	0.4	192	5.6	26.1	5.2
Galettes de légumes bonduelle	100 g	2.4	0.2	102	3.9	7.4	6.3
Galettes de légumes poireaux-carottes bonduelle	1 unité	0.9	0.1	37.5	2.05	2.4	2.35
Galettes de légumes surgelées (casino)	100 g	2.0	0.2	83	2.8	5.9	5.3
Galettes de maïs	100 g	6.9	0.7	385	12.7	74.3	4.1
Galettes de maïs bio delhaize	100 g	6.7	0.7	382	7.9	80	3.4
Galettes de maïs bjorg	100 g	6.6	0.7	381	9.7	77.1	2.1
Galettes de maïs evernat	100 g	6.6	0.7	375	11.4	67.8	3.5
Galettes de riz - gout choco-noisettes	100 g	9.6	1.0	455	6	67	18
Galettes de riz au chocolat noir 'lima - ab'	100 g	10.8	1.1	496	6.7	65.6	23
Galettes de riz au millet bio lima	100 g	6.7	0.7	383	8.6	80.2	3.1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Galettes de riz bio au riz complet casino	1 part	0.6	0.1	33	0.6	6.9	0.3
Galettes de riz complet (carrefour bio)	100 g	6.7	0.7	381	8.4	77.5	3.4
Galettes de riz complet (lima)	100 g	6.5	0.6	383	8	8.1	1
Galettes de riz complet bjorg	100 g	6.5	0.7	372	8	78.7	2.8
Galettes de riz et de quinoa (bjorg)	100 g	6.1	0.6	345	8.3	68.2	3.4
Galettes de riz saveurs d'ailleurs casino	100 g	5.7	0.6	338	1.2	82.4	0.4
Galettes duo de courgettes et petits légumes bonduelle	100 g	2.1	0.2	87	4.7	4.1	5.8
Galettes figue-son regain : par biscuit	1 unité	0.8	0.1	37	0.72	4.6	1.8
Galettes froment & chocolat gayelord hauser	100 g	9.8	1.0	462	6.8	66	19
Galettes mais gerblé	1 tranche	0.3	0.0	18	0.5	3.7	0.1
Galettes mc vities digestives	1 unité	1.6	0.2	72	1	9.7	3.2
Galettes quatre céréales	1 part	0.3	0.0	17	0.45	3.5	0.1
Galettes riz chocolat noir bio u	100 g	10.3	1.0	474	7.1	58.8	21.9
Galettes son d'avoine (sans sel) la belle sauvage	100 g	3.0	0.3	140	8.6	13	6
Galettes son d'avoine bio vanille karéléa (valeurs pour 2 galettes)	1 part	3.0	0.3	169	8.34	28.39	1.84
Galettes st michel pur beurre	100 g	9.7	1.0	470	6.8	74.1	16.4
Galettes suédoises aux flocons d'avoine et au chocolat (casino del	100 g	11.2	1.1	496	5.5	60	26
Galettes suédoises aux flocons d'avoine natures (casino delices)	100 g	10.9	1.1	492	5.1	64	24
Galettes wasa	100 g	6.6	0.7	350	13	48	6.5
Galio fromage blanc vanille 0%	100 g	0.7	0.1	42	6.5	4	0
Gallettes de riz	1 unité	0.3	0.0	17	0.46	3.3	0.13
Galyord proteines	100 g	6.1	0.6	348	74	7.3	2.5
Gambas tropical bay, surgelés	100 g	1.7	0.2	98	23.4	0.4	0.4
Gansettes (pâtes) turini	100 g	6.4	0.6	370	13	72	2
Garniture à dessert congelée et faible en gras	100 g	5.2	0.5	224.3	3	23.6	13.1
Garniture à dessert semi-solide et congelée (non laitière)	100 g	8.2	0.8	324.99	1.25	23.05	25.31
Garniture de céleri notre jardin (marque repère leclerc)	100 g	0.1	0.0	7	0.6	0.8	0.1
Garniture de légumes (netto)	100 g	0.7	0.1	41	2.2	7.3	0.3
Garniture de légumes 4 légumes fleurs des champs aldi	100 g	0.8	0.1	44.6	2.3	8.4	0.2
Gaspacho andalou alvalle	100 g	1.5	0.2	86	4.4	4.5	0.8
Gaspacho crealine	100 g	0.7	0.1	32	8	3.6	1.6
Gâteau "prince"	1 unité	2.0	0.2	94	1.1	13.8	3.8
Gateau à la banane	100 g	8.9	0.9	428	0	68	16
Gateau à la noix de coco	100 g	9.9	1.0	434	0	51.2	23.8
Gateau au chocolat	100 g	8.4	0.8	391	0	55	17
Gâteau au chocolat (lafay)	1 portion	4.8	0.5	235	31	11	8
Gâteau au chocolat fourré à la crème de lait doowap waddy	1 portion	3.0	0.3	139	2.3	17.7	6.5
Gâteau au fromage blanc 'weight watchers', par pot de 75 g	1 pot	1.6	0.2	83	5.1	11.8	1.7
Gateau au fromage blanc (saint amour) 3% mg	100 g	2.8	0.3	145	6.5	23	3
Gâteau au fromage blanc 0% de linsey (selon recette jointe)	100 g	4.2	0.4	233	7.65	43.93	2.98
Gâteau au fromage blanc au chocolat ligne et plaisir	100 g	3.9	0.4	200	7.5	30	5.5
Gâteau au fromage blanc delices x4 (80g) (casino)	100 g	4.0	0.4	186	7	22	8
Gateau au fromage blanc lester	100 g	8.3	0.8	385	6.3	52	16.7
Gateau au fromage blanc nature ligne et plaisir	100 g	3.1	0.3	163	7	27	3
Gateau au fromage blanc oui j'adore (mutant)	100 g	3.1	0.3	166	7.5	27	3
Gateau au fromage blanc rians	100 g	2.8	0.3	145	5.5	24	3
Gateau au fromage blanc x 4 (casino)	100 g	4.0	0.4	186	7	22	8
Gateau au fromage frais carrefour	100 g	4.0	0.4	186	7	22	8
Gâteau au fromage protéiné (méthode lafay)	100 g	3.8	0.4	192	32	5	5
Gateau basque	100 g	7.5	0.7	337	6.4	39.6	16.5
Gâteau buena maria fontaneda	100 g	8.4	0.8	440	8.1	79.5	9.9
Gateau chocolat au lait sondey	100 g	11.0	1.1	496	7.6	61	25
Gâteau de fêtes stollen aldi	100 g	8.2	0.8	385	5.5	54.5	16.1
Gâteau de poulet fermier	100 g	2.0	0.2	100	15.8	4.3	2.9
Gateau de riz alsa avec lait	100 g	2.0	0.2	108	2.9	21.7	1.7
Gateau de riz mont blanc	100 g	2.2	0.2	114	2.4	20.8	2.3
Gâteau de riz nappé de caramel leader price	100 g	3.0	0.3	157	3.7	27.9	3.4
Gateau de riz saveur vanille kingfrais (lidl)	100 g	2.2	0.2	119	3.2	22	2.2
Gâteau de riz yabon nappage caramel : pot de 125 g	1 pot	3.5	0.4	187	3.25	33.75	3.75
Gâteau de savoie	100 g	5.2	0.5	281	7.7	52.4	4.6
Gâteau de savoie industriel	100 g	5.8	0.6	309	7.8	57.1	5.4
Gateau de semoule alsa avec lait	100 g	1.9	0.2	100	3.3	19.3	1.7
Gâteau de semoule aux raisins sur lit de caramel leader price	100 g	2.8	0.3	146	3.8	26.3	2.9
Gâteau express au chocolat ancel	100 g	7.5	0.7	352	5.7	50	14.3
Gateau fourré abricot champion	100 g	7.4	0.7	375	4	67	10
Gateau lafay	100 g	3.2	0.3	163.49	9.84	20.63	4.6
Gateau marbré	100 g	7.7	0.8	374	0	60	13.5
Gâteau marbré au chocolat (herta)	100 g	9.6	1.0	415	5.5	43.2	24.5
Gâteau marbré auchan	100 g	9.8	1.0	435	6	51	23
Gâteau moelleux pomme-cannelle vandame	100 g	9.2	0.9	420	4.5	55	20
Gâteau nature herta	100 g	5.5	0.6	236	2.9	24.1	14.1
Gateau nougat	100 g	7.4	0.7	361	30.6	27.6	12.2
Gateau régime dukan noisette	1 unité	0.9	0.1	43	2.2	5	1.5
Gâteau thé de lu	100 g	9.2	0.9	460	7.5	76	14
Gateau tout chocolat	100 g	6.8	0.7	352	34.5	25.7	8
Gâteau type brownie aux éclats de noisettes kot	100 g	7.4	0.7	379	59.1	12.5	10.1
Gateaux "petit écolier"	100 g	10.9	1.1	495	6.4	61	24
Gateaux pépites de chocolat ptit deli	100 g	10.4	1.0	460	5.5	53	25

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Gateaux pépito chocolaito fourré	100 g	8.4	0.8	403	6	61	15
Gatorade 710 ml	1 canette	3.0	0.3	180	0	45	0
Gatorade g2	100 ml	0.2	0.0	12	0	2.8	0
Gaufre au chocolat	1 part	5.8	0.6	257	2.9	31.1	13.8
Gaufre recouverte de cacao sachet individuelle 1 portion	100 g	10.6	1.1	467	6.3	55.8	25.7
Gaufre au chocolat thijs fantasia	1 unité	5.9	0.6	260.3	3.4	30.6	13.8
Gaufre au chocolat whaou : par unité	1 unité	3.6	0.4	154	2.4	16.3	8.9
Gaufre au miel bjorg	100 g	2.7	0.3	131	1.2	21.6	4.7
Gaufre de liège au chocolat	100 g	10.2	1.0	450	5	54	24
Gaufre de liège au chocolat (par unité)	1 unité	5.9	0.6	259	2.9	31.1	13.8
Gaufre liégeoise chocolat	100 g	10.1	1.0	454	6.5	57.2	22.9
Gaufre poudrée super u : pour une unité de 41,7 g	1 unité	4.1	0.4	186	3.4	22.9	9
Gaufre suzy jumbo chocolat	100 g	11.3	1.1	491	6	52	28
Gaufres	100 g	9.7	1.0	438	5	55	22
Gaufres au miel bjorg : par unité	1 unité	2.7	0.3	131	1.2	21.6	4.7
Gaufres fourrées à la vergeoise	100 g	8.6	0.9	416	3.6	67.6	14.8
Gaufres molles top budget (intermarché) : par unité	1 unité	4.6	0.5	196	3.37	20.08	11.58
Gaufres sans sucre ajouté	1 unité	1.7	0.2	75	1.5	10.6	3.7
Gaufrettes fourées chocolat	100 g	12.6	1.3	540	6.5	56	32
Gaufrettes fourées enrobées de chocolat fin (leaderprice)	100 g	12.5	1.2	541	6.5	59	31
Gaufrettes fourrées fromage bleu/noix (dia)	100 g	14.2	1.4	574	10.2	39.5	41.7
Gaufrettes fraise belle france	100 g	6.5	0.6	375	4	84.8	2.2
Gaufrettes praliné noisettes leader price	100 g	11.5	1.1	515	5.7	64.9	25.8
Gavotte crêpe dentelle - chocolat au lait (unité=45g)	100 g	0.5	0.1	23	0.3	3	1.1
Gayelord hauser - barres hyperprotéinées	100 g	6.2	0.6	329	37	32.5	6
Gayelord hauser 3 en 1 germe de ble, levure de bière et graines d	100 g	8.8	0.9	410	32	21	18
Gayelord hauser biscuits son de ble pruneaux	1 part	0.8	0.1	36	1	4.9	1.4
Gayelord hauser crème caramel	100 g	6.5	0.6	374	74	10	2
Gayelord hauser crème saveur vanille	100 g	6.1	0.6	356	74	11.5	1.5
Gayelord hauser galettes chocolat	1 unité	0.6	0.1	29	1.4	3.5	0.9
Gayelord hauser potage aux légumes hyperprotéinés	100 g	5.9	0.6	344	75	8.5	1.1
Gayelord superlevure	100 g	5.4	0.5	304	47	10.1	3.1
Gayelord-hauser crème chocolat	100 g	6.1	0.6	348	74	7.3	2.5
Gaylord hauder biscuits miel germe de blé	1 unité	0.8	0.1	37	0.7	5.8	1.2
Gaylord hauder biscuits sésame magnésium	1 unité	0.8	0.1	39	0.9	5.1	1.7
Gaylord hauser - biscuits son de ble - pruneaux	1 unité	0.8	0.1	36	1	4.9	1.4
Gaylord hauser - croq'matin abricot-céréales	100 g	7.9	0.8	410	6	64	10
Gaylord hauser - fourrés aux pommes	1 unité	2.5	0.3	126	1.3	21.6	3.8
Gaylord hauser - fourrés calcium magnésium myrtilles	1 unité	2.7	0.3	136	1.6	23.8	3.8
Gaylord hauser - fourrés équilibre pruneaux calcium magnésium	1 unité	2.6	0.3	130	1.6	22.4	3.8
Gaylord hauser - galette froment chocolat noir fer	1 unité	1.5	0.1	69.5	1	9.9	2.8
Gaylord hauser - goûter chocolat germe de blé	1 unité	1.6	0.2	78	1.2	11.7	2.9
Gaylord hauser - goûters croquants 5 céréales citron	1 unité	1.5	0.1	74	1.1	12.2	2.3
Gaylord hauser - mini barre chocolat croquant finesse	1 unité	0.9	0.1	43	0.8	5.9	1.8
Gaylord hauser - pâte d'amande	1 unité	2.3	0.2	113	2	17	4.1
Gaylord hauser - pâtes de fruits	1 unité	1.4	0.1	82	0.3	20	0.1
Gaylord hauser - petites galettes magnésium	1 unité	0.9	0.1	46	0.6	5.7	1.5
Gaylord hauser - plaisir des sans fines gaufrettes chocolat amande	1 unité	1.0	0.1	39	0.6	3.1	2.7
Gaylord hauser - plaisir des sans fruits croustillants	1 portion	1.4	0.1	81	0.8	18.7	0.3
Gaylord hauser - plaisir des sans mini bouchées chocolat noisette	1 unité	0.7	0.1	31	0.4	2.9	2
Gaylord hauser - plaisir des sans pommes croustillantes	1 portion	0.9	0.1	53	0.2	12.8	0.1
Gaylord hauser crème chocolat hyperprotéinée (2 dosettes + 160 r	1 portion	1.2	0.1	69	14.8	0.88	0.6
Gaylord hauser fourrés aux fruits rouges	1 unité	2.5	0.2	125	1.2	22.3	3.5
Gaylord hauser sesame et écorces d'oranges	1 unité	1.1	0.1	51	0.9	7	2.2
Gaylord minceur dessert hyperprotéiné	100 g	6.1	0.6	354	74	10	2
Gazpacho alvalle de tropicana	100 ml	1.0	0.1	44	0.7	4.4	2.6
Gazpacho suave alvalle	100 ml	0.7	0.1	30	0.6	3.6	1.8
Gazpacho tropicana	100 ml	0.9	0.1	35	0.6	1.8	2.8
Gelée allégée de groseilles andros	100 g	3.1	0.3	183	0.4	45	0.1
Gelée de groseille rouge auchan	100 g	4.3	0.4	256	0.2	63.5	0.1
Gelée royale	100 g	2.9	0.3	140	12	12	5
Génoise fourrée cerise casino	100 g	7.4	0.7	379	3	69	10
Génoise fourrée framboise casino	100 g	7.4	0.7	379	3	69	10
Génoise lait & cacao auchan	1 portion	3.6	0.4	157	2.1	18.3	8.4
Gerblé - goûter pépites de chocolat	100 g	9.3	0.9	447	9.3	65	16.6
Gerblé barre abricot (1 barre : 35g)	100 g	5.7	0.6	317	15.4	58.8	4
Gerblé barre amande	100 g	8.5	0.8	413	8.6	62	14.5
Gerblé choco magnesium	100 g	10.6	1.1	480	7	61.2	23
Gerblé galette oméga 3	100 g	7.2	0.7	390	10.5	69.9	6
Gerblé galettes au germe de blé	100 g	6.4	0.6	369	12	74.7	2.5
Gerblé gouter aux écorces confites	100 g	9.0	0.9	437	10.4	64.1	15.4
Gerble pavot citron	100 g	9.5	0.9	456	9.1	64.7	16.9
Gerlinéa - 'matin croquant' pomme figue (biscuit)	100 g	8.6	0.9	416	23.9	45	14.7
Gerlinéa - 'matin moelleux' muesli & fruits secs (biscuit)	100 g	6.7	0.7	352	18.7	50.8	7.3
Gerlinéa - repas minceur chocolat noir (1 part = 2 barres = 62g)	1 part	4.6	0.5	228	14.9	26.4	7.4
Gerlinéa barre fourée framboise	1 part	6.1	0.6	327	21	46.9	6.2
Gerlinéa crème chocolat coupelles individuelles	1 pot	4.1	0.4	202	13	22.5	6.7
Gerlinéa croustis légers choco (20g)	100 g	10.3	1.0	463	7.5	55.1	23.6

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Gerlinéa hyperprotéinés muesli et fruits secs	100 g	6.7	0.7	352	18.7	50.8	7.3
Gerlinea matin croquant céréales chocolat	100 g	8.8	0.9	425	22.3	47.8	15.3
Gerlinea mon repas (poudre sans lait)	100 g	9.1	0.9	413	19	39	20
Gerlinea repas a boire chocolat	1 canette	4.5	0.5	227	15.6	47.2	6.6
Gerlinea soupe detox	1 portion	0.6	0.1	32	0.5	6.8	0.5
Gerlinéa vanille à boire substitut de repas	100 ml	1.8	0.2	89	6.7	9.9	2.5
Gerlinée biscuits de régime hyperprotéinés vanille citro	100 g	9.4	0.9	454	22.8	51.5	16.8
Germe de blé gerblé	100 g	6.6	0.7	334	28	35.3	9
Germe de soja hak	100 g	0.8	0.1	41	3	5	1
Germe de soja leader price	100 g	0.5	0.0	27	1.9	3.6	0.3
Germes de blé (en paillette)	100 g	6.6	0.7	334	28	35	9
Germes de soja	100 g	1.0	0.1	43.8	4	2	2.2
Germes de soja auchan	100 g	0.5	0.0	25.5	1.9	3.8	0.3
Gervais - le petit suisse 9,2% (danone)	100 g	3.2	0.3	132	9	3.4	9.2
Gervais à boire danone pêche abricot	100 ml	1.7	0.2	91	3	15.7	1.7
Gervais aux fruits	100 g	1.8	0.2	94	6.6	12.5	2
Gervais duo fraise	100 g	2.1	0.2	109	6.4	14.2	2.9
Gervais duo fraise - saveur vanille	100 g	2.1	0.2	108.5	6.4	14.2	2.9
Gervais fruitpote	100 g	1.1	0.1	61	0.5	13	0.8
Gésier de volaille (le gaulois)	100 g	3.7	0.4	168	23.5	0.5	8
Gesiers de canard le gaulois	100 g	3.2	0.3	155	24	2	5.5
Gésiers de canard maigre confits (douce france)	100 g	4.1	0.4	185	23	2	9.5
Gésiers de volaille	100 g	3.9	0.4	178	26	0.5	8
Gésiers de volaille confits dans la graisse de canard (marque repè	100 g	3.3	0.3	160	27	0.5	5.5
Gesiers de volaille le gaulois	100 g	3.8	0.4	174	25	0.5	8
Gin	100 g	4.4	0.4	266	0	0	0
Gin (40% alcool par volume)	100 ml	3.6	0.4	217	0	0	0
Gingembre	100 g	6.9	0.7	372.7	9.1	70.8	5.9
Gingembre moulu	100 g	6.4	0.6	347	9.12	70.79	5.95
Gini lemon	100 g	0.7	0.1	41	0.02	10	0.02
Gini passion	100 g	0.6	0.1	33	0.07	7.9	0.02
Girolles	100 g	0.5	0.0	26.1	2.4	3	0.5
Girouette gateau roulé (gavroche)	100 g	7.2	0.7	354.3	6	56.5	11.7
Glace 'frusi' mangue/framboise (par pot)	1 pot	2.1	0.2	108	2.1	20	2.4
Glace 3 chocolats leader price	100 g	6.2	0.6	281	2.9	36.1	13.9
Glace banane chocolat carte d'or	100 g	4.6	0.5	220	4	32	8
Glace ben & jerry's parfum chocolate fudge brownie	100 g	4.9	0.5	220	4	27	11
Glace café "inclusions au café et au chocolat" auchan	100 ml	3.7	0.4	175	2.2	25.9	7
Glace chocolat	100 g	4.5	0.5	199	4	21	11
Glace extreme chocolat	1 unité	4.9	0.5	219	2.7	27	11.1
Glace geants cacahuètes	100 g	8.7	0.9	364	5	32	24
Glace miko choco-coco (chocolat)	1 portion	3.3	0.3	133.3	1.5	10	9.7
Glace miko citron	1 portion	0.5	0.0	28	0	7	0
Glace miko vanille-café	100 g	3.2	0.3	130.3	1.3	9.9	9.5
Glace motta magnum amandes	1 portion	7.7	0.8	320	4.7	28.3	21
Glace motta magnum chocolat	1 unité	7.8	0.8	326	4.3	29.3	21.2
Glace pirulo tropical nestlé	1 unité	1.2	0.1	72	0.1	17.9	0
Glace rainbow (aldi)	1 unité	0.5	0.0	28	0	6.9	0
Glace twix : par unité	100 g	3.3	0.3	145	2	15.4	8.3
Glace vanille et sorbet (méga fruits rouges - leader price)	100 g	2.9	0.3	145	1.3	24.7	4.5
Glucofast peak	100 g	6.4	0.6	384	0	96	0
Glycocarb	100 g	6.3	0.6	380	0	94	0
Gnocchi à poêler - lustucru	100 g	3.4	0.3	186	5.1	34.9	2.9
Gnocchi à poêler au fromage lustucru	100 g	2.4	0.2	133	2.3	27.7	1.4
Gnocchi carrefour	100 g	4.3	0.4	229	6	42	4.1
Gnocchis leader price	100 g	2.5	0.2	145	3.2	32	0.5
Goji	100 g	3.3	0.3	200	12.5	40	0
Gold medal whey	100 g	7.2	0.7	400	73.3	13	5
Gold standard whey fraise	100 g	7.3	0.7	406.25	75	3.13	4.69
Golden grahams nestlé	100 g	6.5	0.7	372	6.5	79.6	3.1
Gombos okras leader price	100 g	0.7	0.1	39	1.7	8	0
Gorgonzola	100 g	10.8	1.1	415	23	2	35
Gouda	100 g	8.6	0.9	341.6	24	2	26.4
Gouda jeune linessa (lidl)	100 g	6.6	0.7	271	25.5	0	18.8
Gouda jeune milbona	100 g	9.6	1.0	369	23.2	0	30.6
Gougère	100 g	6.8	0.7	274	12.9	23.2	20.4
Gourmand'riz flan amande-sojami	100 g	2.9	0.3	140	2.4	22.3	4.7
Gourmandise viennoise café monoprix	100 g	2.6	0.3	122	2.4	17	4.9
Gourmandises aux fruits (nutrisaveur)	100 g	5.6	0.6	255	17	16	12
Gourmandises figues pruneaux leader price	100 g	6.8	0.7	372	3.4	77.4	5.4
Gourmandises viennoises chocolat	100 g	2.6	0.3	126	2.9	18	4.7
Gourmet steamer "healthy choice" boeuf au merlot	1 unité	4.3	0.4	210	17	21	7
Gouter 4s aux pommes gerblé	100 g	9.4	0.9	447	8.7	63.8	17.4
Gouter aux écorces confites cérééal	100 g	9.0	0.9	437	10.4	64.1	15.4
Gouter aux raisins	1 unité	1.6	0.2	78	1.9	11.5	2.7
Goûters fourrés au chocolat allégés en sucre et mg leader price : p	1 unité	1.6	0.2	77	1.34	12.28	2.55
Gouters fourrés goût chocolat	100 g	9.5	1.0	460	5.5	72	16.6
Gouters rem au chocolat de lu	100 g	9.7	1.0	460	6.5	68	18

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Goûtime (bio sans gluten)	100 g	10.4	1.0	475	7.8	61	22
Goyave	100 g	0.9	0.1	52.2	0.7	11	0.6
Graine de lin	100 g	11.0	1.1	425	20	7	35
Graines de chanvre décortiquées	100 g	14.8	1.5	568	30	11.2	48
Graines de chanvre entières crues	100 g	11.8	1.2	500	23	34	31
Graines de courge	100 g	14.4	1.4	553	29	15	46.7
Graines de lin	100 g	10.6	1.1	408	19.5	5.9	34
Graines de tournesol decortiquées markal	100 g	16.6	1.7	616	17.21	9.09	56.8
Granco galettes de riz sans sel	100 g	6.7	0.7	380	7.6	79.1	3.5
Granola chocolat au lait	100 g	10.7	1.1	490	6.9	62	23
Granola chocolat-coco	100 g	11.2	1.1	500	7.1	59	26
Granola lait	100 g	11.1	1.1	505	7.5	65	24
Granola, recette originale, chocolat au lait	100 g	10.7	1.1	490	6.9	62	23
Grany 5 céréales et morceaux de chocolat	100 g	8.6	0.9	410	5.2	64	16
Grany 5 céréales et morceaux de fraises et framboises	100 g	8.2	0.8	405	5	70	13
Grany 5 céréales et morceaux de noisettes	100 g	9.9	1.0	450	6.5	60	22
Grany abricot	100 g	1.7	0.2	87.5	1.15	15.5	2.3
Grany aux fruits entiers	100 g	7.6	0.8	380	6	64	11
Grany biscuit (cereals & chocolate)	100 g	9.1	0.9	440	8.5	65	16
Grany chocolat	1 unité	1.9	0.2	93	1.1	15.5	2.9
Grany équilibre	1 unité	1.3	0.1	67	1.1	12	1.3
Grany équilibre chocolat lait blé complet	1 unité	1.4	0.1	70	1	13	1.8
Grany maniac chocolat	100 g	9.9	1.0	465	5	68	19
Grany maniac enrobé de chocolat (1 barre : 26g)	100 g	9.3	0.9	440	4.9	66	18
Grany moelleux au chocolat de lu	100 g	8.3	0.8	400	6	60	15
Grany moelleux fruits des bois (un moelleux : 32g)	100 g	7.0	0.7	390	1.8	20	4.4
Grany pomme	100 g	1.4	0.1	67.3	1.2	10	2.5
Grany riz soufflé et chocolat	100 g	9.0	0.9	445	5.5	74	14
Gratin 5 légumes de provence et boeuf	1 portion	6.6	0.7	291	22.5	12.9	15.3
Gratin à la provençale au boeuf-marie	100 g	2.0	0.2	101	6.4	12	3.1
Gratin aux fruits rouges picard : par ramequin de 120 g	100 g	5.5	0.5	241	4.08	24.84	13.27
Gratin courgettes au boeuf (fleury michon)	100 g	2.3	0.2	101	6.4	6.3	5.6
Gratin courgettes fleury michon par portion	1 portion	6.9	0.7	304	19.2	18.9	16.8
Gratin d'aubergines façon crumble findus	100 g	3.3	0.3	140	2.5	12	9
Gratin dauphinois	100 g	1.3	0.1	66	1.4	11	1.8
Gratin dauphinois à la crème fraîche	100 g	2.8	0.3	125	3	14	6.3
Gratin dauphinois au jambon (côté table marque repère leclerc)	100 g	2.6	0.3	120	7	10	5.5
Gratin dauphinois au jambon leader price	100 g	2.7	0.3	122	6	10	6.4
Gratin dauphinois au jambon picard	100 g	2.6	0.3	119	5.5	12	5.4
Gratin dauphinois eco+	100 g	1.3	0.1	65	1	10	2
Gratin dauphinois picard	100 g	3.0	0.3	129	4.1	11.7	7.3
Gratin dauphinois sa la creme fraiche surgelé (monoprix)	100 g	2.8	0.3	125	3	14	6.3
Gratin dauphinois william saurin	100 g	1.4	0.1	68	1.2	10.3	2.5
Gratin dauphinoisa la creme fraiche conserve leader price	100 g	1.3	0.1	66	1.4	11.1	1.8
Gratin de choux fleurs à la crème (côté table marque repère leclerc)	100 g	2.3	0.2	100	3.5	5.5	6
Gratin de colin d'alaska surgelé (maggi)	100 g	3.1	0.3	143	11.2	10.4	6.3
Gratin de courgette picard	100 g	2.1	0.2	85	2.1	3	6.5
Gratin de fines pommes de terre au jambon et épinards 'weight wa	1 portion	4.3	0.4	219	15.6	25.5	6
Gratin de poisson et purée croustimoelleuse	1 portion	4.6	0.5	237	14.1	33	5.4
Gratin de pommes de terre au jambon et épinards surgelé weight v	100 g	1.4	0.1	73	5.2	8.5	2
Gratin de saint-jacques et gambas surgelé leader price	100 g	2.6	0.3	112.6	5.4	7.9	6.6
Gratin de saumon aux épinards et pommes de terre picard	100 g	2.1	0.2	94	5.7	6.3	5.1
Gratin de saumon, pommes de terre & épinards surgelé (monoprix	100 g	1.9	0.2	94	7.6	8.5	3.3
Gratin de saumons pommes de terre et épinards surgelé 350g (mc	100 g	3.1	0.3	136	7.9	10	7.2
Gratin facon tomates farcies côté table	100 g	2.3	0.2	110	6	12	4.5
Gratin saumon pomme de terre marie	100 g	3.2	0.3	142	5	12.8	7.7
Gratiné aux légumes du soleil façon flan-maggi	100 g	1.9	0.2	80	4.4	5	4.7
Gratinée de courgettes et fromage de brebis surgelé leader price	100 g	2.6	0.3	101	3.9	3.3	8
Gratinée de légumes verts leader price	100 g	1.7	0.2	74	3.5	5.8	4.1
Gratins de choux-fleurs à la crème fraîche surgelé (casino)	100 g	1.8	0.2	79	2.2	7.7	4.4
Green shot - gaspacho vert	100 g	0.4	0.0	18	0.6	1.3	1.2
Grenadille crue	1 unité	0.3	0.0	17	0.4	4.21	0.13
Grenadine pétillante river	100 ml	0.7	0.1	40.8	0	10	0
Gressins nature casino	100 g	7.8	0.8	412	12	73	8
Grignottes de poulet à la mexicaine (monoprix)	100 g	4.5	0.4	196	21	3.2	11
Grignottes de poulet roties chanfrais	100 g	4.7	0.5	201	22	0.1	12.5
Grillad veau lidl	100 g	5.8	0.6	247	14	14	15
Grillades oignon leader price 15 %	100 g	5.0	0.5	197	13	2.5	15
Grilletines au blé complet pasquier	100 g	8.3	0.8	415	12.5	60	12
Grilletines pasquier au ble complet	100 g	8.3	0.8	415	12.5	60	12
Grilletines pasquier aux cereales	100 g	8.8	0.9	425	14	52	15.5
Grilletines tradition auga	100 g	8.2	0.8	425	11	72.8	10
Grillettes de porc (charal)	100 g	6.1	0.6	267	14	19	15
Grilletines pasquier sans sucres ajoutés minceur	100 g	6.9	0.7	380	13	65	5.5
Grissini olive romarin taillefine équilibre : pour 5 grissini	100 g	2.0	0.2	107	3.2	18.1	2.3
Grissini sésame taillefine	100 g	8.2	0.8	410	14	62	12
Grissini sésame taillefine : par unité	1 unité	0.4	0.0	22	0.76	3.34	0.64
Grissini, batonnêts au sésame eridanous	100 g	10.5	1.0	487	15	59.2	21.1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Gros cornichon à l'aneth (marinade)	1 unité	0.4	0.0	24	0.84	5.56	0.26
Gros cornichon sucré (marinade)	1 unité	0.7	0.1	41	0.13	11.13	0.09
Gros flocons d'avoine celnat (bio)	100 g	7.3	0.7	389	16.9	66.3	6.9
Gros oeuf de poule bouilli à la coque, entier, dur	1 unité	1.9	0.2	78	6.29	0.56	5.3
Gros oeuf de poule brouillé et congelé	1 unité	1.7	0.2	80	7.99	4.58	3.42
Gros piment cru	1 unité	0.4	0.0	20	1.24	4.01	0.34
Groseilles	100 g	0.8	0.1	46	1.1	9.5	0.4
Grosse pomme de terre bouillie sans pelure et égouttée	1 unité	4.3	0.4	258	5.13	60.03	0.3
Gruau chaud instantané (bio) nature's path	1 portion	3.7	0.4	205	5	39	2.5
Gruau de sarrasin sans gluten	100 g	6.3	0.6	360	14	72	3
Gruau érable cassonade de quaker	100 g	6.7	0.7	375	8	77	4
Gruau quaker 1/3 moins de sucre	1 unité	2.2	0.2	120	3	23	1.5
Gruau quaker à l'érable et cassonade (50% moins de sucre)	1 portion	2.2	0.2	120	4	24	2
Gruau quaker rapide	100 g	6.9	0.7	372	12	60	6
Gruyère	100 g	9.9	1.0	392	29	1.5	30
Gruyère allégé entremont	100 g	4.5	0.4	213	34	0.1	8.5
Gruyère comté pâturage	100 g	10.7	1.1	418	28	0.1	34
Gruyère rapé	100 g	9.5	1.0	377	28	1	29
Gruyère râpé français étoile d'or (lidl)	100 g	9.2	0.9	364	28	0	28
Gû cheese cake	1 pot	7.9	0.8	323	3.7	26.6	22.4
Guacamole	100 g	4.1	0.4	147	2	1	15
Guacamole (old el paso)	100 g	2.0	0.2	86.7	2.3	8.5	4.8
Guimauve	100 g	6.3	0.6	380	0	95	0
Guinness	100 g	0.9	0.1	35	0.3	0	3
Gyros (viande porc - lidl)	100 g	4.2	0.4	179	19	1	11
Haägen daaz: cream crisp double caramel	100 g	7.7	0.8	306	2.9	20.3	23.7
Haagen dazs - batonnet cookies & cream	100 ml	8.4	0.8	343	4.6	28	23.7
Haagen dazs - batonnet macadamia nut brittle	100 ml	8.3	0.8	336	4	26	24
Haagen dazs - batonnet vanilla almonds	100 ml	8.7	0.9	349.9	5.7	24.4	25.5
Haagen dazs - cappuccino caramel truffle	100 ml	6.0	0.6	254.4	4.2	23.4	16
Haagen dazs - chocolate midnight cookies	100 ml	5.7	0.6	247.4	4.2	24.8	14.6
Haagen dazs - coconut macaroon	100 ml	5.5	0.5	229.4	4	19.6	15
Haagen dazs - cookies & cream	100 ml	5.3	0.5	223.2	3.9	19.5	14.4
Haagen dazs - cream crisp double caramel	100 ml	8.6	0.9	340	3.2	22.6	26.3
Haagen dazs - cream crisp double chocolat	100 ml	7.6	0.8	309.6	3.3	23.7	22.4
Haagen dazs - cream crisp summer berries & cream	100 ml	8.2	0.8	329.3	2.9	24.3	24.5
Haagen dazs - cream crisp vanilla chocolat fudge	100 ml	7.8	0.8	312	3.3	21.8	23.6
Haagen dazs - dulce de leche	100 ml	5.5	0.5	236.4	4	23.6	14
Haagen dazs - macadamia nut brittle	100 ml	6.1	0.6	252	3.7	21.1	17
Haagen dazs - praline & cream	100 ml	5.8	0.6	246	3.7	23.6	15.2
Haagen dazs - strawberry cheesecake	100 g	5.4	0.5	235.2	3.5	24.7	13.6
Haagen dazs - summer berries & cream	100 ml	5.3	0.5	228	2.5	24.8	13.2
Haagen dazs - vanilla caramel brownie	100 ml	5.6	0.6	240	3.9	23.3	14.6
Haagen dazs - vanilla pecan	100 ml	6.5	0.7	262	4.3	17.1	19.6
Haagen dazs - vanille	100 ml	5.4	0.5	223	3.9	17.6	15.2
Häagen dazs : coconut macaroon : mini pot (100ml)	100 g	5.5	0.5	228	3.9	19.6	15
Häagen dazs : dulce de leche mini pot	100 g	5.5	0.5	236	4	23.6	14
Häagen dazs : dulce de leche mini pot (100ml)	100 g	5.5	0.5	236	4	23	14
Häagen dazs : strawberries & cream : mini pot	100 g	5.1	0.5	213	3.5	18.8	13.8
Haché à la dinde fleury michon	100 g	2.5	0.3	119	16	1	5
Haché cuisiné jambon fromage	100 g	3.5	0.3	154	18	2.5	8
Haché de jambon à l'oignon fleury michon (80g)	100 g	2.7	0.3	131	18	4	5
Haché de porc bigard	100 g	6.1	0.6	251	17.2	0.5	17.4
Haché de poulet fleury michon	100 g	3.6	0.4	160	18	4	8
Haché de poulet surgelés roti maitre coq	100 g	4.0	0.4	179	18.7	5.9	9
Haché de volaille monique ranou 3%mt	100 g	8.1	0.8	468	18	3	3
Haché doré de poulet fleury michon	100 g	3.5	0.3	156	17	4	8
Haché jambon fromage carrefour	100 g	4.4	0.4	191	18	5	11
Hachés de colin	1 unité	2.3	0.2	111	14.4	3.6	4.1
Hachés de poulet gastronome	100 g	3.4	0.3	148	18	0	8.5
Haches de volaille cuits carrefour	100 g	3.4	0.3	151	17.5	2.8	7.8
Hachis parmentier bolino	1 portion	6.1	0.6	301	11.3	42	9.8
Hachis parmentier bolino : par portion	1 portion	6.1	0.6	301	11.3	42	9.8
Hachis parmentier côté table	100 g	3.6	0.4	150	7	8	10
Hachis parmentier le petit cuisinier (200g)	100 g	2.2	0.2	96	5	9	5
Hachis parmentier maggi	100 g	3.1	0.3	140	7.9	11.1	7.1
Hachis parmentier picard	100 g	2.2	0.2	102	7.6	7.7	4.5
Hachis parmentier surgelé maggi	100 g	2.6	0.3	124	7.2	12	5.2
Hachis parmentier-maggi	100 g	3.3	0.3	142	6.2	11.2	8
Haddock	100 g	1.8	0.2	101.4	23	0.1	1
Haddock fumé	100 g	1.7	0.2	95	21.5	0	1
Haddock frais	100 g	1.3	0.1	79	18	0	0
Halva (halwa)	100 g	12.7	1.3	560	0	70	30
Halva aux pistaches (ou bonbon turc)	100 g	12.2	1.2	533	12	46	30
Hamburger composé : 1 pain hamburger, 1 viande de boeuf haché	1 unité	6.7	0.7	299.36	16.28	23.1	15.76
Hamburgers grillés (végétarien) tivall	100 g	2.9	0.3	141	18	6	5
Hampe de boeuf	100 g	4.4	0.4	200	20	0	10
Hard mass	100 g	6.8	0.7	386	45.6	43.3	3.34

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Hareng	100 g	2.7	0.3	122	17	0	6
Hareng frit	100 g	5.6	0.6	233	23	1.5	15
Hareng fumé	100 g	5.1	0.5	214.4	22	0.1	14
Hareng hollandais "maatjes"	100 g	5.3	0.5	213	17.6	0	16
Harengs doux	100 g	2.6	0.3	127	21.3	0.01	4.62
Haribo fraise tagada	100 g	6.0	0.6	360	3	88	0
Haribo rotella	100 g	5.5	0.6	330	4	78	0
Haricot beurre (jaune) carrefour	100 g	0.3	0.0	14	2.1	1.9	0.2
Haricot beurre (mutant)	100 g	0.3	0.0	17	1.7	1.8	0.3
Haricot beurre notre jardin	100 g	0.3	0.0	16.8	1.5	2.7	0
Haricot blanc a la graisse d'oie	100 g	2.2	0.2	110	5.8	14.5	3.2
Haricot blanc sec	100 g	4.6	0.5	267	20	43	1
Haricot de lima	100 g	5.7	0.6	330	19	60	1.5
Haricot mange-tout	100 g	0.7	0.1	40	2.5	7	0
Haricot mungo	100 g	5.9	0.6	344	23	60	1.5
Haricot plat coupés d'aucy congelé	100 g	0.5	0.0	26.5	1.7	4.7	0.1
Haricot princesse cru	100 g	0.5	0.0	29	2	4	0
Haricot rouge le cabanon	100 g	1.6	0.2	94	8.4	13.8	0.6
Haricot vert	100 g	0.7	0.1	40	2.5	7	0
Haricot vert conserve carrefour	100 g	0.4	0.0	20.6	1.6	3.1	0.2
Haricot vert extra fin conserve (mr notre jardin)	100 g	0.3	0.0	17	1.3	2.5	0.2
Haricot vert très fins coupés champion	100 g	1.5	0.2	91	1.3	3.6	0.2
Haricots beurre cassegrain	100 g	0.2	0.0	13	1.4	1.5	0.2
Haricots beurre extra fins daucy	100 g	0.5	0.0	27.7	2.3	4	0.3
Haricots beurre extra-fins d'aucy	100 g	0.3	0.0	18.8	1.5	3.2	0
Haricots beurre le jardin d'artemis	100 g	0.3	0.0	17	1.7	1.8	0.3
Haricots beurre très fins auchan	100 g	0.4	0.0	24	1.5	4.1	0.2
Haricots blanc cuisinés à la tomate auchan	100 g	1.3	0.1	75.5	4.8	12.9	0.5
Haricots blancs	100 g	1.6	0.2	92	6.4	15.4	0.5
Haricots blancs à la tomate grand jury	100 g	1.3	0.1	76	5.4	12.5	0.5
Haricots blancs à la tomate king's crown	100 g	1.3	0.1	76	4.5	14	0.2
Haricots blancs heinz beaked beans tomate	100 g	1.2	0.1	73	4.9	12.9	0.2
Haricots blancs préparés d'aucy	100 g	1.3	0.1	76	5.6	12.5	0.4
Haricots lingots notre jardin	100 g	4.5	0.4	261	21.1	41.4	1.2
Haricots noirs (crus)	100 g	6.4	0.6	376.2	21.6	62.3	1.4
Haricots rouge (notre jardin marque repère)	100 g	1.5	0.2	90	6.5	16	0
Haricots rouge cuit	100 g	1.6	0.2	93	8	14	0
Haricots rouges (dia)	100 g	1.6	0.2	92	8.3	13.3	0.6
Haricots rouges (marque repère)	100 g	1.7	0.2	100	6.5	16	0
Haricots rouges carrefour	100 g	1.9	0.2	105	8.4	11.8	0.9
Haricots rouges champion	100 g	1.5	0.2	88	7.9	13	0.5
Haricots rouges d'haucy	100 g	1.5	0.2	91.4	7.4	15	0.2
Haricots rouges le cabanon	100 g	1.6	0.2	94	8.4	13.8	0.6
Haricots rouges notre jardin marque repère	100 g	1.5	0.2	90	6.5	16	0.2
Haricots rouges secs vivien paille	100 g	5.8	0.6	337	22.1	61.3	1.4
Haricots secs crus	100 g	4.6	0.5	268.6	21	43	1.4
Haricots secs cuits	100 g	2.0	0.2	116.5	8	20	0.5
Haricots verts (marque repère)	100 g	0.4	0.0	25	1.5	3	0
Haricots verts casino	100 g	0.3	0.0	18	1.4	2.9	0.1
Haricots verts champion	100 g	0.4	0.0	21	1.3	3.6	0.2
Haricots verts conserve carrefour	100 g	0.4	0.0	21	1.6	3.1	0.2
Haricots verts cuisinés surgelés leader pric	100 g	0.8	0.1	33	1.8	2.1	1.9
Haricots verts cuits	100 g	0.4	0.0	23	3.8	1.5	0.2
Haricots verts extra fin - saint eloi	100 g	0.3	0.0	19	1.6	2.8	0.2
Haricots verts extra fin (casino)	100 g	0.3	0.0	17	1.3	2.5	0.2
Haricots verts extra fins "notre jardin" (marque repère)	100 g	0.3	0.0	20	1.5	3	0
Haricots verts extra fins (netto)	100 g	0.5	0.1	28	1.3	3.2	0.4
Haricots verts extra fins auchan	100 g	0.4	0.0	21.6	1.3	3.2	0.4
Haricots verts extra fins carrefour	100 g	0.3	0.0	18	2	2.2	0.1
Haricots verts extra fins daucy	100 g	0.4	0.0	20.3	1.6	3	0.2
Haricots verts extra fins et tendres vapeur bonduelle en conserve	100 g	0.6	0.1	31	1.7	3.7	0.3
Haricots verts extra fins surgelés picard	100 g	0.4	0.0	26	1.7	4.7	0.1
Haricots verts extra-fins "notre jardin" (marque repère)	100 g	0.3	0.0	20	1.5	3	0
Haricots verts extra-fins cassegrain	100 g	0.3	0.0	16	1.5	2.3	0.1
Haricots verts extra-fins en bocal (king's crown-aldi)	100 g	0.4	0.0	22	1.59	3.6	0.2
Haricots verts extra-fins en fagots carrefour	100 g	0.3	0.0	19	1.5	3	0.1
Haricots verts extra-fins surgelé (bonduelle)	100 g	0.4	0.0	21	1.6	3.2	0.1
Haricots verts extras fins, surgelés u	100 g	0.5	0.0	27	1.7	4.7	0.1
Haricots verts très fins (belami) surgelés auchan	100 g	0.5	0.0	27	1.5	5	0.1
Haricots verts tres fins (netto)	100 g	0.5	0.0	25.5	1.6	4.1	0.3
Haricots verts tres fins 1er px carrefour conserves	100 g	0.3	0.0	18	1.4	3	0.1
Haricots verts très fins saint eloi	100 g	0.5	0.0	25.5	1.6	4.1	0.3
Harrisons : bankises	100 g	6.2	0.6	367	5.5	85	0.5
Harrisons : boolicao	100 g	6.9	0.7	388	6	82	4
Harrisons : boolises	100 g	6.4	0.6	380	5.5	87	1
Harrisons : magic square !	100 g	8.5	0.9	418	7	66	14
Harry's american sandwich nature	100 g	5.1	0.5	274	8.6	48.5	4.4
Harry's brioche pur beurre	100 g	7.2	0.7	359	8	57	11

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Harry's pain de mie spécial sandwich, complet	100 g	4.6	0.5	244	8.9	42.3	4.4
Harry's pain de mie light	100 g	4.7	0.5	266	9	52.7	2.1
Haut de cuisse de poulet bouilli	1 unité	7.4	0.7	300	24.4	0	21.68
Haut de cuisse de poulet rôti	1 unité	3.1	0.3	147	21.48	0	6.09
Havregryn	100 g	7.3	0.7	390	14	67	7
Hermesetas stikcs	100 g	6.5	0.7	390	1.3	96.3	0
Hermesetas stikcs le stikc de 08g	1 unité	0.1	0.0	3.1	0.01	0.77	0
Heudebert biscottes	100 g	7.2	0.7	390	10	74	6
Heudebert fibres+céréales complètes	100 g	6.5	0.7	355	13	63	5.5
Heudebert lu sans sel pleine vie	1 portion	1.2	0.1	34	0.4	5	6
Hi-pro complex (vanille) de futurelab	100 g	6.1	0.6	359	80.2	7.8	0.7
High whey	100 g	7.2	0.7	390	69	0	6
High whey (revolution nutrition)	100 g	7.2	0.7	393.9	69.69	15.15	6.06
Higher power ultimate mass weight gainer	100 g	7.0	0.7	395	34	58	3.3
Hollywood chewing gum blancheur (menthe polaire) sans sucres	100 g	2.6	0.3	155	0.9	64	0
Hollywood sweet gum sans sucres	100 g	2.9	0.3	172	1.6	67	0.1
Homard	100 g	1.8	0.2	94	18	1	2
Hot brownie avec glace - burger king	1 unité	12.2	1.2	514.4	6.7	47.9	32.9
Hot dog-charal	100 g	6.8	0.7	300	12	26	16
Hot pocket crousti doré maggi - 3 fromages(unité=125g)	1 unité	9.2	0.9	395	11.2	34.7	23.4
Hot pockets 3 fromages - maggi	100 g	7.3	0.7	316	9	27.8	18.7
Hot pockets bolognaise -maggi	100 g	6.7	0.7	299	8.7	32.4	15
Hot pockets fajitas boeuf chili-maggi	100 g	4.9	0.5	236	8	32.1	8.5
Hot pockets fajitas poulet à la mexicaine-maggi	100 g	4.8	0.5	235	8	32.7	8
Hot pockets jambon fromage -maggi	100 g	6.3	0.6	281	10.9	27.1	14.3
Hot wings kfc	100 g	9.0	0.9	346	16.3	5.6	28.7
Houmous	100 g	9.0	0.9	382	10.4	31	24
Huilde pour crudités vitelma	100 g	26.1	2.6	900	0	0.5	100
Huile d'anhydre (huile de beurre)	100 g	25.7	2.6	876	0.28	0	99.48
Huile d'anhydre (huile de beurre) (1 verre de 250 ml)	1 portion	55.6	5.6	1900	0.5	0	215
Huile d'arachide auchan	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile d'olive	100 ml	24.4	2.4	800	0	0	100
Huile d'olive bertolli	100 g	23.8	2.4	822	0	0	91.3
Huile d'olive bidon 1 l puget	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile d'olive extra bio l'olivaé	100 g	24.0	2.4	828	0	0	92
Huile d'olive leader price	100 g	23.8	2.4	822	0	0	91
Huile d'olive pujet	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile d'olive vierge extra (carrefour)	100 g	23.8	2.4	819	0	0	91
Huile d'olive vièrge extra puget (extraite à froid)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de colza	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de colza (netto)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de foie de morue	100 ml	24.1	2.4	831	0	0	92.14
Huile de lin "emile Noël"	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de noix	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de pépins de raisin	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de sardine	100 ml	24.1	2.4	831	0	0	92.14
Huile de saumon	100 ml	24.1	2.4	831	0	0	92.14
Huile de sésame	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de tournesol	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile équilence 4 casino	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile olive mieux vivre bio auchan	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile oméga bio'3 jardin bio	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile végétale	100 ml	24.3	2.4	800	0	0	99
Huile végétale coeur de tournesol lesieur	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile végétale d'amandes (100 ml)	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale d'amandes (50 ml)	1 portion	11.9	1.2	407.5	0	0	46.07
Huile végétale d'avocat	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale d'avoine (100 ml)	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale d'avoine (250 ml)	1 portion	59.6	6.0	2037.5	0	0	230.35
Huile végétale d'avoine (50 ml)	1 portion	11.9	1.2	407.5	0	0	46.07
Huile végétale de babassu	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale de noisette	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale de noix	100 g	25.8	2.6	884	0	0	100
Huile végétale de noix de coco	100 g	25.5	2.5	862	0	0	100
Huiles végétales isio 4 (lesieur)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huîtres	100 g	1.4	0.1	72.9	9	4.5	2.1
Huile pepin de raisin	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Hummos tahina(purée de pois chiches)	1 portion	1.2	0.1	50	2	5	3
Hurricane xs (myprotein)	100 g	5.6	0.6	313.3	42.3	29	3.6
Huttenkase	100 g	2.0	0.2	94	13	2	4
Hyper mass 3000 multipower	100 g	6.3	0.6	368	19	68	1.5
Hyper mass 5000	100 g	6.6	0.7	390	22	68	1.22
Hyper whey	100 g	6.7	0.7	379	80	6	3
Ice tea citron (river)	100 ml	0.6	0.1	38	0	9.1	0
Ice tea light lipton	1 canette	0.1	0.0	3	0	0	0
Ice tea lipton pétillant	100 ml	0.6	0.1	35	0.5	8	0
Ice tea pêche	100 ml	0.4	0.0	26	0.1	6.4	0.1
Ice tea pêche light	100 ml	0.0	0.0	1	0	0.1	0

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Ice the saveur peche	100 ml	0.5	0.1	30	0	7.1	0
Ice'oh fondant chocolat	100 g	4.5	0.4	215	6.5	28.9	8.2
Iced tea goût pêche river	100 ml	0.6	0.1	33	0.1	8	0.1
Icetea	100 g	0.5	0.0	27	0	6.8	0
Ideal soup cresson	100 g	0.4	0.0	24	0.7	5.1	0.1
Iglo kombino tomate mozzarella	100 g	5.9	0.6	251	13	16	15
Ignam	100 g	1.7	0.2	100	2	23	0
Igname (farine)	100 g	6.4	0.6	381	4.94	89.95	0.55
Ile flottante	100 g	4.2	0.4	186	5	24	10
Ile flottante à la noix de coco rapée bridélice	1 pot	2.8	0.3	142	5.4	21.3	3.9
Ile flottante aux amandes grillées bridélice	1 pot	2.9	0.3	147	5.4	21.4	4.4
Ile flottante bridelice	100 g	2.0	0.2	109	5.2	18.5	1.6
Ile flottante leader price	100 g	2.4	0.2	125	4.7	20.5	2.8
Ile flottante maeque ed	100 g	3.0	0.3	163	1.1	28	2.9
Ile flottante nestlé	100 g	2.5	0.2	123	3.2	18.4	3.9
Ile flottante senoble	100 g	2.3	0.2	120	4.8	19	2.7
Ile flottante weight watchers	100 g	1.7	0.2	94	4	16	1
Ile gourmande/flottantes yoplait	1 pot	7.6	0.8	441	2.9	18.3	2.2
Iles flotantes carrefour	1 pot	3.3	0.3	164	6	22.4	5.5
Iles flottantes aux oeufs frais aromatisées vanille (casino)	100 g	2.3	0.2	123	5	21	2.3
Imagine (suchard) pour 1 chocolat	100 g	1.3	0.1	55	0.67	5.15	3.55
Impact blend protein	1 portion	1.9	0.2	100	20	1.5	1.8
Impact milk isolate	100 g	6.4	0.6	370	85.66	1.66	1.66
Impact weight gainer	100 g	7.0	0.7	380.1	27.9	53.5	5.8
Impact whey protein	100 g	7.3	0.7	393.33	78.66	6	7
Impact whey protein (myprotein)	100 g	7.3	0.7	393.3	78.7	6	7
Inca kola (the coca-cola company, usa)	100 ml	0.7	0.1	40	0	10.83	0
Incredible bulk	100 g	6.8	0.7	386	20	70	3.5
Incredible bulk - mvp nutrition	1 unité	3.1	0.3	173.77	9	31.53	1.53
Infusion ricola bonne nuit	100 g	6.5	0.7	390	0	96	0
Inko x-treme gainer	100 g	7.8	0.8	416	15	70	7.5
Inkospor xtrem muscle 95	100 g	6.6	0.7	391	95	0.6	0.9
Instant avoine	100 g	7.3	0.7	388	8.5	70.7	7.9
Instant mass	100 g	7.7	0.8	415	40	48	7.2
Instant mass reflex	1 portion	3.3	0.3	177	19	18.5	3
Instant milk protein	100 g	5.8	0.6	330	76.5	4.2	2.4
Instant whey de reflex	1 portion	1.7	0.2	93	19.5	0.9	1.3
Iron cuts vanille	1 portion	3.7	0.4	207	29.8	17.9	1.8
Iron works	100 g	5.9	0.6	331	49	26	3.5
Isali nouilles au curry plat exotique (monoprix)	100 g	3.2	0.3	147	6.2	14.7	7
Isali nouilles royales (bami goreng) plat asiatique tout prêt monopri.	100 g	3.1	0.3	143	7.4	13.46	6.6
Isio 4 (lessieur)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Isio 4 olive	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Isio 4 pro	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Isio memo lesieur	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Iso mass extreme gainer ultimate nutrition	100 g	7.5	0.8	422	42.25	52	4.55
Iso muscle 94 mpv nutrition	100 g	6.8	0.7	382	85	0	3.6
Isolat 95 nutrixlab	100 g	6.0	0.6	361	94.6	0.2	0.2
Isolat de protéine de soja (myrptotein)	100 g	6.4	0.6	379	88	3	0.5
Isolat de whey bio-actif (nutrimuscle)	100 g	6.2	0.6	370	90	1.7	0.4
Isolat de whey isocool	100 g	6.0	0.6	360	92	0	0
Isolat whey de futurelab - protéines poudre	100 g	6.5	0.6	384	98.46	0	0.63
Isopure fraise	100 g	6.3	0.6	371.7	89.4	1	1.14
Isopure mass nature best	100 g	6.3	0.6	370	31.2	58.4	1.3
Isopure zero carb	100 g	6.2	0.6	355	81.3	2.3	2.3
Isostar cereal max	1 portion	4.1	0.4	208	8.3	31.3	5.3
Isostar cereals max	100 g	7.4	0.7	379	15	56.9	9.7
Isostar energy poudre	100 ml	6.2	0.6	370	0	87	0
Isostar high energy	100 g	7.6	0.8	392	5.4	72.3	9.2
Isostar high protein 90	100 g	6.5	0.6	376	84.5	5	2
Isostar orange (boisson d'apport glucidique pour sportifs) : par bou	100 ml	2.5	0.2	148	0	35	0
Isostar powerplay high protein 90	100 g	6.5	0.6	376	84.5	5	2
Ist mil-k6	100 g	8.2	0.8	425	75	7.5	10
Ist whey	100 g	8.2	0.8	400	71	5	14
Istara	100 g	3.1	0.3	120	7	0.1	10
Izarra (liqueur)	100 g	5.2	0.5	313	0	25	0
Jacquet carrément mie complet	100 g	4.8	0.5	265	9	48	3
Jacquier	100 g	1.2	0.1	70	1.4	15	0.5
Jambon herta	100 g	2.2	0.2	109	20	0.5	3
Jambon	100 g	1.0	0.1	55	10	4.7	1
Jambon - le bon de paris - etouffee - herta	100 g	2.2	0.2	109	20	0.5	3
Jambon "le supérieur" à l'étouffée (madrangle)	100 g	2.2	0.2	111	20	1	3
Jambon à griller fleury michon	100 g	3.2	0.3	147	20	1	7
Jambon à l'os (cuit)	100 g	2.9	0.3	141	22	0	5
Jambon artisanal (sous-marque)	100 g	2.1	0.2	110	21	1	2.5
Jambon au torchon allégé en sel fleury michon	100 g	2.8	0.3	132	21	0.8	5
Jambon aux épinards et gratin dauphinois weight watchers (portion	1 portion	5.6	0.6	274	16.8	29.7	9.6
Jambon aux gnocchettis en piperade weight watchers (portion de 3	1 portion	7.7	0.8	386	29	42.8	11

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Jambon aux herbes de provence fleury michon	100 g	2.4	0.2	119	20	0.8	4
Jambon aux herbes de provence fleury michon : par tranche de 60	100 g	3.1	0.3	171	12	0.48	2.4
Jambon blanc	100 g	2.4	0.2	136	7	20	1
Jambon blanc decouenne degraissee leclerc	100 g	2.2	0.2	113	20.5	0.7	3
Jambon blanc le supérieur sans couenne fleury michon	1 tranche	0.9	0.1	46	8.4	0.3	1.2
Jambon braisé découenné-dégraissé monoprix	100 g	2.2	0.2	111	21	0.6	3
Jambon braisé découenné-dégraissé monoprix : par tranche de 45	100 g	1.0	0.1	49	9.45	0.27	1.35
Jambon carrefour à l'étouffée avec couenne	100 g	2.4	0.2	119	20	0.8	4
Jambon cru	100 g	8.8	0.9	330	15	0	30
Jambon cru cobourg	100 g	4.1	0.4	182	22	1	10
Jambon cru fumé 3% linessa	100 g	2.6	0.3	135	26	1	3
Jambon cru fumé allégé linessa	100 g	2.6	0.3	135	26	1	3
Jambon cru fumé au bois de hêtre (marque éco+ :leclerc)	100 g	5.4	0.5	230	26	1	14
Jambon cru fumé forêt noire dia	100 g	5.5	0.6	231	23	1	15
Jambon cru provinces d'europe	100 g	5.4	0.5	223	21	1	15
Jambon cuit	100 g	7.3	0.7	290	20	3	22
Jambon cuit a l'etouffee qualite superieur fleury michon	100 g	2.5	0.2	123	21	0.8	4
Jambon cuit à l'étouffée le bon paris -25% sel herta	100 g	2.1	0.2	108	21	0.4	2.5
Jambon cuit à l'étouffée tradilège	100 g	2.6	0.3	133	21.2	0.5	3
Jambon cuit avec os dia	100 g	2.2	0.2	111	20	1	3
Jambon cuit de paris auchan	100 g	2.4	0.2	118	19	1.5	4
Jambon cuit de paris leader price	100 g	2.4	0.2	120	19	2	4
Jambon cuit découenné dégraissé leader price (fine ligne)	1 tranche	1.0	0.1	51	9.2	0	1.3
Jambon cuit et fumé dulano	100 g	2.1	0.2	107	19	1	3
Jambon cuit selection - ranou	100 g	2.3	0.2	115	20	0.8	3.5
Jambon cuit supérieur avec couenne	100 g	2.3	0.2	116	20	1	3.5
Jambon cuit superieur decouenne degraissee (monoprix)	100 g	2.5	0.3	124	21	1	4
Jambon cuit supérieur découenné et dégraissé saint-alby (lidl)	100 g	2.2	0.2	109	20	0.4	3
Jambon cuit weight watchers	100 g	2.1	0.2	114	21	1	2
Jambon d'aoste grandes tranches	100 g	5.0	0.5	221	28	0.3	12
Jambon de bayonne	100 g	5.4	0.5	239	30	0.5	13
Jambon de bayonne "casino"	100 g	5.0	0.5	218	27	0.5	12
Jambon de bayonne "casino", par tranche	100 g	1.0	0.1	44	5.4	0.1	2.4
Jambon de choix fumé au poivre (en tranches de 20g), lidl	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Jambon de dinde	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Jambon de dinde - carrefour	100 g	1.7	0.2	97	21.1	1	1
Jambon de dinde à 2% leader price	100 g	1.9	0.2	102	20	1	2
Jambon de dinde isla delice	1 tranche	0.8	0.1	41.7	5.7	1.8	1.3
Jambon de dindonneau (4% matgr)	100 g	8.2	0.8	463	17	1.5	4
Jambon de la mer coraya	100 g	2.9	0.3	133	8	12	6
Jambon de paris	100 g	7.3	0.7	290	20	3	22
Jambon de paris (netto)	1 tranche	1.0	0.1	50	9.2	0.8	1.1
Jambon de paris en tranche carrefour	100 g	2.2	0.2	111	19	1.9	3
Jambon de poulet	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Jambon delice de dinde	1 tranche	0.9	0.1	42.7	6.4	1.6	1.4
Jambon emincé fondant aoste	100 g	5.4	0.5	237	29	1	13
Jambon epaule	100 g	2.6	0.3	123	17.5	2	5
Jambon fleury michon le supérieur sans couenne et sans conserve	100 g	2.5	0.2	123	21	0.8	4
Jambon fleury michon sel reduit 25%	100 g	2.8	0.3	132	21	0.8	5
Jambon fumé	100 g	10.2	1.0	380	17	0	35
Jambon fumé avec couenne (marque repère)	100 g	2.2	0.2	113	21.5	0.5	3
Jambon haché fleury michon	100 g	2.7	0.3	127	18	2.5	5
Jambon italien super u (salé et affiné)	100 g	3.9	0.4	188	30.4	0.5	7.1
Jambon italien super u (salé et affiné) : par tranche de 17g	100 g	0.7	0.1	32	5.2	0.09	1.2
Jambon l'etouffee madrange	100 g	2.5	0.3	124	21	1	4
Jambon le bon paris fumé herta	100 g	2.1	0.2	109	21	0.4	2.3
Jambon le braise fleury michon	100 g	2.2	0.2	114	21	0.8	3
Jambon le foué	100 g	2.3	0.2	117	21	0.5	3.5
Jambon le supérieur fleury michon	100 g	2.5	0.2	123	21	0.8	4
Jambon le torchon fleury michon	100 g	2.5	0.2	123	21	0.8	4
Jambon léger fleury michon	100 g	2.1	0.2	111	21	1	2.5
Jambon maigre	100 g	2.2	0.2	112	21	0.5	2.9
Jambon mon gourmand monique rannou découenné, dégraissé, 2%	100 g	2.2	0.2	114	21.7	0.8	2.7
Jambon paris qualité choix aldi	100 g	2.4	0.2	120	19	2	4
Jambon persillé en gelée	100 g	2.9	0.3	135	19.7	1.1	5.8
Jambon sans couenne le paris "monique ranou"	100 g	2.2	0.2	112	21	1	2.7
Jambon sec bio super u	100 g	5.6	0.6	240	28	0.5	14
Jambon sec d'auvergne super u	100 g	3.5	0.4	170	27	2	6
Jambon sec onno	100 g	4.9	0.5	215	27.5	0.3	11.5
Jambon sup découenne degraissee monoprix	100 g	2.0	0.2	107	20	2.6	1.8
Jambon supérieur à griller aux herbes de provence casino	100 g	2.4	0.2	120	20	1	4
Jambon supérieur à griller aux herbes de provence casino "par tranche"	100 g	2.2	0.2	108	18	0.88	3.6
Jambon superieur avec couenne (leader price	100 g	3.8	0.4	165	20	1	9
Jambon supérieur avec couenne leader price	1 tranche	2.4	0.2	82.5	20	1	9
Jambon supérieur cuit à l'étouffée "tradilège" (marque repère)	100 g	3.4	0.3	151	19.9	0.6	7.7
Jambon supérieur cuit au torchon issu de porc fermier découenné	100 g	2.2	0.2	111	21	0.6	3
Jambon supérieur découenné dégraissé casino	100 g	2.4	0.2	120	20	1	4
Jambon supérieur découenné dégraissé cuit à l'étouffée tradilège (100 g	2.4	0.2	119	21.5	0.6	3.4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jambon supérieur découenné et dégraissé leader price	100 g	2.4	0.2	120	20	1	4
Jambon supérieur découenné-dégraissé aldi	100 g	2.2	0.2	111	20	1	3
Jambon superieur leger 2,5%mg (fleury michon)	100 g	2.1	0.2	110	21	0.8	2.5
Jambon supérieur madrange cuit au naturel	1 tranche	0.6	0.1	31	4.25	0.25	1
Jambon supérieur rôti au four 'leader price'	100 g	2.3	0.2	113	20.9	0.6	4
Jambon supérieur sans couenne carrefour	100 g	2.4	0.2	119	20	0.8	4
Jambon supérieur sans couenne carrefour discount	100 g	2.3	0.2	116	20	1	3.6
Jambon superieur sans couenne cuit à l'étouffée champion	100 g	2.5	0.3	124	21	1	4
Jambon supérieur sans couenne cuit à l'étouffée carrefour	100 g	2.4	0.2	119	20	0.8	4
Jambon supérieur torchon auchan découenné dégraissé	100 g	2.3	0.2	115	21	1	3
Jambon supérieur tradilège (marque repère)	100 g	2.4	0.2	119	21.5	0.6	3.4
Jambon tendre de noix - 25% de sel	100 g	1.9	0.2	100	20	0.5	2.1
Jambon tendre noix - le virginie- herta	100 g	2.0	0.2	104	20	0.8	2.3
Jambon tendre noix à la broche herta	100 g	2.1	0.2	110	21.7	0.5	2.3
Jambon tendre noix à la broche herta : par tranche de 40g	100 g	0.8	0.1	44	8.68	0.2	0.92
Jambon tendre noix virginie	100 g	7.6	0.8	439	20	0.8	2.3
Jambon tendre noix virginie 30 g	1 tranche	2.3	0.2	132	6	0.2	0.7
Jambon tranché très maigre (1 tranche : 16 cm x 10 cm x 0,2 cm)	1 tranche	0.6	0.1	31	4.84	0.74	0.8
Jambonneau	100 g	7.3	0.7	290	20	3	22
Jambonneau cuit au bouillon fleury michon	100 g	2.1	0.2	110	21	0.8	2.5
Jambonneau fleury michon	100 g	2.1	0.2	110	21	0.8	2.5
Janbon cuit supérieur -a l'etouffee - le bon paris	1 tranche	0.9	0.1	49	9	0.2	1.1
Jardinière aux 4 légumes bonduelle	100 g	0.6	0.1	35	1.9	5.9	0.4
Jardinière casino	100 g	2.2	0.2	92	2.8	5.8	5.6
Jardinière de printemps dlp	100 g	0.9	0.1	54	2	10.55	0
Jardinière légumes surgelé knorr	100 g	1.2	0.1	53	1.6	4.6	3.2
Jardinière légumes vapeur produit u	100 g	0.7	0.1	35	1.6	5.1	0.9
Jarret d'agneau américain maigre et braisé	100 g	3.8	0.4	187	31.01	0	6.02
Jarret de boeuf	100 g	3.1	0.3	160	31	0	4
Jarret de porc	100 g	6.7	0.7	263	17.08	0	21.2
Jarret de veau	100 g	2.2	0.2	115	22.5	0	2.5
Jaune d'oeuf	100 g	8.1	0.8	305	16	0	27
Jemalt	1 portion	1.1	0.1	65	1.4	13.7	0.4
Jeunes carottes extra-fines (netto)	100 g	0.5	0.1	29	1.1	5.7	0.2
Jeunes carottes extra-fines cuisinées leader price	100 g	0.7	0.1	28	0.5	2.8	1.7
Jeunes carottes extra-fines picard	100 g	0.4	0.0	23	0.6	5.3	0
Jock crème	100 g	6.2	0.6	373	1.2	91.55	0.25
Jogging fromage blanc	100 g	2.3	0.2	110	7.2	11	4
Joghurt hirz cocos choco de nestlé	100 g	2.5	0.2	121	3.5	16.5	4
Jogurt emmi aloe vera	100 g	1.5	0.1	80	3.5	14	1.1
Joker multifruit	100 ml	0.8	0.1	48	0.2	11.5	0.1
Joker multivitaminé	100 ml	0.8	0.1	49	0.2	12	0.1
Joker pomme/abricot 20 cl	100 ml	0.8	0.1	46	0.4	11.56	0.05
Joker vital 5 soleil	100 g	0.9	0.1	54.5	0.6	13.5	0.3
Joker vital bienfaits orange - passion - figue de barbarie	100 ml	0.8	0.1	46	0.8	10	0.2
Joozi bio acai fraise	100 g	1.0	0.1	49	0.7	9.1	1.2
Jordans country crips	100 g	10.7	1.1	480	8.9	55.4	24.7
Jordans country crips aux noix	100 g	10.8	1.1	486	8.5	58.5	24.2
Jordans country crisp	100 g	9.6	1.0	452	7.9	64	18.3
Jordans country crisp sirop d'érable et noix de pécan	100 g	9.6	1.0	452	7.9	64	18.3
Jordans special muesli	100 g	6.7	0.7	347	8.8	58.7	8.6
Jujube	100 g	2.3	0.2	135	1	32	0
Julienne de légume cora	100 g	0.6	0.1	35	1	6.5	0.5
Julienne de légumes picard	100 g	0.3	0.0	19	1.1	3.3	0.1
Julienne de légumes surgelée picard	100 g	0.3	0.0	19	1.1	3.3	0.1
Julienne de légumes surgelés champion	100 g	0.3	0.0	20	0.8	4	0.1
Jupiler (bière)	100 ml	0.9	0.1	52	0	3	0
Jus 5 agrumes carrefour	100 ml	0.9	0.1	51	0.7	11.7	0.2
Jus à la baie d'açaï	100 ml	1.0	0.1	54.2	0.42	12.1	0.63
Jus a+c+e carrefour	100 ml	0.8	0.1	46	0.2	11	0.1
Jus cidorange	100 ml	0.7	0.1	42	0.3	9.5	0
Jus cidoupeche	100 ml	0.7	0.1	44.5	0.3	10	0
Jus d'abricot	100 ml	1.0	0.1	60	0	15	0
Jus d'ananas (1verre de 15cl)	1 unité	0.0	0.0	1	0	20.2	0
Jus d'ananas 100% pur jus costa rica (fruité)	100 g	0.9	0.1	55	0.4	13	0.1
Jus d'ananas à base de concentré pasteurisé	100 ml	0.9	0.1	51	0.4	11.9	0.1
Jus d'ananas concentré, congelé et dilué	100 g	0.9	0.1	52	0.4	12.77	0.03
Jus d'ananas concentré, congelé et non dilué	100 g	1.3	0.1	77	1.16	19.69	0.25
Jus d'ananas leader price	100 g	0.8	0.1	50	0.3	11.9	0.1
Jus d'ananas paquito (sélection intermarché)	100 ml	1.0	0.1	58	0	13	0
Jus d'orange	100 ml	0.6	0.1	35	0.1	8.2	0.1
Jus d'orange	100 ml	0.7	0.1	42	0	10	0
Jus d'orange (everyday)	100 ml	0.7	0.1	43	0.7	8.9	0.1
Jus d'orange 100% fruits (vitafit)	100 g	0.7	0.1	44	0.7	9.1	0.1
Jus d'orange 100% jus pressé avec pulpe carrefour	100 ml	0.8	0.1	47	0.5	11	0.1
Jus d'orange 100% pur jus lidl	100 g	0.7	0.1	42	0.7	9.1	0.1
Jus d'orange 100% pur jus pressé carrefour	100 ml	0.7	0.1	44	0.7	10	0.1
Jus d'orange 100% pur jus super u	100 ml	0.7	0.1	44	0.5	10.5	0

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jus d'orange 100%pur sans sucre auchan	100 ml	0.6	0.1	38	0.6	8.6	0.1
Jus d'orange à base de jus d'orange concentré jafaden	100 g	0.7	0.1	40	0	10	0
Jus d'orange aldi	100 ml	0.8	0.1	44	0.8	9	0.2
Jus d'orange avec pulpe (éco+ leclerc)	100 g	0.8	0.1	45	0.5	11	0
Jus d'orange avec pulpe jafaden (marque leclerc)	100 g	0.8	0.1	45	0.5	11	0
Jus d'orange caraïbes leader price	100 g	0.7	0.1	43	0.7	8.9	0.2
Jus d'orange carrefour 100% pur jus	100 ml	0.8	0.1	47	0.7	11	0
Jus d'orange casino à base de jus d'orange concentré	100 ml	0.8	0.1	48.5	0.7	11	0.2
Jus d'orange des caraïbes leader price	100 ml	0.7	0.1	43	0.7	8.9	0.2
Jus d'orange entraïde	100 ml	0.7	0.1	40	0.5	9.5	0
Jus d'orange joker "le fruit"	100 ml	0.7	0.1	42	0.7	10.5	0.2
Jus d'orange paquito	100 g	0.8	0.1	46	0.8	10.6	0.2
Jus d'orange pressée	100 g	0.9	0.1	45	0.2	9	1
Jus d'orange pressée matin plaisir leader price (100%pur jus, sans	100 ml	0.8	0.1	45	0.7	9.4	0.2
Jus d'orange pure prémium tropicana	100 ml	0.8	0.1	47	0.8	10	0
Jus d'orange sans pulpe tropicana	100 g	0.8	0.1	47	0.8	10	0
Jus d'orange tropicana avec pulpe	100 ml	0.8	0.1	47	0.8	10	0
Jus de 12 fruits solevita	100 ml	0.7	0.1	41	0.4	9.2	0.02
Jus de carotte	100 g	0.5	0.1	30.9	0.7	6.8	0.1
Jus de carotte (bjorg)	100 g	0.5	0.1	30	0.5	6.5	0.2
Jus de carotte jafaden	100 g	0.4	0.0	25	0	6	0
Jus de carottes	100 g	0.5	0.1	30.9	0.7	6.8	0.1
Jus de cassis	100 ml	0.3	0.0	20	0	5	0
Jus de citron	100 g	0.3	0.0	15.5	0.7	2.5	0.3
Jus de citron en bouteille	100 ml	0.4	0.0	25	0.3	1.7	0.1
Jus de cranberry classic ocean spray	100 ml	0.8	0.1	49	0	12	0
Jus de cranberry classic ocean spray light	100 ml	0.1	0.0	8	0	1.7	0
Jus de fraise/framboise casino	100 g	0.6	0.1	36	0.1	9	0
Jus de framboises en berlingot wicky, vitamine c ajoutée	100 ml	0.7	0.1	42	0	10.2	0
Jus de fruit 100% pur jus 4 agrumes u	100 ml	0.8	0.1	45	0.5	10.6	0
Jus de fruit ace granini	100 ml	0.7	0.1	44	0.5	10	0.1
Jus de fruits 5 agrumes leader price	100 g	0.9	0.1	51	0.7	11.7	0.2
Jus de fruits exotique	100 g	0.9	0.1	55.3	0.4	13.2	0.1
Jus de fruits joker multifruit	100 g	0.9	0.1	51	0.5	11.5	0.3
Jus de grenade	100 ml	1.2	0.1	70	0	17.6	0
Jus de grenade superfruits (fruitÉ)	100 g	0.7	0.1	42	0.6	9.8	0
Jus de grenadille frais	100 ml	0.9	0.1	53	0.41	14.2	0.05
Jus de légumes	100 g	0.3	0.0	20.1	0.8	4	0.1
Jus de mandarine & framboise	100 ml	0.9	0.1	55	0.7	12.1	0.1
Jus de mandarine 100 % pure jus	100 ml	0.9	0.1	51	0.6	11.3	0.1
Jus de mandarine frais	100 ml	0.8	0.1	45	0.52	10.54	0.21
Jus de palourdes et de tomates en conserve	100 ml	0.8	0.1	49	0.61	11.18	0.2
Jus de pamplemousse (aldi)	100 g	0.7	0.1	39	0.6	8	0.1
Jus de pamplemousse rose	100 ml	0.6	0.1	33	0.6	7.5	0.1
Jus de pamplemousse rose carrefour	100 g	0.7	0.1	42	0.5	10	0
Jus de pamplemousse rose ou blanc	100 ml	0.5	0.1	30	0.5	7.5	0
Jus de pamplemousse rose pampryl sélection	100 g	0.8	0.1	45	0.6	9.4	0.2
Jus de peche	100 ml	0.9	0.1	52	0	13	0
Jus de poire	100 g	1.1	0.1	64.5	0.2	15.7	0.1
Jus de poire carrefour	100 ml	0.8	0.1	45	0.2	10.8	0.1
Jus de pomme	100 g	0.8	0.1	45.3	0.1	11	0.1
Jus de pomme - pousse auchan	100 g	0.7	0.1	44	0	11	0
Jus de pomme (everyday)	100 ml	0.7	0.1	43	0.1	10.2	0.1
Jus de pomme (andros)	100 ml	0.9	0.1	49	0.1	11	0.5
Jus de pomme bio carrefour	100 ml	0.8	0.1	45	0.1	11	0.1
Jus de pomme eco+	100 g	0.5	0.1	30	0	8	0
Jus de pomme naturellement trouble bio aldi	100 ml	0.8	0.1	45	0.2	10.6	0.1
Jus de pomme vitafit	100 ml	0.8	0.1	45	0.1	10.8	0.1
Jus de pommes tradition	100 ml	0.8	0.1	48	0.12	11.6	0
Jus de pruneaux (bjorg)	100 g	1.3	0.1	77	0.3	18.8	0.1
Jus de pruneaux bjorg	100 ml	1.3	0.1	77	0.3	18.8	0
Jus de pruneaux gaylord hauser	100 g	1.3	0.1	79	0.5	19	0.1
Jus de raisin	100 g	1.1	0.1	62.5	0.4	15	0.1
Jus de raisin 100% pur (le prix gagnant)	100 g	1.1	0.1	65	0.2	16	0
Jus de raisin auchan	100 ml	1.0	0.1	62	0.6	14.8	0
Jus de raisin carrefour	100 g	1.2	0.1	69	0.2	17	0
Jus de raisin rouge (everyday)	100 ml	1.1	0.1	64	0.3	15.2	0
Jus de raisin rouge (monoprix)	100 ml	1.1	0.1	64	0	16	0
Jus de riz et noix de coco (isola bio)	100 ml	1.1	0.1	62	0.2	12.7	1
Jus de tomate	100 g	0.3	0.0	20.1	0.8	4	0.1
Jus de tomate (pur jus de tomates bouteille) monoprix	100 g	0.5	0.1	29	0.9	5.8	0.2
Jus de tomate jafaden (leclerc)	100 ml	0.4	0.0	25	0.5	5.5	0
Jus de tomates bio (aldi)	100 g	0.3	0.0	16	0.8	2.9	0.05
Jus de tomates prima bio (aldi)	100 ml	0.3	0.0	16	0.8	2.9	0.1
Jus litchi paquito	100 ml	0.8	0.1	47	0.2	11	0.2
Jus marque orange maison premium	100 ml	0.8	0.1	48	0.4	11.6	0
Jus multifruit 100% pampryl	100 g	0.8	0.1	47	0.6	11.2	0
Jus multifruit 11 fruits 9 vitamines auchan	100 ml	0.9	0.1	50	0.4	11.7	0.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jus multifruit joker	100 ml	0.9	0.1	49	0.5	11	0.3
Jus multifruits fruité	100 ml	0.9	0.1	51	0.2	12.8	0
Jus multifruits jafaden	100 ml	0.8	0.1	45	0	11	0
Jus multivitaminé (carrefour)	100 ml	0.7	0.1	44	0.5	11	0
Jus orange 100% fruits, maxi fuité u	100 g	0.8	0.1	47	0.6	11.1	0
Jus orange et acérola jafaden forme	100 ml	0.8	0.1	50	0.5	12	0
Jus orange pulpé à base de jus concentré auchan	100 g	0.7	0.1	44	0.7	10	0.1
Jus orange-fraise-banane	100 ml	0.8	0.1	45	0.42	12.33	0.15
Jus pamplemousse	100 ml	0.6	0.1	38	0.5	9	0
Jus pamplemousse jafaden forme	100 ml	0.5	0.1	31	0.6	6.9	0.1
Jus pamplemousse purefruit aldi	100 g	0.7	0.1	39	0.6	8	0.1
Jus peche blanche cerise	100 g	0.8	0.1	48	0.4	11.2	0
Jus pêche mangue papaye tropicana	100 g	0.8	0.1	47	0.6	10.6	0.1
Jus pomme ananas potiron ' florette'	100 ml	0.7	0.1	42	0.1	9.9	0
Jus pomme fraise carotte auchan	100 g	1.0	0.1	61	0.6	14.5	0.1
Jus pomme mangue carotte ' florette'	100 g	0.7	0.1	44	0.1	10.5	0
Jus pressé de 5 fruits "réveil des tropiques" (tropicana)	100 g	0.8	0.1	47	0.5	11	0
Jus tropicana antioxydants	100 g	0.9	0.1	56	0.2	13	0
Just a la poele mc cain	100 g	3.0	0.3	137	2.6	17.8	6.2
Juva ligne minceur élimination	100 g	0.3	0.0	19	4	0.8	0
Kaki	100 g	1.4	0.1	80.9	0.8	19.2	0.1
Kaki frais pulpe	100 g	1.1	0.1	62	0.7	15.3	0.2
Kamut (blé ancien)	100 g	6.3	0.6	359	17.3	68.2	2.6
Kango lu	100 g	2.3	0.2	98	0.8	11.4	5.9
Kango lu : un biscuit 19g	100 g	2.3	0.2	98	0.8	11.4	5.9
Kas citron	100 ml	0.7	0.1	44	0	11.8	0
Kebab	1 unité	7.3	0.7	300	12.6	16.2	20.4
Kebab (charal)	100 g	4.5	0.5	210	9	23	9
Kebab dulano lidl	100 g	5.5	0.6	224	18	2	16
Kebab et boulghour méditerranéen leader price	100 g	3.4	0.3	155	7.1	14.7	7.5
Kefir biologique	100 g	2.1	0.2	104	3.2	7.2	3.2
Keftas au boeuf isla délice	100 g	6.5	0.6	255	19	0	20
Kellog's rice krispies	100 g	6.5	0.7	382	7	85	1.5
Kellog's special k aux 3 céréales complètes avec touche de miel	100 g	6.6	0.7	379	11	74	2.5
Kellog's special k chocolat noir	100 g	7.4	0.7	399	13	71	7
Kellog's special k resist au miel	100 g	5.9	0.6	338	14	66	2
Kellogg's extra	100 g	10.2	1.0	473	7	64	21
Kellogg's extra bouchées fruit rouges et nuts	100 g	9.3	0.9	449	5	70	16
Kellogg's extra crunchy muesli original	100 g	10.2	1.0	466	9	58	22
Kellogg's fruit n fibre	100 g	7.0	0.7	380	8	68	6
Kellogg's miel pops	100 g	6.5	0.6	381	5	88	1
Kellogg's raisin bran	1 portion	3.1	0.3	180	5	44	1
Kellogg's special k chocolat noir	100 g	7.5	0.8	406	12	72	7
Kellogg's spécial k nature	100 g	6.4	0.6	374	15	75	1.5
Kellogg's: disney mickey's magix	100 g	6.9	0.7	390	5	83	3.5
Kelloggs - nature's pleasure	100 g	8.5	0.8	414	9	63	14
Kelloggs extra pepites	100 g	10.9	1.1	485	10	55	25
Kellogs musli	100 g	6.8	0.7	370	10	69	6
Ketchup	100 g	1.9	0.2	110	1.5	25	0.5
Ketchup (1 paquet individuel)	1 unité	0.1	0.0	6	0.1	1.55	0.03
Ketchup (monoprix)	100 g	2.0	0.2	115	1.3	26	0.67
Ketchup allegé dia	100 g	0.8	0.1	48	0.7	11.4	0
Ketchup allégé en sucres rustica	100 ml	0.9	0.1	55	1	13	0
Ketchup allégé heinz	100 g	1.0	0.1	58	1.4	11.8	0.1
Ketchup amora	100 g	1.8	0.2	110	1.1	25	0
Ketchup auchan	100 g	2.0	0.2	120	1.3	28.3	0.4
Ketchup épicé vitakrone	100 ml	2.1	0.2	123	1.1	29.5	0.1
Ketchup hot amora	100 g	1.7	0.2	100	1.2	25	0.1
Kidiboo	100 g	7.0	0.7	257	6	3	24.5
Kidiboo à la fraise (fromage à la crème aromatisé) : par unité de 2C	1 unité	0.7	0.1	31	1.16	3.2	1.6
Kinder bueno	100 g	13.8	1.4	569	3.5	47	38.5
Kinder bueno 1 portion	1 portion	2.9	0.3	121	2.1	10	8.1
Kinder bueno vrai	100 g	13.6	1.4	571	9.2	50	37
Kinder bueno white	100 g	13.7	1.4	567	11	48	38.6
Kinder choco fresh	100 g	14.1	1.4	568	7.5	40	42
Kinder choco-fresh : par portion de 21 g	1 portion	3.0	0.3	119	1.7	8	8.9
Kinder chocolat	100 g	13.1	1.3	558	8.8	53	34.5
Kinder country	100 g	12.7	1.3	538	9.5	49.6	33.5
Kinder délice	100 g	10.5	1.0	441	6	42	28
Kinder délice : par unité de 42 g	1 unité	4.4	0.4	185	2.5	17.6	11.6
Kinder maxi	1 unité	2.7	0.3	117	2.1	11.1	7.1
Kinder maxi (21g l'unité)	1 unité	2.7	0.3	117	2.1	11.1	7.1
Kinder maxi king : par unité de 35g	1 unité	4.3	0.4	175	2.6	12.7	12.6
Kinder pingui	100 g	10.5	1.0	441	6	40	28
Kinder schoko-bons	100 g	13.3	1.3	556	9	47.4	36.7
Kinder schoko-bons (unité)	1 unité	0.8	0.1	32	0.5	2.7	2.1
Kinder surprise (un oeuf)	1 unité	2.6	0.3	112	1.9	10.3	7
Kiri à la crème de lait	1 portion	1.8	0.2	66	1.7	0.4	6.4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Kiri crème	100 g	9.1	0.9	332	9	2	32
Kiri gouter	100 g	2.2	0.2	91	2.7	7.2	5.7
Kirsch-quark	100 g	1.4	0.1	83	6.2	14.2	0.2
Kirsh	100 ml	4.2	0.4	250	0	0	0
Kit kat	100 g	11.4	1.1	508	7.2	62.1	26
Kit kat caramel : par barre	1 unité	5.2	0.5	232	2.2	29.5	11.8
Kitkat	100 g	11.4	1.1	510	7.1	61.9	26
Kitkat chunky	100 g	11.8	1.2	518.4	5.6	61	28
Kitkat senses	1 unité	3.8	0.4	165	2.3	17.5	9.5
Kitkat small : une portion	100 g	2.4	0.2	106	1.2	13	5.5
Kitkat small (pour une portion)	1 portion	2.4	0.2	106	1.2	13	5.5
Kiwi	100 g	0.9	0.1	53	1.6	11	0.3
Kiwi "gold" (à chair jaune)	100 g	1.0	0.1	54.9	1.3	11.3	0.6
Kiwi le fruit	100 g	0.9	0.1	53	1.6	11	0.3
Klop klop crème fouettée allégée	100 g	1.9	0.2	83	1.4	8.9	4.5
Klosterbrot	100 g	3.4	0.3	194	6	39	1.5
Knack d'alsace les saveurs super u : par unité de 55g	1 unité	4.7	0.5	174	7	0.6	16
Knack ranou au jambon	100 g	3.6	0.4	152	13	2.5	10
Knacki (saucisse de strasbourg) sel réduit de 25% (herta)	100 g	7.5	0.7	281	12	2	25
Knacki au poulet -25% de sel herta	100 g	5.2	0.5	204	13	2	16
Knacki au poulet herta : par unité de 35g	1 unité	1.8	0.2	71	4.55	0.7	5.6
Knacki carrefour	100 g	7.7	0.8	290	13	1	26
Knacki herta	100 g	7.5	0.7	281	12	2	25
Knackis	100 g	8.7	0.9	322	12	1	30
Knacks (mini) casino	1 unité	0.4	0.0	13	0.5	0	1.2
Knacks de volaille (dia)	100 g	6.3	0.6	242	13	2.5	20
Knacks dia	100 g	7.7	0.8	290	13	1	26
Knocchi	100 g	3.3	0.3	194	5.8	41.4	0.6
Knopfel	100 g	5.1	0.5	283	10.7	50	3.7
Knorr - soupe blanche	100 ml	1.2	0.1	50	0.8	3	3.5
Knorr crème d'asperge	100 ml	0.4	0.0	21	0.5	4	0.5
Knorr crème de bolets	100 ml	0.4	0.0	21	0.9	3.8	0.2
Knorr douceur de 8 légumes crème fraîche	100 ml	1.8	0.2	75	2	6	5
Knorr ligne carotte poireau	100 ml	0.4	0.0	24	0.7	4.2	0.4
Knorr poule aux vermicelles	100 g	0.4	0.0	20	0.6	3.8	0.2
Knorr secrets de grand-mère lentilles, carottes, pommes de terre	100 ml	0.7	0.1	38	1.9	7.1	0.3
Knorr velouté du potager	100 ml	0.4	0.0	23	0.6	4.5	0.2
Knorr vie ananas-passion-mais	100 ml	1.3	0.1	72.5	1	16	0.5
Knorr vie banane-potiron-kiwi	100 ml	1.2	0.1	66.5	1.5	14	0.5
Knorr vie orange-banane-carotte	100 ml	1.3	0.1	74.5	1.5	16	0.5
Knorr vie pomme -carotte-fraise	100 ml	1.1	0.1	62.5	0.5	14	0.5
Kokolo jean hervé (pâte à tartiner noisette-coco)	100 g	14.9	1.5	581	5.1	32	47
Kosaq 90 black protein	100 g	7.1	0.7	399.3	78.5	12.64	3.86
Kot - yog'saveur fruits rouge	1 unité	1.4	0.1	79	14	4.4	0.6
Kot drink vanille	1 canette	1.7	0.2	98	18	3.5	0.5
Kot gateau chocolat	100 g	7.2	0.7	368	57.6	20	9.6
Kot pancake	100 g	7.1	0.7	388	56.1	28.1	5.7
Kot quick boisson	100 g	5.9	0.6	337	67.8	11.5	2.2
Kouglof	100 g	8.1	0.8	364	6	43	18
Kphilus bio	100 g	0.6	0.1	36.3	4.3	4.1	0.3
Kraft 100% parmesan léger - 26 %	1 portion	1.0	0.1	45	5	1	2.5
Kre-alkalyn	1 portion	0.0	0.0	0	0	0	0
Kriek biere	100 g	3.7	0.4	222	0.8	47	0.1
Krispolls complets sans sucre ajouté	100 g	6.9	0.7	370	12	65	7
Krispolls biscottes	100 g	7.6	0.8	400	11	69	8.5
Krispolls complet	100 g	6.9	0.7	370	12	65	7
Krispolls complets	100 g	6.9	0.7	370	12	65	6.5
Krispolls dorés pain brioché doré et croustillant	100 g	8.1	0.8	420	10	70	10
Krispolls petits pains suédois dorés	100 g	8.1	0.8	420	10	70	10
Kronenbourg (biere)	100 ml	0.6	0.1	36	0.4	2.8	0
Kroucho chataigne	100 g	5.9	0.6	320	5.4	64.7	5.3
Krowki (caramel polonais)	100 g	8.0	0.8	412	4.1	76.7	10.6
Kub or	1 unité	3.8	0.4	178	12	14.9	7.8
Kub'or maggi	100 g	3.8	0.4	177	10.8	15.5	8
L casei natural (dia)	100 g	1.4	0.1	75	2.8	12.8	1.4
L'instant forme : lait fermenté à boire leader price	100 g	1.5	0.2	82	2.8	15.1	1.2
L'instant fruit et légumes	100 g	1.2	0.1	72	2	15.1	0.4
La brique bridelight 9%	100 g	3.9	0.4	178	25	1.5	8
La crème brûlée parfumée à la vanille avec son sachet de casson	100 g	7.2	0.7	289	5.9	19	21
La laitière "craquant et fondant"	100 g	4.8	0.5	203	3.8	18.4	12.4
La laitière bâtonnet le craquant, parfum chocolat amandes noisette	100 g	5.8	0.6	239	3.5	18.6	16.6
La laitière bâtonnet le craquant, parfum vanille nougatine	100 g	5.9	0.6	248	3.1	22.2	16.2
La laitière feuilleté de mousse banane(nestlé)	100 ml	1.8	0.2	81	2.3	9.5	3.7
La laitière feuilleté de mousse chocolat (nestlé)	100 ml	2.6	0.3	109	2.4	9.1	7
La laitière feuilleté de mousse vanille (nestlé)	100 g	2.4	0.2	100	2.4	7.9	6.5
La laitière nestlé aromatisés vanille	100 g	1.9	0.2	96	3.1	13.4	3
La laitière secret de mousse chocolat au lait	100 g	4.0	0.4	184	4.6	23.2	8.1
La laitière secret de mousse chocolat noir	100 g	3.3	0.3	162	4.9	22.7	5.7

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
La laitière secret de mousse framboise sauce mûre	100 g	2.9	0.3	138	4.2	17.3	5.8
La laitière secret de mousse saveur praliné sauce chocolat	100 g	4.2	0.4	187	4.5	19.3	10.1
La moussaka-finduss	100 g	3.2	0.3	130	5.5	6	9
La p'tit beurre tablette chocolat au lait (p'tit déli)	100 g	10.6	1.1	488	6.5	66	22
La pierrade assortiment bigard veau boeuf porc	100 g	2.4	0.2	121	22	0.5	3.6
La poêlée façon savoyarde surgelée-findus	100 g	3.6	0.4	160	7	15	8
La quiche lorraine avec une pointe de moutarde (marie)	100 g	5.2	0.5	232	9.9	20.9	12.1
La romaine de bonduelle	100 g	1.3	0.1	54	1.7	3.1	3.9
La tarte chèvre & epinards (marie)	100 g	4.8	0.5	214	7.4	22.2	11.3
La tarte chèvre et epinards	100 g	4.8	0.5	214	7.4	22.2	11.3
La truffe au caramel et à la vanille de madagascar leader price	100 g	5.7	0.6	266	5.85	36	11
La truffe au chocolat leader price	100 g	6.1	0.6	288	4.2	42.1	11.4
La tuile au citron belvita	1 unité	0.3	0.0	17	0.21	3	0.42
La vache qui rit en pot	100 g	4.8	0.5	185	7.5	5	15
La vache qui rit légère	100 g	3.2	0.3	143	14	6	7
La vache qui rit légère (la portion)	1 portion	0.6	0.1	25	2.5	1	1.2
La vache qui rit nature	100 g	6.1	0.6	239	11	6	19
La vache qui rit nature (la portion)	1 portion	1.0	0.1	40	1.8	1	3.2
La vache qui rit saveur jambon	100 g	7.1	0.7	275	11	6	23
La vache qui rit saveur jambon (1 portion)	1 portion	1.2	0.1	48	2	1	4
La vache qui rit saveur jambon (par portion de 17,5g)	1 portion	1.2	0.1	48	2	1	4
Labeyrie saumon sauvage alaska	100 g	2.6	0.3	132	22	0.1	4
Lait	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.8	1.55
Lait 1/2 écrémé	100 ml	1.0	0.1	50	3.5	5	1.7
Lait 1/2 écrémé concentré non sucré gloria 4%de mg	100 g	2.3	0.2	110	6.9	11.6	4
Lait 2%	100 ml	0.8	0.1	40	3.6	4.8	1
Lait amande bio bjorg	100 g	0.9	0.1	44	0.8	5.9	1.9
Lait amande nutriamande evernat bio	100 ml	0.8	0.1	38	0.96	5.17	1.5
Lait au chocolat : leader up	100 ml	1.3	0.1	69	3.3	10.9	1.4
Lait au chocolat(natrel)	100 ml	1.1	0.1	60	3	10.5	1
Lait battu	100 ml	1.2	0.1	66	5	9	1
Lait bio 1/2 ecremé carrefour	100 ml	1.0	0.1	47	3.2	5	1.55
Lait bio demi-écrémé lactel	100 ml	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5
Lait bio écrémé instantané (poudre) régilait	100 g	6.0	0.6	356	35.5	51.7	0.8
Lait bio écrémé lactel	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.1
Lait bio entier lactel	100 g	1.5	0.1	64	3.2	4.8	3.6
Lait choco alpro soja	100 ml	1.3	0.1	63	3	8.3	1.8
Lait choco light alpro soja	100 ml	0.9	0.1	46	2.3	6	1.2
Lait chocolaté disney carrefour	100 ml	1.4	0.1	75	3.3	11.8	1.6
Lait chocolaté leader 'up	100 g	12.3	1.2	730	3.4	12.7	1
Lait chocolaté light	100 g	0.8	0.1	41	3.5	5	0.6
Lait concentré non sucré	100 g	2.3	0.2	110	6.8	11.8	4
Lait concentré sucré nestlé	100 g	6.3	0.6	324	7.8	55.3	8
Lait d'amande (perl'amande)	100 g	1.3	0.1	57	1.1	5.8	3.3
Lait d'amande bjorg	100 ml	1.1	0.1	50	1	6	2
Lait d'amande vanille	100 ml	0.4	0.0	16.7	0.42	0.83	1.25
Lait d'anesse	100 g	0.9	0.1	44	1.7	6.6	1.1
Lait d'avoine - oatly	100 ml	0.7	0.1	35	1	6.5	0.7
Lait d'avoine (oat natural) lima	100 g	1.0	0.1	49	0.6	8.6	1.3
Lait de brebis	100 g	2.4	0.2	100	5.6	5	6.4
Lait de chevre	100 ml	1.5	0.2	65	3.4	4.4	3.8
Lait de chèvre demi-écrémé lactel	100 ml	0.9	0.1	45	3.3	4.5	1.5
Lait de coco	100 ml	3.5	0.4	210	0	24	0
Lait de coco 17 % mg : leader price	100 g	5.2	0.5	194	2.15	4.2	18.03
Lait de coco kaja	100 ml	8.1	0.8	297.5	3.5	0.04	28
Lait de coco tables du monde marque repère	100 ml	5.7	0.6	210	2	5.5	20
Lait de montagne entier carrefour	100 g	1.5	0.1	64	3.2	4.8	3.6
Lait de riz	100 g	0.9	0.1	47	0.1	9.4	1
Lait de riz (gerblé vitalité)	100 ml	1.1	0.1	56	0.2	10.3	1.6
Lait de soja (leader price)	100 ml	0.9	0.1	43	3.8	2.5	2
Lait de soja bjorg doux et calcium	100 g	1.2	0.1	59	3.8	6.1	2.3
Lait de soja calcium (marque repère)	100 ml	0.9	0.1	40	3	2.5	2
Lait de soja calcium nature sojasun	100 ml	1.0	0.1	45	3.8	2.8	2.1
Lait de soja douceur et calcium bjorg	100 g	1.2	0.1	59	3.8	6.1	2.3
Lait de soja light allpro	100 ml	0.6	0.1	29	2.1	2	1.2
Lait de soja nature	100 ml	0.9	0.1	40	3	1	2
Lait de soja nature bjorg	100 ml	1.1	0.1	47	3.7	1.7	2.8
Lait de soja vanille	100 ml	1.4	0.1	69	3.8	8.3	2.3
Lait de soja vanille soy	100 ml	1.2	0.1	60	3.5	7.1	2
Lait de soja yeo's	100 ml	1.0	0.1	52	2	7.2	1.2
Lait de vache entier frais	100 g	1.5	0.2	66.2	3.3	4.7	3.8
Lait délacosé	100 g	1.0	0.1	48	3	5	1.6
Lait demi-écrémé "délisse" (marque repère)	100 g	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé (dia ed)	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.75	1.55
Lait demi-écrémé (milsani)	100 ml	1.0	0.1	47	3.2	5	1.55
Lait demi-écrémé 1,5% mg (milbona)	100 g	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé aldi	100 ml	1.0	0.1	48	3.5	4.9	1.6
Lait demi-écrémé auchan	100 ml	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Lait demi-écrémé bio village	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé carrefour	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.55
Lait demi-écrémé elle&vire	100 ml	0.9	0.1	46	3.3	4.7	1.6
Lait demi-écrémé en poudre régilait	100 g	8.7	0.9	430	30.8	44.7	14.2
Lait demi-écrémé galaxi	100 ml	1.0	0.1	47	3.4	4.8	1.6
Lait demi-écrémé grand jury	100 g	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé grandlait candia	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.8	1.55
Lait demi-écrémé lactel	100 ml	0.8	0.1	42	3.2	4.8	1.2
Lait demi-écrémé lactel matin léger	100 ml	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé marque repère	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé milsa	100 g	1.0	0.1	47	3.4	4.9	1.5
Lait demi-écrémé milsani	100 ml	1.0	0.1	48	3.5	4.9	1.6
Lait demi-écrémé pâturage	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.9	1.6
Lait demi-écrémé uht (délice)	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé uht le prix gagant	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.8	1.55
Lait demi-écrémé winny	100 ml	1.0	0.1	47	3.2	5	1.55
Lait écrémé	100 ml	0.6	0.1	34	3.5	5	0
Lait écrémé (monoprix)	100 g	0.5	0.1	32	3.15	4.8	0.05
Lait écrémé auchan bouteille	100 g	0.5	0.1	32	3.15	4.75	0.1
Lait écrémé brique carrefour	100 g	0.5	0.1	32	3.2	4.8	0
Lait écrémé cora	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0
Lait écrémé d'aldi	100 ml	0.6	0.1	33	3.15	4.8	0.01
Lait écrémé délice	100 g	0.5	0.1	32	3.2	4.8	0
Lait écrémé en poudre (délice)	100 g	0.7	0.1	36	35.5	51.7	0.8
Lait écrémé en poudre (leclerc)	100 g	6.0	0.6	356	35.5	51.7	0.8
Lait écrémé jour après jour	100 ml	0.6	0.1	35	3.1	4.8	0.2
Lait écrémé lidl	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.1
Lait écrémé milbona	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.1
Lait écrémé milsa	100 ml	0.6	0.1	36	3.6	5.1	0.3
Lait écrémé milsani de lidl	100 ml	0.6	0.1	33	3.15	4.8	0
Lait écrémé naturaplan	100 g	0.6	0.1	33	3.4	4.7	0.1
Lait écrémé pasteurisé bridelight 0,5%	100 ml	0.7	0.1	36	3.2	4.8	0.5
Lait écrémé pâturages printiligne 0%	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	5	0
Lait écrémé u 0%	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.2
Lait en poudre bio écrémé	100 g	6.0	0.6	356	35.5	51.7	0.8
Lait en poudre ecreme	100 g	5.9	0.6	353	34.5	52.5	0.5
Lait en poudre entier nido	100 g	11.5	1.2	505	25.7	37.4	28.1
Lait entier (everyday)	100 ml	1.5	0.2	66	3.4	4.9	3.6
Lait entier candia	100 ml	1.5	0.1	64.4	3.2	4.8	3.6
Lait entier elle et vire	100 ml	1.5	0.1	64	3.3	4.6	3.6
Lait entier grand lait candia	100 ml	1.6	0.2	68	3.15	4.8	4
Lait entier joyvalle	100 g	1.5	0.1	64	3.3	4.7	3.6
Lait entier milbona	100 g	1.5	0.1	64	3.2	4.8	3.6
Lait entier stérilisé uht casino	100 ml	1.5	0.1	64	3.2	4.7	3.6
Lait facile à digérer délice (leclerc)	100 ml	1.0	0.1	50	3.5	5	1.5
Lait fermenté au bifidus carrefour	100 g	1.4	0.1	63	3.7	4.1	3.5
Lait fermenté au bifidus saveur coco carrefour	100 g	1.8	0.2	90	3.7	11.8	3.1
Lait fermenté leader price	100 ml	0.7	0.1	37.6	3.15	3.9	1.05
Lait frais bio pasteurisé entier biolait	100 ml	1.6	0.2	68	3.15	4.8	4
Lait lactel bio	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.1
Lait lactel bio 1/2 ecreme	100 ml	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5
Lait matin léger lactel	100 g	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.2
Lait microfiltré marguerite demi-écrémé	100 g	1.0	0.1	46.8	3.2	5	1.55
Lait partiellement écrémé natrel	100 ml	0.8	0.1	40	3.6	4.8	1
Lait silhouette de candia	100 g	0.6	0.1	33	3.15	4.8	0.1
Lait soâ (sans lactose) de candia	100 g	0.6	0.1	34	3.15	4.8	0.2
Lait végétal "nature de riz" bjorg	100 ml	1.0	0.1	51	0.1	9.6	1.4
Laitue	100 g	0.3	0.0	14.7	1	2	0.3
Laitue cuite	1 portion	0.4	0.0	22	2.4	2	0.6
Laitue de mer - ulve	100 g	3.8	0.4	223	17	37	1
Laitue iceberg leader price	100 g	0.2	0.0	13	0.8	2.1	0.1
Langouste	100 g	1.7	0.2	88	17	0.5	2
Langouste de chez picard	1 portion	4.9	0.5	206	15	6.8	13.2
Langoustine	100 g	1.7	0.2	90	17	0	2
Langue d'agneau braisée	100 g	6.8	0.7	275	21.57	0	20.28
Langue de boeuf	100 g	6.3	0.6	258	24	0	18
Langue de boeuf sauce piquante par senderens (carrefour)	100 g	4.3	0.4	175	9.3	7.2	12.1
Langue de chat	100 g	6.9	0.7	360	0	64	8
Langue de porc en gelée leader price	100 g	5.0	0.5	197	15	0.5	15
Lapin	100 g	2.9	0.3	133	21	0	6
Lapin aux 2 moutardes et pommes de terre - claud léger	1 portion	6.2	0.6	290	20.6	25.4	11.9
Lard	100 g	18.9	1.9	670	10	0	70
Lardon de volaille fumés (auchan)	100 g	4.6	0.5	193	19	1	12.5
Lardons allumettes délifin	100 g	6.5	0.6	256	18	1	20
Lardons de saumon fumé (leader price)	100 g	4.7	0.5	197	20	0	13
Lardons de saumon fumé d' élevage d'atlantique (monoprix)	100 g	4.2	0.4	184	23	0.6	10
Lardons fumés auchan	100 g	6.3	0.6	244	15	1	20
Lardons fumés carrefour	100 g	7.5	0.8	290	17	1	24

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Lardons fumés saint alby (lidl)	100 g	6.4	0.6	251	17	0.7	20
Lardons fumés tradilège marque repère	100 g	6.9	0.7	267	16.2	0.9	22
Lardons nature eco+	100 g	9.6	1.0	365	16	1.5	32
Lardons nature herta	100 g	6.4	0.6	250	17	0.4	20
Lardons séchés de canard du sud ouest fumés au bois de hêtre (le	100 g	3.7	0.4	170	25	1	7.5
Lardons weight watchers	100 g	5.0	0.5	206	18	2	14
Lardons weight watchers - portion de 40 g	100 g	2.0	0.2	82	7.2	0.8	5.6
Lasagne à garnir panzani valeur nutritionnelle non cuite (pate sech	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Lasagne à garnir produit non cuit	100 g	6.3	0.6	357	14.1	68	3.2
Lasagne au poulet weightwatchers	1 portion	8.0	0.8	365	22.8	27	17.5
Lasagne de légumes carrefour (300g)	100 g	1.2	0.1	65	3	11	1
Lasagne frais delicato (aldi)	100 g	3.5	0.3	155	7.6	12.7	8.2
Lasagne quatre fromages aux légumes wwatchers	100 g	2.0	0.2	98.64	5	12.91	3
Lasagnes 5 légumes, fromages et champignons 'weight watchers':	100 g	5.6	0.6	291	15.9	42.3	6.3
Lasagnes à la bolognaise marie (rayon frais) : par barquette de 300	1 portion	8.4	0.8	372	13.5	35.4	19.5
Lasagnes à la bolognaise surgelées maggi	100 g	2.9	0.3	131	5.1	13.9	6.1
Lasagnes au saumon et aux epinards surgelées (picard)	100 g	3.1	0.3	137	6.4	11	7.5
Lasagnes bolognaise casino	100 g	3.6	0.4	156	8.6	9.8	9.2
Lasagnes bolognaise leader price	100 g	2.3	0.2	112.2	5.5	13.1	4.2
Lasagnes bolognaises à la viande de boeuf surgelées 1kg (monop	100 g	2.2	0.2	107	5.2	12.6	4
Lasagnes chèvre/épinards : picard	100 g	4.5	0.4	185	7.7	10.7	12.4
Lasagnes maison de linsey (selon recette jointe)	100 g	3.0	0.3	144.55	12.26	11.23	5.63
Lasagnes océan maggi	100 g	2.1	0.2	106.59	6.8	12.4	3.31
Lasagnes poulet-legumes picard	100 g	2.4	0.2	116	7.1	12.5	4.2
Lasagnes saumon ciboulette: picard	100 g	3.0	0.3	138	7.4	12.8	6.3
Lasagnes saumon épinards maggi	100 g	2.2	0.2	112	5.3	14.6	3.4
Lasagnes surgelées saumon-épinards maggi : par assiette de 300	1 portion	5.9	0.6	321	15.6	9.3	4.8
Lasgnes au saumon maggi	100 g	2.9	0.3	135.16	6.12	13.72	6.2
Lätt yoghurt laktosfri	100 g	3.2	0.3	190	4.5	5.5	0.4
Latte macchiato dolce gusto	1 unité	2.0	0.2	89	4.3	9.1	4.2
Lay's barbecue	100 g	12.7	1.3	540	6.5	54	33
Lay's barbecue ham (jambon barbecue)	100 g	12.7	1.3	540	6	54	33
Lc1 fraises framboises	100 g	0.8	0.1	46	5.2	4.9	0
Le croquant très chocolat gourmet monoprix (gâteau frais surgelé r	100 g	12.7	1.3	506	9.1	32	38
Le damier feuilleté p'tit déli leclerc	100 g	9.6	1.0	470	8.5	73	16
Le fromage blanc doux de campagne rians à 7%	100 g	2.4	0.2	96	5.5	3.5	7
Le fromage blanc doux rians	100 g	2.4	0.2	96	5.5	3.5	7
Le grand cru normand charal	100 g	5.2	0.5	209	18.5	0	15
Le gratin de crabe aux penne rigate de joël robuchon (fleury micho	100 g	4.0	0.4	163	6.5	8.5	11.4
Le nectar réa orange	100 ml	0.7	0.1	41	0.5	9.5	0.1
Le petit pain grillé au froment leader price	100 g	7.9	0.8	420	10	77	8
Le petit pot de crème saveur praliné la laitière	100 g	4.6	0.5	201	4.7	19.3	11.6
Le petit pot de creme vanille	100 g	4.8	0.5	208	4.9	19.9	12
Le plaisir de la cuisine allégée au tournesol 60 % leader price	100 g	15.7	1.6	540	0.1	0.2	60
Le riz a poêler doré et moelleux lustucru	100 g	6.6	0.7	377	7.9	81	2.4
Le riz au lait façon grand-mère monoprix gourmet	100 g	2.5	0.3	128	4.2	20	3.5
Le sanglier grand veneur et sa purée de céleri joel robuchon & fleu	100 g	2.7	0.3	118	10.3	5.2	6.2
Le savoureux thon à l'huile d'olive vierge extra	100 g	4.2	0.4	196	29.4	0	8.7
Le trio de poivrons paysan breton	100 g	0.5	0.0	27.7	1.1	5.6	0.1
Leader figue	100 g	8.6	0.9	422	4.9	67.8	14.5
Leader price - spaghetti bolognaise (prêt en 2 min) plat préparé 1 p	100 g	2.5	0.2	121	4.3	17.2	3.9
Leader price petit déjeuner pépites de chocolat et miel	100 g	9.4	0.9	463	7.2	75.3	14.8
Lean dessert	1 unité	2.5	0.3	130	20	7	3
Lecithine de soja gerblé	100 g	24.8	2.5	855	0	0	95
Lecithine de soja gerblé : par portion de 8,5g	1 portion	2.1	0.2	73	0	0	8.1
Leclerc eco dessert lacte saveur vanille	100 g	3.1	0.3	140	2	19	6.5
Leerdammer	100 g	9.1	0.9	360	27	0.1	28
Leerdammer lightlife	100 g	6.6	0.7	280	31	0.1	17
Leerdammer lightlife caractère	100 g	6.9	0.7	287	29	0	19
Leerdammer ligne	100 g	6.4	0.6	273	30	0.5	17
Leerdammer ligne 17%	100 g	7.8	0.8	288	33	0	27
Leerdammer ligne 8 tranches	100 g	6.4	0.6	273	30	0.5	17
Leerdammer original	100 g	9.1	0.9	358	27	0.1	28
Léger au chèvre	100 g	4.5	0.5	199	25	0.1	11
Légume noisette iglo	100 g	4.2	0.4	189	4.5	22	9
Légumes à la niçoise et pâtes "avoine" (370g)	100 g	1.2	0.1	55.8	1.8	7.2	2.2
Légumes couscous	100 g	0.7	0.1	40	2	5.5	0.5
Legumes couscous surgele auchan	100 g	0.9	0.1	48	1.5	7.4	0.5
Légumes cuisinés à l'italienne leader price	100 g	0.9	0.1	42	2	4.7	1.7
Légumes cuisinés avec boulgour carrefour (200g)	100 g	1.5	0.1	67	2.3	6.7	3.4
Légumes cuisinés avec légumes : courgettes carottes navets carre	100 g	1.5	0.1	67	2.3	6.7	3.4
Legumes cuisinés pour couscous conserve	100 g	0.4	0.0	23.9	1.3	4	0.3
Légumes et penne à l'italienne (370g)	100 g	1.2	0.1	58.2	1.9	7.7	2.2
Légumes grillés et mozzarella leader price	100 g	2.3	0.2	94	3	6.2	6.4
Légumes noisettes carottes-knorr	100 g	4.0	0.4	182	4	21	9
Légumes noisettes épinards-knorr	100 g	4.2	0.4	189	4.5	22	9
Legumes pour couscous carrefour	100 g	0.4	0.0	24	1.3	4	0.3
Legumes pour couscous conserve leader price	100 g	0.5	0.0	27.2	1.4	4.5	0.4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Légumes pour couscous jardin bio	100 g	0.5	0.0	27	1.1	5.3	0.2
Legumes pour couscous notre jardin (marque repère leclerc)	100 g	0.6	0.1	32	1.9	5.3	0.4
Légumes pour potage cora	100 g	0.6	0.1	32	1.5	5.7	0.4
Légumes pour potage leader price	100 g	0.7	0.1	34	1.7	4.5	1
Légumes pour potage tomate surgelé carrefour	100 g	0.3	0.0	15	1.2	2.5	0
Légumes secs gourmands tipiack	100 g	7.2	0.7	397	20.6	67.1	5.1
Légumes vapeur assaisonnés sélection maraîchère leader price	100 g	0.9	0.1	46	3	5.3	1.4
Légumes vapeur assaisonnés sélection méditerranéenne iglo	100 g	1.2	0.1	53	1.6	4.6	3.2
Légumes vapeur assaisonnés sélection méditerranéenne leader price	100 g	0.7	0.1	30	1.3	2.7	1.6
Légumes verts au persil	100 g	1.1	0.1	49	2.9	4.6	2.1
Légumes wok ringis	100 g	0.6	0.1	35	1.8	4.9	0.3
Leksands ikea	100 g	5.5	0.6	317	10.4	62.7	2.2
Lentille	100 g	6.0	0.6	350.8	28	57	1.2
Lentilles (farine)	100 g	6.2	0.6	367	30.45	61.95	1.04
Lentilles (marque repère)	100 g	1.3	0.1	80	5.5	13	0
Lentilles (raynal et roquelaure)	100 g	2.2	0.2	109	6.5	11	3.5
Lentilles à la paysanne aux petits légumes carré cuisiné bonduelle	100 g	1.1	0.1	63	5.2	9.6	0.5
Lentilles au naturel en boîte "delhaize"	100 g	0.9	0.1	54	4	6.8	0.3
Lentilles blondes de marque notre jardin	100 g	5.3	0.5	308	24	50.4	1.2
Lentilles cassegrain	100 g	1.5	0.1	83	6	13.4	0.6
Lentilles corail bio	100 g	6.1	0.6	360	26	49	1.2
Lentilles crues	100 g	5.3	0.5	309	24	51	1
Lentilles cuisinées à l'auvergnate raynal et roquelaure	100 g	2.1	0.2	105	6.5	11	3.5
Lentilles cuisinées aux lardons leader price	100 g	3.3	0.3	139	6	9.5	8.5
Lentilles cuisinées cassegrain	100 g	1.0	0.1	56	5.4	7.5	0.5
Lentilles cuites	100 g	1.7	0.2	98.5	7.5	16	0.5
Lentilles cuites en conserve (champion)	100 g	1.3	0.1	74	6.2	11.7	0.3
Lentilles en boîte	100 g	1.6	0.2	80	4.5	11	2
Lentilles en conserve (grand jury)	100 g	1.3	0.1	74	6.2	11.7	0.3
Lentilles germées	100 g	1.8	0.2	106	8.96	20.69	0.55
Lentilles oignon carottes vivien paille express	100 g	2.0	0.2	108	6.3	16.2	2
Lentilles préparées auchan	100 g	1.3	0.1	76	5.9	12.2	0.4
Lentilles préparées d'aucy	100 g	1.3	0.1	76.8	6.1	12.2	0.4
Lentilles préparées dia	100 g	1.3	0.1	77	4.7	13.4	0.5
Lentilles préparées le cabanon	100 g	1.9	0.2	107	9.3	16.2	0.6
Lentilles préparées notre jardin marque repère	100 g	1.3	0.1	75	5.5	13	0.5
Lentilles préparés saint eloi	100 g	1.3	0.1	77	5.2	13.2	0.4
Lentilles vertes bio carrefour	100 g	5.0	0.5	291	25	44	1.7
Lentilles vertes vivien paille (crue)	100 g	5.4	0.5	315	24	50.4	1.2
Leompia kip-ham	100 g	3.7	0.4	180	7	24	6
Les 8 pains au chocolat - monoprix	100 g	9.6	1.0	423	7	47	23
Les bouchées au poulet (père dodu)	100 g	4.1	0.4	180	10	17	10
Les crackers ble complet (heudebert)	100 g	2.6	0.3	130	3.9	19.7	3.9
Les croquines de la mer (côté phare)	100 g	3.2	0.3	150	17	7	6
Les grillettes auga minceur	100 g	7.1	0.7	395	13	75.7	4.5
Les mincettes à la provençale louis gad (dès de porc assaisonnés)	100 g	1.7	0.2	97	21	2	1
Les p'tites spirales cacao et noisette (p'tit déli marque repère leclerc)	100 g	6.0	0.6	300	6	48	9
Les p'tites spirales cacao noisette (leclercs marque repère)	100 g	6.0	0.6	300	6	48	9
Les petits cubes volaille: monique ranou	100 g	2.2	0.2	118	20	2	2
Les pommes duchesse	100 g	3.6	0.4	170	4	24	7
Les pommes frites au four findus	100 g	3.5	0.4	170	2.5	22	6
Les pommes rissolées findus	100 g	2.7	0.3	130	2.5	19	4.5
Les saladières de saupiquet salade légèreté	100 g	1.6	0.2	76	8.3	4.1	2.9
Les saladières de saupiquet, niçoise (au thon)	100 g	2.0	0.2	89	7.3	5.3	4.3
Les saladières de saupiquet, pasta	100 g	3.0	0.3	134	8.4	10.3	6.6
Les toastés à la provençale dorés au four (vico)	100 g	9.3	0.9	450	11	63	16
Les toastés emmental dorés au four (vico)	100 g	9.6	1.0	460	12	63	17
Lesieur sauce crudités nature extra-légère	100 g	4.8	0.5	180	0.5	7.8	16.2
Levure de bière	100 g	5.9	0.6	331	48	17	3
Levure de bière (cachets) marque soma	1 unité	0.1	0.0	1.91	2.4	1.85	0.26
Levure de boulangerie	100 g	10.0	1.0	347	38.3	4.6	38.2
Levure diététique gérbilé	100 g	5.1	0.5	275	46	12	4.8
Levure maltée	100 g	7.0	0.7	380	45	37	6
Lidl pizza baroni chèvre lardons	100 g	5.3	0.5	254	11.3	29.1	9.3
Liebig doux plaisirs légumes tomates et crème fraîche	100 g	1.5	0.1	62	1	5.8	3.9
Liebig légumes et tomates à la crème	100 ml	1.5	0.1	62	1	5.8	3.9
Liebig minute soup' - tomates & croûtons	100 g	1.1	0.1	49	0.7	6.1	2.4
Liebig minute soup' - tomates & croûtons	1 portion	2.2	0.2	98	1.4	12.2	4.8
Liebig minute soup'- légumes du potager	100 ml	0.7	0.1	36	0.7	6.8	0.6
Liebig poule au pot (aux vermicelles)	1 part	1.2	0.1	67	4.7	10	1
Liebig pur soup' mouliné de légumes variés	1 part	2.0	0.2	96	3	13.2	3.6
Liebig pur soup' pommes de terre, carottes et moutarde à l'ancienne	100 ml	0.7	0.1	32	0.8	4.8	1.1
Liebig pur soup' velouté potiron et pointe de crème	100 ml	0.6	0.1	27	0.6	4	1
Liebig pursoup' velouté de poireaux pomme de terre et pointe de crème	100 ml	1.0	0.1	46	1	4.8	2.5
Liebig soupe à la chinoise	100 ml	0.3	0.0	18	0.6	3	0.4
Liebig soupe fèves et pois cassés	100 ml	1.0	0.1	48	2.4	5.1	2
Liégeois au café leader price	1 pot	3.1	0.3	147	3.5	19.2	6.2
Liégeois au chocolat leader price	1 pot	3.5	0.4	160	3.4	18.9	7.6

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Liegeois cafe (carrefour)	100 g	2.6	0.3	125	2.4	18	4.8
Liégeois café (marque repère)	100 g	2.6	0.3	120	2.5	17	5
Liegeois chocolat (carrefour)	100 g	2.6	0.3	126	2.9	18	4.7
Liégeois de fruits andros - pomme framboise sur coulis de cassis	100 g	3.1	0.3	141	0.9	18.8	6.9
Liegeois de fruits andros pomme framboise	100 g	3.1	0.3	141	0.9	18.8	6.9
Liégois "danette"	100 g	4.4	0.4	198	3.2	23.8	10
Liégois au chocolat (marque repère)	100 g	2.7	0.3	130	3	18	4.5
Lieu	100 g	1.5	0.2	85	19	0	1
Lieu noir à la provençale 'fine ligne' leader price par portion de 300	1 portion	3.6	0.4	170	12.3	11.1	6.9
Lieu sauce nantaise & riz safrané fleury michon	100 g	3.0	0.3	144	8.4	14.8	5.7
Lievre	100 g	1.8	0.2	100	24	0	1
Life forme lcasei (lait fermenté)	100 g	1.3	0.1	71	2.8	12.4	1.2
Ligne ambré de béghin say (sucre)	100 g	6.7	0.7	400	0	99.7	0
Ligne et équilibre carrefour : barre goût 2 chocolats (1 barre : 31g)	100 g	8.3	0.8	413	23	52.8	13
Ligne et équilibre carrefour : barre goût coco choco (1 barre : 31g)	100 g	8.3	0.8	413	23	52.8	13
Lila pause - caramel	100 g	13.0	1.3	550	5.2	55.5	34.1
Lila pause - coconut	100 g	13.8	1.4	558	5.7	49.3	40.1
Lila pause caramel milka	100 g	13.0	1.3	549.7	5.2	55.5	34.1
Lila pause coconut milka	100 g	14.1	1.4	580.9	5.7	49.3	40.1
Lima lait végétal "rice drink noisette-amande"	100 g	1.8	0.2	81	0.7	10.7	3.9
Limande	100 g	1.6	0.2	91	20.5	0	1
Limonade	100 ml	0.6	0.1	38	0	10	0
Limonade freeway lemon (lidl)	100 ml	0.7	0.1	42	0	10.3	0
Lindt chocolat à croquer noir extra supérieur	100 g	12.1	1.2	510	6	50	32
Lindt chocolat dégustation excellence	100 g	13.6	1.4	569	7	51	37
Lindt chocolat extra-fin au lait	100 g	15.2	1.5	540	7	32	56
Lingot du berry léger rians (fromage)	100 g	3.9	0.4	159	11	4	11
Lion cereale nestlé	100 g	9.0	0.9	444	6	74	14
Lipton linea	100 ml	0.0	0.0	1	0	0.2	0
Lipton thé citron	100 ml	0.1	0.0	4	0.5	0.5	0
Liqueur de café (26,5% d'alcool par volume)	100 ml	6.6	0.7	395	0.12	55.08	0.35
Liqueur de café (26,5% d'alcool par volume) (1/5 tasse)	1 portion	3.3	0.3	197.5	0.06	27.54	0.18
Liqueur de café (31,5% d'alcool par volume)	100 ml	6.1	0.6	362	0.12	37.9	0.35
Liqueur de café et crème (17% alcool par volume)	100 ml	7.6	0.8	344	2.94	21.98	16.51
Liqueur de crème de menthe (36% alcool par volume)	100 ml	7.1	0.7	422	0	47.27	0.34
Litchi	100 g	1.1	0.1	66	0.8	16.5	0.4
Livarot	100 g	8.3	0.8	354	31	8	22
Loempia	100 g	2.6	0.3	130	6	18	3.5
Long chicken de quick	1 unité	11.4	1.1	517	23.8	50.4	24.6
Longe de veau	100 g	4.1	0.4	175	18	0	11
Lotte	100 g	1.6	0.2	85.9	18	0.1	1.5
Lou perac brique de brebis 150g - lou perac	100 g	7.9	0.8	302	17	0.2	26
Loukoum (une unité: 15 g)	1 unité	0.6	0.1	31	0	8.4	0.3
Loumpia (surgelé)	1 unité	6.2	0.6	298	11	37	11
Lu - belvita	1 unité	2.0	0.2	93	1.7	14	3.7
Lu - paille d'or	100 g	6.0	0.6	355	4.3	81	1.1
Lu edition speciale	100 g	8.4	0.8	435	7.5	79	10
Lu p'tit déj choco 50 g	1 portion	4.6	0.5	220	3.25	32.5	8.5
Lu petit beurre	100 g	8.4	0.8	425	8	70	12
Lu petit déjeuner (brut de céréales)	100 g	9.2	0.9	445	8	67	16
Lu petit déjeuner (miel et pépites de chocolat)	100 g	9.4	0.9	450	7	67	17
Lu petit déjeuner	100 g	9.2	0.9	440	6.5	65	17
Lu petit déjeuner - 1 sablé lait et céréales -	1 unité	1.2	0.1	56	1.02	8.25	2.02
Lu petit déjeuner - miel et pépites de chocolat	100 g	9.4	0.9	450	7	67	17
Lu petit déjeuner - sablé lait et céréales	100 g	9.2	0.9	445	8.3	67	16
Lu petit déjeuner -brut de céréales 70%	100 g	9.2	0.9	445	8	67	16
Lu petit déjeuner chocolat et céréales	100 g	9.4	0.9	450	7.5	67	17
Lu petit déjeuner coeur fondant au yaourt	100 g	2.4	0.2	115	1.9	17	4.6
Lu petit déjeuner fruit et fibres aux figues	100 g	4.5	0.4	215	3.7	32	8
Lu petit déjeuner fruit et fibres aux pruneaux	1 tranche	1.1	0.1	56	1.1	8.5	1.9
Lu petit déjeuner gout coco, noisette et chocolat	100 g	9.3	0.9	445	7.5	66	17
Lu petit écolier	100 g	11.4	1.1	508	7.5	60	26
Lu prince start	100 g	9.4	0.9	450	7.6	66	17
Lu prince start (par biscuit)	1 unité	1.2	0.1	56	0.95	8.3	2.1
Luccese cuire et rôtir à l'huile d'olive	100 g	25.6	2.6	880	0.2	0.5	98
Lunch box lustucru	100 g	3.6	0.4	170	5.9	20	6.8
Lunettes de romans 'reflet de france' fraise	100 g	9.1	0.9	445	6.5	71	15
Lupin	100 g	1.8	0.2	86.1	5.8	7.2	2.9
Lustucru riz complet	100 g	6.4	0.6	362	6.9	76.5	3.2
Lychees au sirop saint-mamet	100 ml	1.2	0.1	70	0.4	17	0
M&m's	100 g	9.8	1.0	516	9.8	59	11
M&m's choco	100 g	10.4	1.0	484	5.1	67.9	21.3
M&m's crispy	100 g	11.2	1.1	500	4.5	62.6	25.7
Ma ptite vache qui rit portion	1 portion	0.8	0.1	42	1.8	3.5	1
Maasdam	100 g	9.3	0.9	369	25	0	28
Maasdam rapé (paturages)	100 g	8.7	0.9	343	25	0	27
Mac do mac bacon	100 g	7.3	0.7	309	17	17	19
Mac wrap chèvre	100 g	5.7	0.6	253	7	27	13

<u>ALIMENTS</u>	<u>QUANTITE</u>	<u>POINTS</u> <u>100 gr ou unité</u>	<u>POINTS</u> <u>10 gr ou unité</u>	<u>CALORIES</u>	<u>PROTEINES</u>	<u>GLUCIDES</u>	<u>LIPIDES</u>
Maca en poudre	100 g	5.7	0.6	338	13.3	69.3	0.84
Macadamia noisette haggen dazs	100 g	7.2	0.7	252	3.5	22.1	26.6
Macaron 25 g	1 unité	2.4	0.2	113	0	14.3	5
Macaroni	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Macaroni (pansani)	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Macaroni de riz sans gluten (france aglut)	100 g	6.6	0.7	380	8.3	81.1	2.5
Macaronis aux oeufs frais lustucru	100 g	6.6	0.7	371	13.5	69	3.5
Macarons surgelés monoprix (x12)	100 g	9.9	1.0	441	7.5	51	23
Macarons surgelés monoprix (x12)pour 1 macaron de 10g	1 unité	1.0	0.1	44	0.75	5.1	2.3
Macdo : petit charolais	100 g	5.7	0.6	260	14	25	12
Macédoine de fruits 1er prix carrefour	100 g	1.0	0.1	55	0.3	13	1.1
Macédoine de fruits confits	100 g	5.3	0.5	314	1	77	0.2
Macédoine de légume - carrefour discount	100 g	0.6	0.1	31	2.1	5	0.3
Macedoine de legume notre jardin	100 g	0.5	0.1	30	2.1	4.9	0.2
Macédoine de légumes	100 g	0.8	0.1	45	2	8.5	0.3
Macédoine de légumes (notre jardin-marque repère)	100 g	0.7	0.1	37	2	6.6	0.3
Macédoine de légumes bonduelle	100 g	0.6	0.1	31	2.2	4.9	0.3
Macédoine de légumes casino	100 g	0.7	0.1	38	2	6.7	0.3
Mache	100 g	0.3	0.0	14	1.8	0.8	0.4
Mâche leader price	100 g	0.5	0.0	26	2	3.6	0.4
Mâche monoprix	100 g	0.3	0.0	18	2	0.4	0.4
Macis moulu	100 g	11.5	1.2	475	6.71	50.5	32.38
Madelaines coquilles "elodie" (selection intermarché)	100 g	9.5	1.0	431	5.5	55	21
Madeleine coquille pur beurre super u : par unité de 25g	1 unité	2.4	0.2	111	1.4	15.1	5
Madeleine gâteau	100 g	10.8	1.1	490	5.5	63	24
Madeleine ker cadelac extra moelleuse	1 portion	2.6	0.3	113.3	1.3	11.7	6.8
Madeleine st michel aux pépites de chocolat	1 unité	1.4	0.1	62	1	7.6	3.1
Madeleines cacao ker cadelac	100 g	9.1	0.9	426	6	60	18
Madeleines coquilles aux oeufs leader price	100 g	10.1	1.0	457	6.1	58	22.7
Madeleines ker cadélaç (moelleuses extra nature)	100 g	9.2	0.9	426	6	59	18.5
Madeleines longues aux oeufs frais monoprix	100 g	9.4	0.9	439	5.5	62.5	18.5
Madeleines longues aux oeufs hennebont aldi	100 g	9.6	1.0	435	6.1	56	20.7
Madeleines marbrées au chocolat discor paul rocher : par unité	1 unité	3.1	0.3	140	1.8	17.03	7.18
Madeleines nappées de chocolat morina : par unité de 25 g	1 unité	2.7	0.3	119	1.3	13	6.87
Madeleines saint michel commercey	100 g	10.2	1.0	459	6	57	23
Madeleines st michel aux pépites chocolat	1 unité	1.4	0.1	62	0.8	7.8	3
Madeleines st michel morina aux oeufs	100 g	10.0	1.0	454	5.4	58.1	22.2
Magalade	100 g	7.1	0.7	200	10	3.6	34
Magnum	1 unité	7.8	0.8	326	4	29	21.2
Magnum amande par 4	100 g	7.8	0.8	330	5	30	21
Magnum amandes	100 g	7.4	0.7	315	5.1	31	19
Magnum chocolat	100 g	7.8	0.8	326	4	29	21.2
Magnum double caramel	1 unité	8.0	0.8	348	4	38	20
Magnum double chocolat	100 g	8.2	0.8	346	4.1	33	22
Magnum gold vanille et caramel	100 g	7.7	0.8	320	3.5	30	21
Magnum pistache par 4	100 g	7.9	0.8	330	4	30	22
Magnum vanille	100 g	6.2	0.6	254	3	18	18
Magret de canard	100 g	3.9	0.4	170	20	0	10
Magret de canard du sud ouest séché et fumé au bois de hêtre	100 g	8.9	0.9	340	19	1	29
Magret de canard du sud ouest séché tranché casino	100 g	10.5	1.0	402	24	0	34
Maïs	100 g	1.8	0.2	99	2.9	18.8	1.3
Maïs aldi	1 pot	1.9	0.2	101	3.5	14.3	2.1
Maïs bonduelle	100 g	1.4	0.1	72	2.9	10.8	1.9
Maïs bonduelle vital sans sel sucre ajouté	100 g	1.4	0.1	73	3.1	10.9	1.9
Maïs doux aux 2 poivrons	100 g	2.0	0.2	113	2.9	22.1	1.4
Maïs doux en grains (notre jardin-marque repère)	100 g	2.2	0.2	120	4	22	1.5
Maïs doux marque carrefour	100 g	1.8	0.2	99	2.9	18.8	1.3
Maïs doux marque repère	100 g	1.1	0.1	61	2.5	10.5	1
Maïs doux marque saint eloi	100 g	1.8	0.2	99	2.9	18.8	1.3
Maïs doux match	100 g	1.8	0.2	101	3.09	9.6	1.2
Maïs doux sans ogm auchan	100 g	1.8	0.2	104	2.9	21.2	0.8
Maïs doux sans sucres ajoutés marque repère	100 g	1.5	0.2	80	3.5	12	1.5
Maïs géant vert tendre et juteux	100 g	1.9	0.2	107	3.1	23.4	1.4
Maïs tendre notre jardin marque repère	100 g	2.2	0.2	120	3	22	1.5
Maïs ultra croquant géant vert	100 g	1.4	0.1	76	2.5	16	1.4
Maïs vital sans sucre ni sel ajouté bonduelle	100 g	1.4	0.1	73	3.1	10.9	1.9
Maiscédoine daucy	100 g	0.8	0.1	44.3	2.8	7.6	0.3
Maître jean pierre - 10 milk rools (petit pain)	100 g	6.9	0.7	342	8.8	54	11
Maître jean pierre - 10 pains au chocolat	100 g	8.7	0.9	393	6	50	19
Maïzena	100 g	6.2	0.6	350	9	70	3.5
Maki saumon (1 pièce)	1 unité	0.6	0.1	31	4	4.5	0.3
Maltesers	100 g	11.1	1.1	500	8.2	53.8	24.6
Maltodextrin (myprotein)	100 g	6.3	0.6	380	0	94	0
Maltodextrine	100 g	6.3	0.6	380	0	94	0
Maltodextrine (nutrimuscle)	100 g	6.3	0.6	376	0	94	0
Maltodextrine carbo plex active-power	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Mamie nova cerises griottes	1 pot	2.0	0.2	106	3.4	17.7	2.4
Mamie nova gourmand - dessert chocolat	100 g	3.5	0.3	153	4.3	15.6	8.1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Manchons de poulet (chicken'pic) nature marque repère (leclerc)	100 g	5.2	0.5	220	22	2	14
Manchons de poulet rôtis marque repère	100 g	5.2	0.5	220	22	2	14
Mandarine	100 g	0.7	0.1	41.4	0.5	9.4	0.2
Mandarine (1 fruit moyen)	1 unité	0.8	0.1	45	0.68	11.21	0.26
Mandarine (1 gros fruit)	1 unité	0.9	0.1	52	0.79	13.07	0.3
Mandarine (1 petit fruit)	1 unité	0.6	0.1	37	0.57	9.34	0.22
Mandarine (1 quartier d'un fruit moyen)	1 portion	0.2	0.0	11.3	0.17	2.8	0.07
Mandarine (1 quartier d'un gros fruit)	1 portion	0.2	0.0	13	0.2	3.27	0.08
Mandarine (1 quartier d'un petit fruit)	1 portion	0.2	0.0	9.3	0.14	2.34	0.06
Mandarine (2 quartiers d'un fruit moyen)	1 portion	0.4	0.0	22.5	0.34	4.67	0.11
Mandarine (2 quartiers d'un gros fruit)	1 portion	0.5	0.0	26	0.4	6.54	0.15
Mandarine (2 quartiers d'un petit fruit)	1 portion	0.3	0.0	18.5	0.29	4.67	0.11
Mandarine (3 quartiers d'un fruit moyen)	1 portion	0.6	0.1	33.8	0.51	8.41	0.2
Mandarine (3 quartiers d'un gros fruit)	1 portion	0.7	0.1	39	0.59	9.8	0.23
Mandarine (3 quartiers d'un petit fruit)	1 portion	0.5	0.0	27.8	0.43	7.01	0.17
Mangue	100 g	1.1	0.1	63.4	0.4	15	0.2
Mangue calories	100 g	1.0	0.1	61.4	0.5	14.4	0.2
Mangue en morceaux sans peau surgelées (casino)	100 g	2.4	0.2	63	1.6	14.1	12.2
Mangues en tranches picard	100 g	1.0	0.1	62	0.4	15	0.1
Manioc	100 g	2.3	0.2	140	1.2	33	0
Manioc (farine)	100 g	5.9	0.6	349	2.97	83.07	0.61
Maquereau en boîte	100 g	4.6	0.5	196	22	0	12
Maquereau en boîte océan	100 g	4.1	0.4	180	22	0.5	9.5
Maquereau filet	100 g	4.4	0.4	184	19	0	12
Maquereaux à la moutadre petit navire	100 g	4.0	0.4	168	15.1	1	11
Maquereaux à la moutarde dia	100 g	5.4	0.5	211	15.1	0.6	16.5
Maquereaux vin blanc petit navire	100 g	3.0	0.3	131	15.2	0.7	7.2
Marbré au chocolat p'tit déli	1 tranche	3.1	0.3	134	1.6	14.9	7.5
Marbrée cacao ker cadélaç	100 g	9.8	1.0	433	6	49.5	23.5
Maredsous double crème au jambon	100 g	8.6	0.9	316	9	2.5	30
Margarine	100 g	21.8	2.2	753	0	0.4	83.5
Margarine 38% mg nadya marque repère	100 g	10.0	1.0	345	0.3	0.5	38
Margarine becel huile d'olive	c.c.	1.0	0.1	35	0	0	4
Margarine bio bonneterre	100 g	21.0	2.1	727	0.1	0.3	80
Margarine de cuisson fruit d'or	100 g	1.9	0.2	66	0	0.1	7.4
Margarine doux-planta fin	100 g	15.4	1.5	530	0.1	0.3	59
Margarine fruit d'or "coeur de vie"	100 g	15.7	1.6	540	0	0	60
Margarine fruit d'or pro-activ cuisson et tartine	100 g	16.2	1.6	559	0.1	0.1	62
Margarine le plaisir & la cuisine allégée 50 % leader price	100 g	13.1	1.3	450	0	0	50
Margarine marque repère "nadiya forme" 38%	100 g	10.0	1.0	345	0.3	0.5	38
Margarine nadya olive (marque repère)	100 g	15.7	1.6	540	0	0	60
Margarine primevere 25% mg	100 g	6.6	0.7	229	0	1	25
Margarine tartiner et cuisson 60% mg carrefour	100 g	15.7	1.6	542	0.2	0.2	60
Margarine tournesol allégée u	100 g	13.1	1.3	452	0.1	0.3	50
Margarine tournolive	100 g	15.7	1.6	540	0	0	60
Marinade de cornichons sucrés (1 tasse en tranches)	1 portion	3.6	0.4	210	0.66	57.14	0.47
Marinade de cornichons sucrés (1 tasse haché)	1 portion	3.3	0.3	198	0.63	53.78	0.44
Marinade de cornichons sucrés (1/5 tasse en tranches)	1 portion	0.7	0.1	42	0.14	11.43	0.1
Marinade de cornichons sucrés (1/5 tasse haché)	1 portion	0.7	0.1	39.5	0.13	10.76	0.09
Marjolaine déshydratée	100 g	5.3	0.5	271	12.66	60.56	7.04
Marlin fumé armoric	100 g	2.1	0.2	124	29.5	1.3	0.1
Marmelade allégée oranges d'andros	100 g	2.8	0.3	166	0.3	41	0.1
Marmelade d'oranges amères-bonne maman	100 g	4.0	0.4	242	0.4	60	0.1
Marmite de bouillon knorr legumes	100 g	3.0	0.3	120	2.5	6	9
Marmite de bouillon knorr legumes la dosette de 28 g pour 250 ml	1 unité	0.4	0.0	15	0.5	0.8	1
Marmite de poisson, panaché de riz et petits légumes fleury michou	1 portion	7.8	0.8	374	21.9	39.3	14.4
Maroille	100 g	8.9	0.9	341	20	0	29
Maronsui's nestlé	100 g	5.5	0.5	253	1.9	35.7	11.2
Maronsuis'	100 g	5.5	0.5	253	1.9	35.7	11.2
Marrons	100 g	3.3	0.3	175	2	35	3
Marrons entiers en conserve (minerve sa)	100 g	1.9	0.2	110	1.3	24.3	0.8
Marrons entiers en conserve monoprix	100 g	1.8	0.2	99	1.6	20.4	1.2
Mars	1 unité	5.6	0.6	247.2	5.1	27	13.2
Mars (barre chocolatée)	100 g	9.6	1.0	454	3.6	68.9	18.2
Mars amandes	100 g	13.8	1.4	484	5.61	26.49	51.93
Mars delight : pour une barre de 20 g	1 unité	2.6	0.3	111	0.9	11.8	6.7
Mars glacé	1 unité	4.2	0.4	184	2	20	10
Marshmallows	100 g	6.3	0.6	380	0	95	0
Marzipan	100 g	10.1	1.0	483	6.4	62.8	18.3
Mascarpone (monoprix)	100 g	10.0	1.0	359	5.8	3	36
Mascarpone galbani santa lucia	100 g	11.5	1.1	412	4.8	4.8	41.5
Mass gain	100 g	6.8	0.7	385	35.65	59.3	3.18
Mass plex-xt	100 g	6.9	0.7	382.26	48.68	35.64	4.54
Mass tech(muscletech) 908g égale 2 mesure	1 portion	5.9	0.6	348	16	68	1.2
Massbol	100 g	6.4	0.6	376	40	50.9	1.4
Masse 3150	1 portion	4.9	0.5	262	15	40	5
Massive whey gainer ultimate nutrition	100 g	6.6	0.7	382	33.3	56.4	2.4
Master crumble - crunchy muesli with dried fruit	100 g	8.9	0.9	433	8.7	66	15

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

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Mcdo : frite grande	1 portion	10.4	1.0	471	7	59	23
Mcdo : frite moyenne	1 portion	7.6	0.8	341	5	42	17
Mcdo : frite petite	1 portion	5.3	0.5	236	3	29	12
Mcdo : fruits & yogurt	100 g	2.1	0.2	110	3	20	2
Mcdo : fruits à croquer	1 portion	0.7	0.1	44	0	11	0
Mcdo : gervais paille fraise	1 unité	1.4	0.1	70	3	11	2
Mcdo : jus d'orange	1 unité	1.5	0.2	92	1	22	0
Mcdo : ketchup	1 portion	0.2	0.0	12	0	3	0
Mcdo : le m	1 unité	13.6	1.4	605	35	44	32
Mcdo : mac chicken	1 unité	9.8	1.0	445	21	43	21
Mcdo : mandise	1 portion	8.0	0.8	355	5	41	19
Mcdo : mccrispy chocolat lait	1 portion	5.6	0.6	249	3	30	13
Mcdo : mcfish	1 unité	5.9	0.6	300	15	42	8
Mcdo : mcflurry daim	1 pot	7.3	0.7	346	6	49	14
Mcdo : mcflurry kit kat ball	1 pot	9.1	0.9	450	8	73	14
Mcdo : mcflurry m&ms	1 pot	7.1	0.7	341	7	49	13
Mcdo : milkshake arôme fraise	1 pot	5.6	0.6	287	7	49	7
Mcdo : milkshake arôme vanille	1 pot	5.4	0.5	279	7	47	7
Mcdo : mousse au chocolat	1 unité	6.1	0.6	250	4	21	17
Mcdo : moutarde	1 portion	0.2	0.0	5.4	0	0	0.6
Mcdo : muffin chocolat	1 unité	7.9	0.8	347	5	39	19
Mcdo : p'tite salade*	100 g	0.8	0.1	40	1	6	1
Mcdo : pancake bacon emmental fondu	1 unité	3.6	0.4	160	6	16	8
Mcdo : pancake nature	1 unité	2.9	0.3	148	4	24	4
Mcdo : patatoes moyenne	1 portion	4.9	0.5	219	4	26	11
Mcdo : petite salade avec sauce balsamique	1 portion	0.9	0.1	45	1	8	1
Mcdo : pom'potes pomme nature	1 unité	1.2	0.1	69	0	16	0.5
Mcdo : recette chicken caesar au poulet croustillant	1 portion	6.8	0.7	300	26	13	16
Mcdo : recette chicken caesar au poulet grillé	1 portion	4.0	0.4	191	28	4	7
Mcdo : recette fromagere	1 portion	6.6	0.7	274	15	13	18
Mcdo : recette fromagere	1 portion	6.6	0.7	274	15	13	18
Mcdo : recette jambon aoste	1 portion	3.3	0.3	158	17	9	6
Mcdo : royal bacon	1 unité	11.7	1.2	516	34	32	28
Mcdo : royal cheese	1 unité	11.5	1.1	507	32	34	27
Mcdo : royal deluxe	1 unité	13.5	1.3	568	30	31	36
Mcdo : salade grecque	1 portion	2.3	0.2	91	5	2	7
Mcdo : salade nicoise	1 portion	1.6	0.2	75	9	3	3
Mcdo : salade p'tites tomates	1 portion	0.3	0.0	10	1	2	0.9
Mcdo : sauce barbecue 30g	1 portion	0.7	0.1	40	0	10	0
Mcdo : sauce chinoise 30g	1 portion	0.8	0.1	48	0	12	0
Mcdo : sauce curry	1 portion	0.7	0.1	40	0	10	0
Mcdo : sauce deluxe patatoes 30g	1 portion	2.5	0.2	89	1	1	9
Mcdo : sauce moutarde	1 portion	1.3	0.1	59	1	7	3
Mcdo : sauce patatoes	1 portion	2.5	0.2	89	1	1	9
Mcdo : sauce pommes frites 10g	1 portion	0.3	0.0	13	0	1	1
Mcdo : sauce salade caesar 75ml	1 portion	1.1	0.1	54	2	7	2
Mcdo : sauce vinaigre balsamique 30ml	1 portion	0.5	0.1	25	0	4	1
Mcdo : sauce vinaigrette allégée moutarde	1 portion	3.6	0.4	129	0	3	13
Mcdo : sirop aromatisé érable	1 portion	1.3	0.1	80	0	20	0
Mcdo : stick pate à tartiner	1 portion	2.3	0.2	98	1	10	6
Mcdo : sundae cacao	1 pot	7.1	0.7	341	7	49	13
Mcdo : sundae caramel	1 pot	7.0	0.7	347	6	56	11
Mcdo : sundae fraise	1 pot	5.9	0.6	293	6	47	9
Mcdo : thé tetley	1 pot	0.1	0.0	8	1	1	0
Mcdo : trio mini viennoiseries	1 portion	5.7	0.6	257	5	30	13
Mcdo : cheeseburger double	1 unité	9.6	1.0	430	24	35	22
Mcdo : filet de poisson	1 unité	9.2	0.9	410	16	38	21
Mcdo : frites grand format 177g	1 unité	12.6	1.3	570	6	71	28
Mcdo : frites moyen format 110g	1 unité	7.8	0.8	350	4	44	18
Mcdo : frites petit format 70g	1 unité	5.1	0.5	230	2	28	11
Mcdo : hamburger	1 unité	5.3	0.5	255	13	30	9
Mega aminos	100 g	6.6	0.7	369	70	13	4
Mega mass 4000 weider chocolat	100 g	7.3	0.7	400	30	57.5	5.6
Mega protein next nutrition	1 portion	3.0	0.3	175	29	0.8	0.6
Mélange 3 fruits daco bello (raisins secs, amandes et noisettes)	100 g	9.8	1.0	435	9.5	48	23
Mélange 3 riz (cru)	100 g	5.9	0.6	350	8.8	76.7	0.9
Mélange 5 céréales (monoprix bio)	100 g	6.2	0.6	356	11	69	2.4
Mélange amandes et fruits rouge u	100 g	9.6	1.0	444	11.2	52.3	19.4
Mélange catalane florette	100 g	0.5	0.1	31	1.2	6.1	0.2
Mélange céréales auchan blé soja avoine orge	100 g	7.2	0.7	379	22.9	50.8	7.5
Mélange de céréales & légumes secs carrefour	100 g	6.8	0.7	347	23	44.2	8.7
Mélange de céréales carrefour 1 mn	100 g	2.5	0.3	139	5.4	25	1.9
Mélange de céréales et légumes secs carrefour	100 g	6.8	0.7	347	23	44.2	8.7
Mélange de choux fleur green grocer's lidl	100 g	1.3	0.1	58	1.8	4.4	3.1
Mélange de fruits rouges carrefour	100 g	0.6	0.1	37	1.4	7.5	0.1
Mélange de fruits secs daco bello (tropical 6 fruits)	100 g	7.4	0.7	380	3	70	10
Mélange de légumes "green grocers" lidl	100 g	1.3	0.1	60	2.7	5.8	2.9
Mélange de légumes et pomme de terre surgelé (aldi)	100 g	1.8	0.2	82	2.3	9	3.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Mélange de légumes grillés surgelés picard	100 g	1.4	0.1	81	2.4	16.4	0.6
Mélange de légumes grillés/poivron/aubergine/courgette auchan	100 g	0.8	0.1	46	1.9	9	0.3
Mélange de légumes nature cuit surgelé daucy	100 g	0.3	0.0	19.3	1.5	3.1	0.1
Mélange de légumes pour couscous - surgelés -aldi	100 g	0.6	0.1	32	2.1	4.7	0.6
Mélange de légumes vapeur picard	100 g	0.9	0.1	48	4.5	5.8	0.8
Mélange de légumes vapeur surgelés picard	100 g	0.9	0.1	48	4.5	5.8	0.8
Mélange flocons avoine-orge-seigle celnat	100 g	6.4	0.6	359	14.7	69.9	3.9
Mélange forestier auchan	100 g	0.5	0.1	28	1.5	3.5	0.4
Mélange fruits & céréales - croustibio	100 g	8.0	0.8	395	7	63	12.8
Mélange fruits exotiques	100 g	7.5	0.8	385	1.9	72.4	9.8
Mélange graines-raisons	100 g	13.5	1.4	544	18	28	40
Mélange graines/fruits trio gourmand auchan	100 g	12.1	1.2	505	17.6	31.1	33.4
Melange légume vietnamienne	100 g	0.5	0.1	31	2.2	5.4	0.1
Mélange méditerranéen de légumes avec des olives noires assais	100 g	1.3	0.1	51	1.5	2.4	4
Mélange pomme amande cannelle bio	c.c.	0.5	0.0	21.7	0.7	2.7	1
Melange pour couscous royal (ducros)	100 g	5.6	0.6	249	12.8	19.4	13.3
Mélange pour curry indien (ducros)	100 g	5.3	0.5	226	18.9	6.7	13.8
Melange pour salade croustillante au bacon (ducros)	100 g	10.5	1.1	456	12.9	41.9	26.3
Melange pour salade croustillante aux noix ducros	100 g	10.7	1.1	449	16	31.8	28.6
Mélange quinoa boulgour (monoprix bio)	100 g	6.1	0.6	349	14	63	2.9
Melange salade jeunes pousses monoprix (batavia blonde epinard	100 g	0.2	0.0	10	0.8	1.6	0
Mélange select lorentz	100 g	12.9	1.3	530	17	31	37
Mélanges 4 céréales (markal bio)	100 g	6.5	0.7	336	9.6	68.1	8.1
Mélanges fruits rouges - auchan	100 g	0.5	0.1	31	1.3	6.1	0.2
Melba toast (pasquez)	100 g	1.4	0.1	80	3	14	1
Meli melo celeri carottes p martinet	100 g	2.1	0.2	85	1	5.5	6.5
Meli melo gourmand (tipiak)	100 g	6.0	0.6	334	15.2	59.1	4.1
Meli-mélo gourmand tipiac	100 g	6.0	0.6	334	15.2	59.8	4.1
Melvie 0% fraise	100 g	1.5	0.1	87	7.6	14	0.1
Melocake	100 g	8.7	0.9	425	4.8	68	14.5
Melon	100 g	0.5	0.1	29.8	1	6	0.2
Mendiants estudiantes	100 g	12.2	1.2	525	12.3	45.3	31.3
Menier de nestlé chocolat à pâtisser	100 g	11.4	1.1	495	6.2	53	28.7
Mentos chewing gum pure white	100 g	2.6	0.3	157	0.3	65	0
Mentos ice menthe chloro sans sucres	100 g	2.7	0.3	164.4	0	68.5	0
Menu big mac	1 unité	18.6	1.9	836	32	82	42
Menu burger king : 1 bk double stacker, 1 original chicken sandwic	1 portion	56.5	5.7	2512	94	237	132
Menu burger king : 1 bk quad stacker, 1 onion rings (large), 1 frenc	1 portion	60.4	6.0	2713	72	298	137
Menu burger king : 1 spicy chick'n crisp sandwich, 8*1 crown-shap	1 portion	45.8	4.6	2052	37	242	104
Menu mcdo : 1 bacon & egg mcmuffin, 1 cappucino daim, 1 actime	1 portion	10.9	1.1	501	25.1	51	23
Menu mcdo : 1 bacon & egg mcmuffin, 1 trio mini-viennoiseries, 1 g	1 portion	12.6	1.3	572	23	57	28
Menu mcdo : 1 big mac au pain complet, 6*1 chicken mcnuggets, 1	1 portion	21.7	2.2	984	48	90	48
Menu mcdo : 1 big mac, 1 deluxe potatoes grande, 1 sprite (40 cl),	1 portion	23.3	2.3	1100	35	138	45
Menu mcdo : 1 big mac, 1 sachet de p'tites tomates, 1 fruit & yogur	1 portion	14.4	1.4	672	33	72	29
Menu mcdo : 1 big mac, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potatoes	1 portion	21.9	2.2	919	57	40	59
Menu mcdo : 1 big mac, 9*1 chicken mcnuggets, 1 frite grande, 1 r	1 portion	38.0	3.8	1763.9	61.3	205.3	77.5
Menu mcdo : 1 caesar salad au poulet grillé, 1 sauce pour caesar s	1 portion	5.8	0.6	285	28	23	9
Menu mcdo : 1 chicken mythic, 1 frite grande, 1 moutarde, 1 lipton	1 portion	27.2	2.7	1240	36	141	59
Menu mcdo : 1 croque mcdo, 1 deluxe potatoes moyenne, 1 fanta	1 portion	12.0	1.2	580	18	77	21
Menu mcdo : 1 croque mcdo, 1 sachet de p'tites tomates, 1 lipton i	1 portion	6.9	0.7	342	15	46	11
Menu mcdo : 1 croque mcdo, 6*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe pot	1 portion	19.6	2.0	950	38	122	34
Menu mcdo : 1 croque mcdo, 9*1 chicken mcnuggets, 1 frite grand	1 portion	29.8	3.0	1390	53	159	60
Menu mcdo : 1 double cheese, 1 chicken shake curry, 1 coca-cola	1 portion	16.9	1.7	779	42	74	35
Menu mcdo : 1 filet-o-fish, 1 frite grande, 1 coca-cola (40 cl)	1 portion	20.7	2.1	990	22	140	38
Menu mcdo : 1 filet-o-fish, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potato	1 portion	26.1	2.6	1220	45	144	52
Menu mcdo : 1 filet-o-fish, 9*1 chicken mcnuggets, 1 sauce curry, '	1 portion	20.4	2.0	975	41	120	37
Menu mcdo : 1 from paris (salade), 1 vinaigrette allégée (30 ml), 1	1 portion	4.9	0.5	196	11	3	15
Menu mcdo : 1 hamburger, 1 double cheese, 4*1 chicken mcnugge	1 portion	35.1	3.5	1612.2	60.3	176.7	73.8
Menu mcdo : 1 hamburger, 1 frite grande, 1 moutarde, 1 perrier (3	1 portion	15.8	1.6	730	20	89	33
Menu mcdo : 1 le m, 1 frite petite, 1 coca-cola (25 cl)	1 portion	20.7	2.1	950	38	101	44
Menu mcdo : 1 mcchicken, 6*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potat	1 portion	25.8	2.6	1200	49	134	52
Menu mcdo : 1 mcchicken, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potat	1 portion	31.9	3.2	1474	57	163	66
Menu mcdo : 1 mcchicken, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potat	1 portion	19.6	2.0	1035	49	95	21
Menu mcdo : 1 mcchicken, 9*1 chicken mcnuggets, 1 sauce barbe	1 portion	32.3	3.2	1510	53	181	64
Menu mcdo : 1 mcfish, 1 chicken shake barbecue, 1 frite grande	1 portion	21.5	2.1	1003	37	117	43
Menu mcdo : 1 mcfish, 1 sachet de p'tite tomates, 4*1 chicken mcr	1 portion	12.7	1.3	642	27	93	18
Menu mcdo : 1 pancake bacon emmental, 1 cappucino	1 portion	5.5	0.5	245	9.9	22	12.5
Menu mcdo : 1 recette chicken caesar au poulet grillé (salade), cro	1 portion	5.3	0.5	255	30	14	9
Menu mcdo : 1 royal bacon, 1 p'tite salade de saison, 1 sauce à l'h	1 portion	16.2	1.6	673	33	34	45
Menu mcdo : 1 royal bacon, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe pota	1 portion	26.7	2.7	1190	62	96	62
Menu mcdo : 1 royal cheese, 1 ptite salade, 1 sauce au vinaigre be	1 portion	12.5	1.2	555	33	42	29
Menu mcdo : 1 royal cheese, 6*1 chicken mcnuggets, 1 sauce curr	1 portion	27.7	2.8	1280	56	135	57
Menu mcdo : 1 royal deluxe, 4*1 chicken mcnuggets, 1 frite moyen	1 portion	31.8	3.2	1400	51	128	76
Menu mcdo : 1 salade cheese & apple, 1 coca-cola light (40 cl)	1 portion	2.1	0.2	95	5	7	5
Menu mcdo : 1 trio mini-viennoiseries, 1 grand café jaques vabre, '	1 portion	7.5	0.8	350	8	45	15
Menu mcdo : 1 trio mini-viennoiseries, 1 pancake bacon-emmental	1 portion	11.4	1.1	515	14.9	52	25.5
Menu mcdo : 1 trio mini-viennoiseries, 2*1 pancakes natures, 1 sir	1 portion	10.4	1.0	502	10	75	18
Menu mcdo : 2*1 pancake nature, 1 expresso jaques vabre, 1 tropi	1 portion	4.5	0.4	240	5.4	45.7	4.1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Menu mcdo : 2*1 pancake nature, 1 grand café jakes vabre, 1 st	1 portion	5.1	0.5	240	5	34	10
Menu mcdo : 2*1 pancakes nature, 1 pot de beurre, 1 thé tetley	1 portion	5.0	0.5	222	4	25	12
Menu mcdo : 2*4 pancakes nature, 1 sirop d'Érable, 1 confiture e	1 portion	28.2	2.8	1333.1	24.9	188	53.5
Menu mcdo : 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potatoes grande, 1	1 portion	25.4	2.5	1195	37	150	49
Menu quick : 1 big bacon, 1 club tomate mozzarella, 10*1 chicken	1 portion	37.9	3.8	1706	76	194	85
Menu quick : 1 big bacon, 1 duo mini hot-dog, 1 medium potatoes,	1 portion	31.7	3.2	1423	50	144	72
Menu quick : 1 big bacon, 1 duo mini hot-dog, 10*1 chicken dips, 1	1 portion	29.7	3.0	1300	67	129	72
Menu quick : 1 big bacon, 1*10 chicken dips, 1 maxi potatoes, 1 dé	1 portion	39.6	4.0	1793	65	221	87
Menu quick : 1 big bacon, 1*4 fish'n dips, 1 medium potatoes, 1 co	1 portion	25.9	2.6	1230	42	159	49
Menu quick : 1 big bacon, 10*1 chicken dips, 1 bière (33 cl)	1 portion	21.2	2.1	918	54	73	53
Menu quick : 1 big bacon, 10*1 chicken dips, 1 sauce barbecue, 1	1 portion	22.5	2.2	988	53	106	54
Menu quick : 1 big bacon, 4*1 fish'n dips, 1 petite frite, 1 coca-cola	1 portion	16.0	1.6	648	40	75	47
Menu quick : 1 cheeseburger, 1 petite potatoes, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	12.7	1.3	624	21	90	21
Menu quick : 1 cheesy intense, 5*1 chicken wings, 1 médium potat	1 portion	22.3	2.2	1018	52	100	48
Menu quick : 1 cheesy intense, 7*1 chicken dips, 1 petite frite, 1 co	1 portion	12.2	1.2	506	26	103	34
Menu quick : 1 chicken filet, 1 club tomate mozzarella, 1 chessy int	1 portion	18.9	1.9	905	39	127	34
Menu quick : 1 chicken filet, 7*1 chicken dips, 1 medium potatoes,	1 portion	23.9	2.4	1108	42	149	49
Menu quick : 1 club 3 fromages, 4*1 chicken dips, 1 maxi frite, 1 m	1 portion	29.1	2.9	1344	40	162	60
Menu quick : 1 club 3 fromages, 5*1 chicken wings, 1 frite normale	1 portion	27.4	2.7	1200	67	87	67
Menu quick : 1 club chicken tandoori, 1 medium potatoes, 1 big bai	1 portion	32.7	3.3	1533	50	191	64
Menu quick : 1 club poulet epices tandoori, 1 long bacon, 2 intense	1 portion	32.8	3.3	1594	69	205	56
Menu quick : 1 club poulet epices tandoori, 2 omar & fred cheesy, '	1 portion	19.7	2.0	942	32	125	36
Menu quick : 1 club tomate mozzarella, 1 cheesy intense, 1 maxi p	1 portion	18.8	1.9	892	28	120	35
Menu quick : 1 club tomate mozzarella, 10*1 chicken dips, 1 moyer	1 portion	27.8	2.8	1014	58	174	98
Menu quick : 1 club tomate mozzarella, 7*1 chicken dips, 1 maxi pc	1 portion	33.3	3.3	1539	63	178	69
Menu quick : 1 country chicken salad, 1 donut framboise, 1 coca-cl	1 portion	13.6	1.4	613	32	56	30
Menu quick : 1 country chicken salad, 1 sauce cocktail, 1 coca-cola	1 portion	10.9	1.1	467	28	26	28
Menu quick : 1 crousti chicken, 4*1 fish'n dips, 1 maxi frite, 1 coca-	1 portion	24.4	2.4	1155	29	160	46
Menu quick : 1 duo mini hot-dog, 1 club chicken tandoori, 7*1 chick	1 portion	25.8	2.6	1166	49	137	57
Menu quick : 1 duo mini hot-dog, 1 frite normale, 1 sauce fromagèr	1 portion	14.1	1.4	661	17	86	28
Menu quick : 1 duo mini hot-dog, 4*1 fish'n dips, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	15.6	1.6	723	27	85	32
Menu quick : 1 duo mini hot-dog, 5*1 chicken wings, 1 barre d'anar	1 portion	22.0	2.2	979	59	76	51
Menu quick : 1 duo mini hot-dog, 5*1 chicken wings, 1 fanta (35 cl)	1 portion	21.5	2.2	951	59	70	51
Menu quick : 1 giant, 1 maxi frites, 4*fish'n dips, 1 maxi coca-cola,	1 portion	36.8	3.7	1643	49	174	85
Menu quick : 1 giant, 10*1 chicken dips, 1 maxi potatoes, muffin ca	1 portion	41.0	4.1	1834	63	218	94
Menu quick : 1 giant, 10*1 chicken dips, 4*1 fish'n dips, 1 coca-cola	1 portion	30.5	3.1	1291	64	111	81
Menu quick : 1 grande assiette 3 fromages (salade), 1 sauce oseill	1 portion	14.7	1.5	618	27	43	40
Menu quick : 1 grande assiette campagnarde (salade), 3*1 brioche	1 portion	11.2	1.1	561	38	67	17
Menu quick : 1 hamburger, 1 petite potatoes, 1 muffin caramel	1 portion	16.1	1.6	766	21	106	30
Menu quick : 1 hamburger, 10*1 chicken dips, 1 maxi potatoes, 1 n	1 portion	25.7	2.6	1149	48	139	59
Menu quick : 1 intense bacon, 4*1 chicken dips, 1 frites normales, 1	1 portion	27.0	2.7	1207	54	111	62
Menu quick : 1 intense classic, 1 cheesy intense, 1 medium potato	1 portion	29.5	3.0	1405	44	186	55
Menu quick : 1 intense classic, 1 club chicken tandoori, 1 petite frit	1 portion	27.2	2.7	1304	78	195	49
Menu quick : 1 intense classic, 1 duo mini hot-dog, 4*1 chicken dip	1 portion	34.3	3.4	1596	58	186	69
Menu quick : 1 intense classic, 2 intense cheesy, 1 frite normale, 1	1 portion	23.9	2.4	1166	39	165	40
Menu quick : 1 king fish, 1*10 chicken dips, 1 maxi potatoes, 1 sau	1 portion	37.5	3.8	1752	60	242	75
Menu quick : 1 king fish, 2 cheesy mix, 7*1 chicken dips, 1 fanta (3	1 portion	27.1	2.7	1219	55	135	61
Menu quick : 1 king fish, 4*1 fish'n dips, 1 barre d'ananas, 1 minute	1 portion	17.4	1.7	833	36	104	32
Menu quick : 1 king fish, 7*1 chicken dips, 1 petite frite, 1 softy, 1 b	1 portion	22.6	2.3	972	48	128	58
Menu quick : 1 long bacon, 2 intense cheesy, 1 mix mania pomme-	1 portion	27.3	2.7	1316	52	171	48
Menu quick : 1 long chicken, 1 club 3 fromages, 1 maxi frite, 1 fant	1 portion	31.6	3.2	1491	47	191	61
Menu quick : 1 long chicken, 1*5 chicken wings, 1 coca-cola (25 cl)	1 portion	24.1	2.4	1072	67	81	56
Menu quick : 1 long fish, 1*5 chicken wings, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	23.4	2.3	1085	66	102	48
Menu quick : 1 long fish, 4*1 chicken dips, 1 donut fourré à la fram	1 portion	20.1	2.0	938	37	109	40
Menu quick : 1 long fish, 5*1 chicken wings, 1 maxi frites, 1 nouve	1 portion	36.8	3.7	1687	75	175	78
Menu quick : 1 maxi frite, 1 mayonnaise, 4*1 fish'n dips, 1 long bac	1 portion	31.7	3.2	1401	60	125	75
Menu quick : 1 milkshake intense chocolat (30 cl), 4*1 chicken dips	1 portion	10.3	1.0	472	17	54	22
Menu quick : 1 ocean salad, 1 coca-cola light (35 cl)	1 portion	5.1	0.5	254	25	22	8
Menu quick : 1 ocean salad, 1 intense classic, 1 coca-cola light (35	1 portion	16.0	1.6	745	53	64	32
Menu quick : 1 ocean salad, 1 sauce vinaigrette allégée moutardée	1 portion	11.0	1.1	519	25	59	21
Menu quick : 1 ocean salad, 1 vinaigrette allégée au vinaigre, 1 co	1 portion	10.5	1.0	441	25	24	28
Menu quick : 1 omar burger, 10*1 chicken dips, 1 maxi frites, 1 nes	1 portion	31.5	3.1	1382	68	157	76
Menu quick : 1 omar burger, 4*1 chicken dips, 1 frite normale, 1 for	1 portion	31.3	3.1	1386	55	145	74
Menu quick : 1 quick'n toast, 4*1 fish'n dips, 1 frite normale, 1 may	1 portion	30.5	3.1	1358	56	127	71
Menu quick : 1 side salad, 1 sauce cocktail, 1 coca-cola light (35 cl)	1 portion	5.0	0.5	204	4	10	14
Menu quick : 1 side salad, 1 softy, 1 coca-cola light (35 cl)	1 portion	5.7	0.6	264	7	27	12
Menu quick : 1 suprême cheese, 1 club tomate mozzarella, 1 medi	1 portion	32.0	3.2	1476	60	163	67
Menu quick : 1 suprême cheese, 4*1 fish'n dips, 1 petite frite, 1 coc	1 portion	27.1	2.7	1204	53	166	63
Menu quick : 1 suprême cheese, 5*1 chicken wings, 1 petite frite, 1	1 portion	36.5	3.6	1521	90	137	100
Menu quick : 10*1 chicken dips, 1 maxi potatoes, 1 délice chocolat	1 portion	28.4	2.8	1285	41	171	63
Menu quick : 10*1 chicken dips, 1 petite potatoes, 1 brownie	1 portion	22.1	2.2	943	36	104	57
Menu quick : 2 big bacon, 1 petite frite, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	22.9	2.3	995	53	126	57
Menu quick : 2 cheeseburger, 10*1 chicken dips, 1 sauce tartare, 1	1 portion	26.9	2.7	1158	73	107	68
Menu quick : 2 cheesy intense, 10*1 chicken dips, 1 maxi potatoes	1 portion	31.5	3.2	1457	45	204	65
Menu quick : 2 chicken filet, 10*1 chicken dips, 1 muffin caramel, 1	1 portion	34.3	3.4	1593	67	207	70
Menu quick : 2 chicken filet, 10*1 chicken dips, 1 sauce curry, 1 br	1 portion	38.7	3.9	1740	71	185	87
Menu quick : 2 chicken filet, 4*1 fish'n dips, 1 medium potatoes	1 portion	28.3	2.8	1316	53	152	57
Menu quick : 2 crousti chicken, 4*1 fish'n dips, 1 fondant au chocol	1 portion	28.5	2.8	1316	43	158	59

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Menu quick : 2 duo mini hot-dog, 4*1 chicken dips, 1 sauce barbec	1 portion	28.4	2.8	1303	46	146	60
Menu quick : 2 giant, 1 maxi rustique, 1 barre d'ananas, 1 fanta (50 cl)	1 portion	36.9	3.7	1619	56	149	89
Menu quick : 2 giant, 7*1 chicken dips, 1 sprite (35 cl)	1 portion	35.4	3.5	1486	69	108	96
Menu quick : 2 intense bacon, 1 maxi frite, 1 nestea (35 cl)	1 portion	34.0	3.4	1542	73	146	75
Menu quick : 2 intense bacon, 5*1 chicken wings, 1 coca-cola zéro	1 portion	35.2	3.5	1519	111	74	89
Menu quick : 2 intense classic, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	24.0	2.4	1129	56	122	47
Menu quick : 2 king fish, 4*1 fish'n dips, 1 coca-cola zéro (35 cl)	1 portion	23.4	2.3	1068	55	103	50
Menu quick : 2 long bacon, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	27.7	2.8	1271	82	106	59
Menu quick : 2 quick'n toast, 1 omar & fred cheesy, 1 nestea (35 cl)	1 portion	34.5	3.5	1572	84	140	75
Menu quick : 2 quick'n toast, 5*1 chicken wings, 1 nestea (35 cl)	1 portion	41.9	4.2	1856	122	123	99
Menu quick : 2 suprême cheese, 1 maxi potatoes, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	42.8	4.3	1926	82	185	96
Menu quick: 1*10 chicken dips, 1 medium potatoes, 1 donut choco	1 portion	24.5	2.5	1106	36	151	55
Menu soja brocolis la vie claire	100 g	4.7	0.5	211	8	20	11
Menu sushi saumon	1 part	9.8	1.0	481	16.5	65.1	16.2
Merguez	100 g	7.4	0.7	279	13	0.5	25
Merlan	100 g	1.2	0.1	69.4	16	0	0.6
Merlan (filet ou entier)	100 g	2.8	0.3	128.6	19.6	0	5.6
Merlan en filet pané et précuit (monoprix)	100 g	4.3	0.4	193	13	14	9.4
Merlan frit	100 g	2.9	0.3	134	20	0	6
Merlan pané précuit-carrefour	100 g	4.5	0.4	199	13.2	13.7	10.2
Merlu aux courgettes leader price	100 g	1.1	0.1	57	5.9	4.5	1.7
Merlu blanc sauce provençale et petits légumes (monoprix)	100 g	1.1	0.1	53	5.4	2.6	2.3
Merlu blanc sauce provençale et petits légumes (fine ligne leader price)	100 g	1.4	0.1	63	5.9	3.3	2.9
Merlu blanc surgelé-findus	100 g	1.2	0.1	70	16	0	0.4
Merzer	100 g	4.9	0.5	214	26	0.5	12
Merzer 12% mg	100 g	4.9	0.5	214	26	0.5	12
Mes fruits à la paille pomme-vanille hero	100 g	1.0	0.1	55	0.3	12.1	0.6
Metabolic whey	1 portion	2.3	0.2	120.5	22	3	2.5
Metal meal	100 g	5.5	0.6	297	42	21	5
Mets composés, 1 côtelette de porc grillée, 2 pommes de terre moyennes	1 unité	9.6	1.0	494	28.26	68.93	11.96
Mets composés, 2 tranches de bacon de dinde, 2 gros oeufs au plat	1 unité	6.7	0.7	269	19.06	1.49	20.23
Mets composés, 2 tranches de pain de viande porc-boeuf à l'ancienne	1 unité	13.4	1.3	634	25.26	73.89	25.35
Mets composés, saumon rose grillé (1 morceau de 75 g), 15 ml de sauce	1 unité	4.1	0.4	215	21.99	20.29	4.59
Mi-chèvre soignon	100 g	7.3	0.7	290	21	2	22
Micellar casein (reflex)	100 g	6.1	0.6	355	80	4	1.5
Micro régime barre chocolat blanc noisettes	100 g	7.9	0.8	383	25.5	45.4	14
Micro whey	100 g	6.1	0.6	358	86	0.7	0.9
Miel	100 g	5.0	0.5	300	0	75	0
Miel châtaignier bio 400g (rigoni di asiago)	100 g	5.0	0.5	302	0.4	75	0
Miel crémeux bio carrefour	100 g	5.3	0.5	319	0.5	79	0.1
Miel crémeux de france leader price	100 g	5.3	0.5	320	0.5	80	0
Miel d'acacia	100 g	5.0	0.5	302	0.4	75	0
Miel pops	100 g	6.5	0.6	381	5	88	1
Miel toutes fleurs lidl	100 g	5.1	0.5	307	0.4	76	0.1
Miette thon tomate odysse	100 g	2.0	0.2	112	18.8	6.8	1.1
Miettes à la chair de crabe-fleury michon	100 g	2.5	0.3	119	9.1	9.5	5
Miettes de crabe odysée	100 g	1.3	0.1	73	16	1.4	0.3
Miettes de surimi saveur crabe	100 g	2.1	0.2	107	8.6	11	3.2
Miettes de thon a la tomate	100 g	2.1	0.2	108	15	6.2	2.6
Miettes de thon à la tomate (monoprix)	100 g	2.1	0.2	105	14.4	4.9	3
Miettes de thon à la tomate monoprix	100 g	2.1	0.2	105	14.4	4.9	3
Miettes de thon a la tomate odyssee	100 g	2.8	0.3	142	24	3.4	3.6
Miettes saveur crabe préparation à base de chair de poisson (monoprix)	100 g	2.1	0.2	107	8.6	11	3.2
Mignonnette	1 part	1.3	0.1	53	0.6	4.7	3.5
Mijoté de lotte st jacques	100 g	3.1	0.3	133	12	3.3	8
Mikado	100 g	10.6	1.1	491	7.5	68.1	21.6
Mikado chocolat blanc de lu	100 g	10.3	1.0	485	8.1	67	20
Mikado chocolat caramel	100 g	10.4	1.0	490	7.5	70	20
Mikado lait	100 g	10.1	1.0	475	7.5	71	20
Mikado pocket noir	100 g	10.0	1.0	480	7	72	18
Miko glace caramel	100 g	4.8	0.5	220	3.5	22	10
Miko sorbet abricot	100 g	2.4	0.2	140	0.6	33	0.5
Milical hyperproteine	1 portion	1.5	0.2	89	16.1	3	0.3
Milical repas express hyperprotéiné	1 portion	4.2	0.4	210	15.8	23.4	5.9
Milk shake aldi	100 g	1.7	0.2	90	5.5	12	1.9
Milka caramel	100 g	12.7	1.3	540	4.8	56	33
Milka choco-swing	100 g	13.1	1.3	555	5.6	54	35
Milka chocolat tendre lait	100 g	13.7	1.4	570	7.8	49	37.5
Milka les douceurs de Noël	100 g	12.4	1.2	540	6.9	57	31
Milka maxiccino	100 g	8.3	0.8	415	7.8	62.5	12.5
Milka melo cakes	100 g	8.7	0.9	425	4.9	68	14.5
Milka mini-tablettes : par unité de 29 g	100 g	3.5	0.4	153	1.9	17	8.6
Milka rolls	100 g	9.3	0.9	450	7.7	69	16
Milka tendre frisson	100 g	15.1	1.5	605	4.8	45.5	45
Milka tendre moment duo praliné & cacao	100 g	12.6	1.3	540	5.6	56	32
Milka tendre moments à la mousse chocolat	100 g	13.4	1.3	560	6.1	51.5	36.5
Milka tendres moments à la mousse au praliné	100 g	13.7	1.4	570	6.3	51	37.5
Milka tendres moments chocolat duo truffé et vanille	100 g	12.7	1.3	540	5.6	54	33

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Milky way	1 unité	2.5	0.2	120.5	1	19.9	4.1
Milkywhey	100 g	6.2	0.6	339	73.3	13	5
Mille feuille	100 g	7.4	0.7	320	6	31	19
Mille feuilles	1 unité	7.4	0.7	320	6	31	19
Millet	100 g	6.8	0.7	378	11	73	4.2
Mimolette	100 g	8.0	0.8	321	25	1.2	24.1
Mincidélce barre protéinée chocolat cacahuètes	1 portion	3.4	0.3	163	15	10	6
Mincidélce boisson hyperprotéiné chocolat	1 portion	1.8	0.2	100	18	2.6	1.4
Mini babas au rhum monoprix	100 g	4.1	0.4	218	2.7	43	3.9
Mini baguette précuite auchan	100 g	4.2	0.4	248	8.6	51.2	1
Mini barres fourrées chocolat casino famili	100 g	11.2	1.1	500	7.5	59	26
Mini biscuits à la cuillère (aux petites de chocolat) casino delices	100 g	7.8	0.8	404	8.4	70	10
Mini blinis carrefour	100 g	6.6	0.7	293	6.6	33	15
Mini blinis x 16 (monoprix)	100 g	6.6	0.7	308	7.7	40	13
Mini blinis x 16 (monoprix) l'unité (1blinis =85g)	1 unité	0.6	0.1	26	0.7	3.4	1.1
Mini bn chocolat	100 g	10.6	1.1	490.3	6.4	66	22.3
Mini bn malin à la pulpe de fruits rouges - 25% de sucre en moins :	1 portion	3.3	0.3	168	2.5	28.4	4.8
Mini bn malin parfum chocolat - 25% de sucre en moins : par poch	1 portion	4.4	0.4	201	3	26.2	9.4
Mini boudins blancs tradilege (leclerc)	100 g	6.6	0.7	255	10.2	5.4	21.4
Mini boulettes au boeuf-charal	100 g	4.5	0.5	186	13	5	13
Mini cake strawberry (fraise)	100 g	7.5	0.7	376	4.4	65.4	10.8
Mini cannelés monoprix	100 g	4.6	0.5	258	5	54	2.4
Mini choux chèvre et poivre apéro (grand jury)	100 g	17.2	1.7	660	10	29	56
Mini cônes chocolat et vanille (mr trofic)	100 g	7.6	0.8	330	4.5	34	19
Mini cônes chocolat et vanille (mr trofic) (18g=1cone)	1 portion	1.4	0.1	60	0.8	6	3.5
Mini farfalle monoprix	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Mini gratins surgelés aux 4 légumes côté table marque repère lecl	100 g	2.4	0.2	110	5	10	5
Mini knacks pur boeuf balls monoprix	100 g	8.7	0.9	322	12	1	30
Mini ourson	100 g	8.3	0.8	400	6	60	15
Mini ourson par sachet	1 portion	2.3	0.2	110	1.6	16.5	4.1
Mini pain de viande la fernandière (québec)	100 g	4.7	0.5	200	14	6	12
Mini pâté croûte picard	100 g	7.7	0.8	325	10.9	23.4	20.9
Mini pizza jambon fromages carrefour	100 g	4.4	0.4	223	12	30	6.1
Mini roitelet	100 g	9.2	0.9	347	17	1.3	31
Mini samossas au poulet curry (saveurs d'ailleurs) casino	100 g	11.4	1.1	470	8.4	36	32.5
Mini select thiriet creme glacée	100 g	5.3	0.5	230	23	24.1	13.3
Mini snack petis coraya	100 g	2.3	0.2	112	8.4	9.8	4.3
Mini tartelettes sablees surees pur beurre a garnir	100 g	10.8	1.1	495	8	64	23
Mini tourte bio poulet exki	100 g	5.6	0.6	246	9.4	22.6	13.1
Mini tranches aux 9 céréales fine ligne	100 g	6.2	0.6	338	12	56	5.4
Mini tuc 30 g	100 g	11.3	1.1	505	9	59	26
Mini-bâtonnets avec mayonnaise-carefour	100 g	4.5	0.5	186	8.1	9.4	12.9
Mini-breaks 'kellogg's special k', nature	100 g	7.8	0.8	409	9	73	9
Mini-breaks 'kellogg's special k', nature, le sachet de 24 g	1 unité	1.9	0.2	98	2	17	2
Mini-cake aux fruits weight-watchers ; par unité	1 unité	1.3	0.1	68	1	13.1	1.3
Mini-choux saveur bleu-noix (bouton d'or-intermarché)	100 g	17.1	1.7	654	10.8	26	56
Mini-épis de maïs géant vert	100 g	0.5	0.1	28	1.8	4.7	0.3
Mini-gratins aux 3 légumes picard	100 g	2.3	0.2	97	2.8	7.6	6.1
Mini-gratins surgelés aux 4 légumes (marque repère leclerc)	100 g	2.4	0.2	110	5	10	5
Mini-gratins surgelésde pommes de terre (marque repère leclerc)	100 g	2.5	0.3	110	4	9.5	6
Mini-mars = unité de 19,7 g	100 g	1.8	0.2	88	0.7	13.86	3.3
Mini-pot vanille, dessert glacé allégé picard	100 g	1.3	0.1	73	3.87	20.12	0.37
Minis pancakes (6 unités) - burger king	1 unité	5.6	0.6	268.5	2.9	41.3	10.2
Minute maid orange	100 ml	0.8	0.1	46.8	0.7	11	0
Minute maid pomme	100 g	0.8	0.1	47	0.1	11	0
Mirabelles	100 g	1.0	0.1	58	0.5	15	0.1
Mirabelles non dénoyautées au sirop	100 g	1.2	0.1	72	1.4	17.2	0.2
Miracoli sauce pour pates italiano	100 g	1.3	0.1	64	1.3	8.7	2.5
Miso de riz celnat non pasteurisé	100 g	3.7	0.4	186	11.3	22.7	5.6
Miso de riz danival pasteurisé	100 g	2.7	0.3	131	8.7	13.5	4.6
Miso en cube (danival)	100 g	9.9	1.0	372	7.4	12.4	33.1
Mister freeze	1 unité	0.6	0.1	35	0	0	0
Mix buffet penne basilic	1 unité	7.4	0.7	340	17.8	29.8	16
Mix céréales (jardin bio)	100 g	6.0	0.6	332	12	61	4
Mix céréales à l'amarante et quinoa aux petits légumes	100 g	6.0	0.6	335	11	64	4
Mix graines bio (celnat)	100 g	11.0	1.1	460	24	22	30
Mix vapeur - mélange vert carrefour	100 g	0.9	0.1	46	3.5	5.4	1.2
Mlo 100% whey pro	100 g	7.3	0.7	400	80	6	6
Mlo after fuel	100 g	7.0	0.7	398	33	60	3.2
Mlo bcaa	100 g	5.3	0.5	317	69	10	0.1
Mlo pro time	100 g	6.3	0.6	370	80	11	1
Moelleux au chocolat senoble 80 g	1 unité	7.0	0.7	301	6.5	29	17.6
Moelleux au citron gringoire (30g)	100 g	9.1	0.9	411	6.8	50	20.4
Moelleux aux fruits gringoire (30g)	100 g	8.1	0.8	380	5.4	53.3	16.1
Moelleux aux pruneaux weight watchers : par unité	1 unité	1.2	0.1	65	1	12.5	1.2
Moelleux citron	100 g	9.9	1.0	435	5.7	51	24
Moelleux fondant au chocolat	100 g	10.2	1.0	440	5.5	47	26
Moelleux nature	100 g	10.0	1.0	440	5.8	52	24

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Moelleux vanille-chocolat	100 g	9.9	1.0	435	6.2	50	24
Mojettes de vendée	100 g	3.2	0.3	189	11	35	0.5
Mon filet de dinde doré au four	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Mon filet de poulet doré au four monique ranou	100 g	1.7	0.2	96	20.6	1.4	0.9
Mon flan goût vanille nappé de caramel (monoprix)	100 g	1.6	0.2	90	2.6	18	0.8
Mon plat gerlinea champignons	100 g	2.1	0.2	103	9.9	2.4	3.3
Monoprix brioche pur beurre tranchée	100 g	7.3	0.7	358	8.5	54	12
Monoprix briochettes pur beurre	100 g	6.8	0.7	340	9.5	53	10
Monster energy (vert)	100 g	0.8	0.1	48	0	12	0
Monster energy lo-carb (canette bleue)	100 ml	0.2	0.0	9	0	2.4	0
Monster milk cytosport	100 g	8.5	0.8	437	60	21.4	10.7
Monster munch salé	100 g	11.2	1.1	500	4	63	26
Mont blanc crème chocolat	100 g	2.5	0.3	126.2	3.3	19.7	3.8
Mont blanc praliné	100 g	3.1	0.3	149	3.9	21.5	5.3
Mont blanc vanille	100 g	2.9	0.3	142	3.6	21.9	4.4
Mont blancriz au lait	100 g	2.9	0.3	137	1.65	20.6	5.3
Mont d'or	100 g	8.4	0.8	350	20	0	23
Morbier	100 g	8.9	0.9	347	23.6	0	28.1
Mortadelle	100 g	7.8	0.8	297.3	12.1	4.4	25.7
Morue et harengs aux pommes de terre leader price	100 g	2.4	0.2	112	5.1	11.9	4.9
Morue salé	100 g	2.4	0.2	138	33	0	1
Morue salee	100 g	2.8	0.3	163	38	0	1
Morue, filets salés ronde des mers	100 g	1.4	0.1	75	15	1	1
Moules	100 g	1.3	0.1	70	12	2	1.5
Moules à l' escabèche monoprix	100 g	1.7	0.2	82	12	2	2.9
Moules marinière picard	100 g	2.3	0.2	113	10	9.1	4.1
Moules marinières décoquillées au vin blanc et aux oignons (surge)	100 g	1.9	0.2	95	11.1	6.8	2.7
Moules marinières décoquillées surgelé (frial-aldi)	100 g	2.0	0.2	98	13.9	3.6	3.1
Moules marinieres surgeles	100 g	2.0	0.2	98	13.9	3.6	3.1
Mouliné 10 légumes	100 ml	0.6	0.1	31	0.6	5.2	0.7
Mouliné de 7 légumes variés	100 ml	0.7	0.1	32	1	4.4	1.2
Mouline de legumes varies	100 ml	0.6	0.1	31	0.7	5.2	0.8
Mouliné de légumes verts knorr	100 g	0.5	0.0	25	1	4.2	0.4
Mousline saveur à l'ancienne (maggi)	1 portion	2.8	0.3	141	6	20.3	3.6
Moussaka	1 portion	3.8	0.4	175	4	22	8
Moussaka a l'agneau casino	100 g	4.2	0.4	163	5.2	6.3	13
Moussaka et legumes grilles la cuisine d'oceane	1 unité	5.1	0.5	225	20.1	9.6	11.7
Moussaka fleury michon (portion 300gr)	1 portion	11.9	1.2	465	20.1	12.9	36.9
Moussaka garantie sans conservateur ajouté et riche en légumes	100 g	3.5	0.3	141	6	7.2	9.9
Moussaka maggi	100 g	3.5	0.4	144	6.4	6.7	10.2
Mousse à la noix de coco leader price	100 g	4.2	0.4	190	3.8	22.9	9.2
Mousse au café leader price	100 g	3.6	0.4	168	2.9	22.6	7.3
Mousse au café leader price : par unité de 60g	1 unité	2.2	0.2	100	1.74	13.58	4.36
Mousse au caramel et beurre salé leader price : par pot de 70g	1 pot	2.3	0.2	105	2.73	11.62	5.25
Mousse au chocolat (dia)	100 g	3.7	0.4	187	4.4	22.4	5.6
Mousse au chocolat (le petit basque)	100 g	9.8	1.0	373	4.3	17	32
Mousse au chocolat (pâturages)	100 g	7.0	0.7	264	3.3	11	23
Mousse au chocolat au soja leader price : par pot de 60g	1 pot	1.5	0.1	72	1.2	11.6	2.4
Mousse au chocolat blanc leader price : par pot de 60g	1 pot	2.3	0.2	105	2.4	13.62	4.56
Mousse au chocolat maison	100 g	5.5	0.6	225	4.14	16.07	16
Mousse au chocolat noir kingfrais	100 g	2.7	0.3	137	4.8	20.7	3.7
Mousse au chocolat noir leader price	100 g	3.0	0.3	152	5.3	22.7	4.4
Mousse au chocolat sur ganache (auchan)	100 g	9.2	0.9	357	4.1	14	29
Mousse au chocolat vitalinéa	1 pot	1.3	0.1	72	3.1	12.5	1.1
Mousse aux fruits 0% framboise/fraise maitres laitiers	100 g	1.1	0.1	60	5.3	9.8	0.5
Mousse aux fruits framboise - fraise carrefour (88g)	100 g	1.1	0.1	62	5.3	9.8	0.2
Mousse aux fruits framboise-fraise - taillefine	100 g	0.9	0.1	52	4.5	7.6	0.4
Mousse aux fruits framboise-fraise 0%mg (ondilège casino)	100 g	0.5	0.1	32	4.4	7.7	0.1
Mousse aux fruits jaunes pêche - mangue 0% (marque auchan)	100 g	1.0	0.1	58	5	9.5	0
Mousse aux fruits maitre laitier	1 pot	4.0	0.4	241	5.2	10.7	0
Mousse aux fruits pêche/mangue	1 unité	1.0	0.1	57	4.6	9.6	0
Mousse aux fruits pot 150 g framboise-fraise 0%mg (ondilège casi)	1 pot	0.8	0.1	48	4.4	7.7	0.1
Mousse aux fruits rouges pâturages (intermarché)	1 pot	0.8	0.1	48	4.7	7	0
Mousse bifidus à l'orange sanguine leader price	100 g	3.2	0.3	143	3.8	14.6	7.7
Mousse bifidus à la fraise leader price	100 g	3.3	0.3	145	3.8	15	7.7
Mousse citron-citron vert 0% leader price	100 g	1.1	0.1	61	4.3	10.1	0.4
Mousse de canard	100 g	10.8	1.1	392	11	1.5	38
Mousse de canard (portion 40gr)	1 portion	4.3	0.4	156	4	0.8	15.2
Mousse de canard au porto et armagnac,tradilège	100 g	10.7	1.1	387	9.5	2	38
Mousse de canard monoprix	100 g	10.2	1.0	377	11	4.6	35
Mousse de crème fouettée-carrefour	100 g	3.3	0.3	132	6.7	3.7	10
Mousse de foie monique ranou (paté)	100 g	8.2	0.8	307	11.9	3.5	27.3
Mousse de fruits ondilege fraise framboise 0%mg	100 g	0.5	0.1	32	2.9	5.1	0.1
Mousse de poisson	100 g	4.6	0.5	185	13	2.8	13.5
Mousse de thon petit navire	100 g	7.3	0.7	273	11.1	1.5	24.7
Mousse et fromage frais nature auchan	100 g	3.4	0.3	135	6.7	3.7	10.4
Mousse fraise-framboise leader price	100 g	1.0	0.1	56	4.5	8.9	0.3
Mousse linessa lidl	100 g	1.9	0.2	85	6	7	4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Mousse mangue-pêche carrefour 0%	100 g	1.1	0.1	65	5.2	10.7	0.2
Mousse mangue-pêche leader price 0%	100 g	2.2	0.2	65	4.2	11.7	9.6
Mousse pêche/mangue 0 % 'maîtres laitiers' - netto - le pot 150 ml	100 g	1.0	0.1	57	4.6	9.6	0
Moutarde	100 g	2.2	0.2	97	6	7	5
Moutarde a l'ancienne	100 g	3.4	0.3	138	6.5	6.5	9.5
Moutarde à l'ancienne amora	100 g	3.5	0.3	144	7	4.5	9.8
Moutarde de dijon fine et forte amora	100 g	4.0	0.4	159	7.1	6.2	11.8
Moutarde jaune en graines	100 g	11.0	1.1	469	24.94	34.94	28.76
Mouton cervelle	100 g	2.9	0.3	116.5	10	0	8.5
Mouton coeur	100 g	3.6	0.4	153.5	17	0	9.5
Mouton côtelette	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Mouton filet	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Mouton foie	100 g	2.4	0.2	120	21	0	4
Mouton gigot	100 g	6.4	0.6	248	17	0	20
Mouton rognons	100 g	2.1	0.2	105	17	1	3.5
Mouton selle	100 g	5.9	0.6	234	18	0	18
Mozzarella santa lucia galbani	100 g	6.2	0.6	247	18	1	19
Mozzarella	100 g	8.4	0.8	330	22	2.5	26
Mozzarella 45%	100 g	6.1	0.6	245	18	1.5	18.5
Mozzarella allégée linessa (lidl)	100 g	3.7	0.4	165	20.5	1.5	8.5
Mozzarella auchan marque pouce	100 g	5.9	0.6	235	17	1.3	18
Mozzarella di bufala campana (cantile)	100 g	7.1	0.7	270	15	0.5	23
Mozzarella garofalo bufala	100 g	6.9	0.7	260	13	0	23
Mozzarella leader price	100 g	6.4	0.6	252	17	1	20
Mozzarella les croisés (marque repère)	100 g	6.2	0.6	247	18	1	19
Mozzarella light galbani	100 g	3.7	0.4	163	20	0.4	9
Mozzarella marque u	100 g	6.5	0.6	257	19.2	0.8	19.7
Mozzarella râpée	100 g	6.9	0.7	271	20	0.5	21
Mozzarella santa lucia light de galbani	100 g	3.7	0.4	163	20	0.4	9
Mozzarella u	100 g	6.2	0.6	247	18	1	19
Mozzarina di bufala saputo	100 g	6.1	0.6	233.3	13.3	3.3	20
Mp max weight gainer	100 g	8.0	0.8	411	34	46	10
Muesli	100 g	9.2	0.9	440	8.5	62	17
Muesli (jordans)	100 g	6.8	0.7	351	9.1	58.2	8.9
Muesli 3 chocolat	100 g	9.6	1.0	457	8.9	66	17.5
Muesli 30% fruits bio (carrefour)	100 g	6.5	0.6	332	10.7	53.1	8.5
Muesli 4 fruits chabrior	100 g	8.9	0.9	432	7.7	65.3	15.5
Muesli 5 céréales (la vie claire)	100 g	6.6	0.7	352	10.2	62.3	6.9
Muesli 5 céréales (primeal)	100 g	6.0	0.6	319	11.5	67.5	6.3
Muesli 7 fruits bio auchan	100 g	6.5	0.6	314	6.9	68	11
Muesli alpen original	100 g	3.2	0.3	161	11	66.9	5
Muesli alpen sans sucre ajouté (bte bleu)	100 g	6.4	0.6	352	11.1	65.1	5.2
Muesli au chocolat-cora	100 g	9.9	1.0	473	6.9	71.4	17.8
Muesli au fruits casino	100 g	6.5	0.7	341	12	56	7.7
Muesli aux 4 céréales et aux fruits	100 g	6.2	0.6	350	7.4	73.6	2.9
Muesli aux 5 fruits (aldi)	100 g	9.3	0.9	445	6.6	62.6	17.2
Muesli aux fruits	100 g	6.1	0.6	331	9.5	61.8	5.1
Muesli aux fruits (bjorg)	100 g	6.7	0.7	361	10.1	61.3	6.3
Muesli aux fruits (master crumble)	100 g	6.3	0.6	334	10	59.2	6.4
Muesli aux fruits (monoprix)	100 g	6.8	0.7	355	11	60	7.9
Muesli aux fruits allemand kaisers	100 g	6.0	0.6	323	9	59.6	5.4
Muesli aux fruits biocoop	100 g	5.5	0.5	309	8.6	63.4	2.8
Muesli aux fruits bjorg	100 g	6.7	0.7	361	10.1	61.3	6.3
Muesli aux fruits kölln	100 g	6.8	0.7	355	10.9	60.8	7.6
Muesli aux fruits rouges (grillon d'or)	100 g	6.6	0.7	347	9.7	61	7.4
Muesli aux noix chabrior	100 g	10.4	1.0	475	10.4	57.6	22.6
Muesli bio "crisps" (coop suisse)	100 g	7.0	0.7	364	12	60	8
Muesli bio (jordans)	100 g	7.2	0.7	373	9.3	60.7	8.4
Muesli bio auchan au quinoa et chocolat	100 g	8.9	0.9	442	8.7	67.4	13.8
Muesli bio cora au chocolat	100 g	9.2	0.9	439	8.8	63.4	16.7
Muesli bio crunchy (barnhouse)	100 g	7.0	0.7	353	8.6	56.8	10.2
Muesli bio regain (fabriqué par favrichon)	100 g	8.9	0.9	438	6.4	67.8	14.6
Muesli bio sans sucre ajouté	100 g	7.3	0.7	370	11.8	57.1	10.5
Muesli bio terre et cereales	100 g	5.4	0.5	307	8.5	63	2.8
Muesli brin du jour croustillant au noix	100 g	10.4	1.0	480	10	59	22
Muesli chocolat (marque repère leclerc)	100 g	9.8	1.0	470	9	65	18
Muesli chocolat (produit le prix gagnant!)	100 g	9.8	1.0	465	7.7	67.3	18.3
Muesli chocolat (produit sourie)	100 g	9.0	0.9	437	9.8	65.3	15.2
Muesli classic (carrefour)	100 g	6.7	0.7	352	9.5	62.4	7.2
Muesli complet kellogg's country store	100 g	6.4	0.6	353	9	68	5
Müesli croquant bio coop	100 g	8.2	0.8	431	9	70	9
Muesli croustillant 6 fruits leader price	100 g	9.3	0.9	445	7	67	17
Muesli croustillant au chocolat bio (casino)	100 g	9.3	0.9	451	9.5	67.9	15.7
Muesli croustillant aux 3 chocolats (leader price)	100 g	9.3	0.9	441	6.9	63.4	17.8
Muesli croustillant aux 4 noix	100 g	10.1	1.0	459	11.1	53.8	22.1
Muesli croustillant aux 4 noix u	100 g	10.1	1.0	459	11.1	53.8	22.1
Muesli croustillant aux fruits (belle france)	100 g	8.8	0.9	423	6.8	63.7	15.7
Muesli croustillant aux fruits leclerc	100 g	9.4	0.9	450	7.5	62	17

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Muesli croustillant aux fruits secs cora	100 g	10.8	1.1	499	6.9	66.8	22.7
Muesli croustillant aux graines bio (carrefour)	100 g	8.5	0.9	427	10.9	63.4	12.7
Muesli croustillant aux pépites de chocolat brin de jour	100 g	9.8	1.0	470	9	65	18
Muesli croustillant bio 7 fruits u	100 g	8.3	0.8	403	8.4	60.7	14.1
Muesli croustillant brin de jour	100 g	10.4	1.0	476	9.9	59.2	22.2
Muesli croustillant quinoa-chocolat agriculture bio carrefour agir	100 g	9.1	0.9	450	8.4	71	14.6
Muesli croustillant quinoa-chocolat bio carrefour	100 g	8.6	0.9	422	9.1	65	14
Muesli croustillant tradition - terres et céréales	100 g	9.0	0.9	440	8.4	63.8	14.9
Muesli croustillants aux 5 fruits (aldi)	100 g	9.3	0.9	443	7.1	64.6	17.4
Muesli floconeux bio casino	100 g	5.9	0.6	324	7.5	64	4.2
Muesli floconeux 25%de fruits superu	100 g	6.7	0.7	364	9.5	69	5.5
Muesli floconeux 7 fruits & 4 céréales (casino bio)	100 g	5.9	0.6	323.8	7.5	64	4.2
Muesli floconeux aux fruits avec 8 vitamines leader price	100 g	6.1	0.6	334	8.9	63.7	4.8
Muesli floconeux bio village (raisins secs, noix de coco et noisette	100 g	7.1	0.7	370	10	59	8.5
Muesli fruit et noix colruyt	100 g	6.5	0.6	356	9.8	64	4.9
Muesli fruit fibre auchan	100 g	7.3	0.7	381	10	66	8.5
Muesli fruits 4 céréales	100 g	6.6	0.7	377	7.3	80.5	2.9
Muesli fruits dia	100 g	8.8	0.9	422	6.8	63.7	15.5
Muesli fruits rouges super u	100 g	8.8	0.9	425	10.5	60.5	15.7
Muesli gourmand au chocolat (jardin bio)	100 g	7.9	0.8	400	9.3	58	11.5
Muesli graine d'energie favrichon	100 g	7.7	0.8	380	10.3	56.4	12.2
Muesli jordans country crisp	100 g	9.7	1.0	464	7.3	65.3	18
Muesli lin et fibres (j favrichon)	100 g	7.6	0.8	380	15.8	53.2	11.2
Muesli noisettes (terres et cereales bio)	100 g	6.1	0.6	328	9	62.4	5.5
Muesli orange	100 g	5.8	0.6	327	9	66	3
Muesli original alpen "swiss style muesli"	100 g	6.9	0.7	377	11	66.8	5.8
Muesli priméal sans sucre ajouté	100 g	6.5	0.7	340	9	59	7.6
Muesli protéiné (favrichon)	100 g	7.4	0.7	380	32.6	40.1	9.9
Muesli protéiné cereales et fruits (favrichon)	100 g	7.4	0.7	380	32.6	40.1	9.9
Muesli quinoa cacao jardin bio	100 g	7.5	0.7	372	8.3	59.3	11.3
Muesli quinoa chocolat bio carrefour	100 g	8.6	0.9	422	9.1	65	14
Muesli quinoa chocolat bio champion	100 g	8.6	0.9	422	9	65	14
Muesli quinoa et fruits (primeal)	100 g	6.5	0.7	340	9	59	7.6
Muesli raisins noisettes biocoop	100 g	6.1	0.6	329.8	9	63.1	5.4
Muesli reva inter au fruit	100 g	6.3	0.6	358	9.9	72.5	3.1
Muesli sans gluten bio de grillon d'or	100 g	6.3	0.6	348	8.1	68.2	4.4
Muesli sans sucre ajouté bio (bjorg)	100 g	6.6	0.7	356	11.3	58.6	6.3
Muesli sans sucres ajoutés aux graines gourmandes jardin bio	100 g	7.5	0.8	380	12.9	49	10.7
Muesli sans sucres ajoutés bio - jardin bio	100 g	6.9	0.7	343	12.9	49	10.7
Muesli sans sucres ajoutés objectif santé cérééal (gerblé)	100 g	6.4	0.6	337	11.1	57.8	6.8
Muesli senso -reva- 3 chocolat	100 g	9.4	0.9	449	10	64	17
Muesli special jordans 3 céréales complètes,flocons ,fruits et noix	100 g	6.8	0.7	351	9.1	58.7	8.9
Muesli sport bio, moulin des moines	100 g	6.0	0.6	325	12	54.7	5.3
Muesli super fruit jordans	100 g	6.9	0.7	363	9.2	61.6	7.3
Muesli tradition croustillant bio carrefour	100 g	9.6	1.0	474	8.4	72.3	14.9
Muesli tradition, moulin des moines	100 g	6.5	0.6	342	12.5	54.3	6.9
Muesli triple choco carrefour	100 g	9.8	1.0	457	8	60	20
Muesmi 4 fruit : marque chabrior	100 g	8.9	0.9	432	7.7	65.3	15.5
Muffin anglais	1 unité	2.4	0.2	140	5	30	0.5
Muffin anglais complet casino	100 g	3.6	0.4	201	14	33	1.8
Muffin anglais complet monoprix	100 g	3.5	0.4	197	12	33	2
Muffin au son et son d'avoine sans gluten	1 unité	2.6	0.3	127.6	2.12	19.23	3.92
Muffin diététique au coco	100 g	7.1	0.7	352	22.7	40.9	10.9
Muffin diététique neutre	100 g	5.6	0.6	298	22.1	39.8	5.6
Muffin nature carrefour	100 g	3.9	0.4	220	12	39	1.8
Muffin pain complet à toaster auchan	1 unité	2.7	0.3	151	6.1	27.5	1.8
Muffinaux banane et dattes sans gluten	1 unité	3.0	0.3	148	4.3	22.7	5.13
Muffins anglais	1 unité	2.7	0.3	154	12	38	1.6
Muffins bancs monoprix	1 unité	2.4	0.2	139	6.4	26	1.1
Muffins blé complet super u	1 unité	2.4	0.2	136	7.5	23.8	1.2
Muffins complet carrefour	1 unité	2.2	0.2	125	8.44	20.62	1.12
Muffins complet marque repère	100 g	3.7	0.4	210	14	33	2
Muffins complets (monoprix)	100 g	3.6	0.4	201	14	33	1.8
Muffins complets monoprix	100 g	3.6	0.4	201	14	33	1.8
Muktuk de baleine boréale	100 g	13.0	1.3	470	12.6	1.2	46.1
Mulet	100 g	3.3	0.3	151	22	0	7
Multifruits & oméga 3 - leader price	100 ml	0.9	0.1	51	0.7	12	0.1
Multifruits pur jus leader price	100 ml	0.8	0.1	47	0.6	10.8	0.2
Multipower muscle volume formula 80 evolution	100 g	6.5	0.6	375	80	9	1.9
Munster	100 g	8.0	0.8	320	21	5	24
Mûre crue (100 ml)	100 ml	0.5	0.0	26	0.85	5.85	0.3
Mûre crue (200 ml)	1 portion	0.9	0.1	52	1.7	11.7	0.6
Mures	100 g	0.9	0.1	52	1	12	0
Mûres blanches crues	1 portion	0.1	0.0	6	0.22	1.47	0.06
Mûres crue (300 ml)	1 portion	1.4	0.1	78	2.55	17.55	0.9
Muscat	100 g	2.7	0.3	160	0	14	0
Muscle juice	100 g	7.4	0.7	396	22	60.8	7.2
Muscle mass 3	100 g	6.7	0.7	394	20	77	1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Muscle profile 8	100 g	7.0	0.7	391	76.9	10.4	4.6
Muscle shake	1 portion	7.0	0.7	359	31	36.5	9
Muscle stack gainer (chocolat)	100 g	7.3	0.7	395	23	60	6.5
Muscle whey 5000	100 g	7.4	0.7	400	72.4	9.6	6.9
Musclemasse 4 de nutrimuscle	100 g	6.6	0.7	388	20	75	0.9
Musclewhey 4 (nutrimuscle)	100 g	6.6	0.7	375	77.2	9.9	3
Musclewhey 4 de nutrimuscle	100 g	6.5	0.7	375	79.2	8.8	2.6
Museau de porc	100 g	9.0	0.9	342	17	1	30
Musli floconneux aux fruits secs (super u)	100 g	6.8	0.7	373	9.5	68	5.5
Mutant mass	1 portion	9.8	1.0	525	26	85	9
Myprotein - protéine de lait onctueuse (caséine)	100 g	6.3	0.6	370	85	6.33	1.33
Myrtilles	100 g	1.2	0.1	70.5	1	15.5	0.5
Naans (galettes indiennes)	100 g	5.4	0.5	278	9	45.5	6.7
Nachips - chips de maïs (old el paso)	100 g	11.3	1.1	506	7	61	26
Napolitain	100 g	9.5	0.9	435	4.5	59	20
Napolitain " dolce viva "	100 g	10.3	1.0	465	14	22.4	22.5
Napolitain marbré lu : pour un gâteau de 30 g	1 unité	3.2	0.3	141	1.35	17.7	7.2
Nappage chocolat vahiné	100 g	5.5	0.6	305	2.9	64.3	3.9
Nashi	100 g	0.5	0.1	32	0	8	0
Nasi goreng au poulet (marque gb)	100 g	2.5	0.2	129	6	19	3
Nature addicts pépites de fraise	100 g	5.7	0.6	337	1	79	0.6
Nature addicts pépites de framboise	100 g	5.7	0.6	338	1.1	79	0.6
Nature form	100 g	6.3	0.6	369	12.9	76.5	1.3
Navarin mouton printanier raynal roquelaure	100 g	1.8	0.2	72	8.5	2	5
Navet	100 g	0.6	0.1	34.2	1.1	7	0.2
Navet nature	100 g	0.3	0.0	18	0.9	3.2	0.2
Navettes maison	100 g	12.0	1.2	570	8	83.4	22.2
Navettes maison par unité (13,5g)	1 unité	1.6	0.2	77	1.1	11.2	3
Nectar 12 fruits (dia)	100 ml	0.3	0.0	20	0.2	4.4	0.04
Nectar 12 fruits 8 vitamines "cora"	100 ml	0.9	0.1	52	0.3	12.5	0.1
Nectar d'abricot, vitamine c ajoutée (consERVE)	100 g	0.9	0.1	56	0.37	14.39	0.09
Nectar d'orange carrefour	100 ml	0.8	0.1	46	0.3	11.3	0
Nectar d'orange lidl	100 ml	0.6	0.1	33	0.4	7.6	0.03
Nectar d'orange solevita de lidl	100 ml	0.6	0.1	33	0.4	7.6	0.03
Nectar de banane casino	100 ml	1.0	0.1	62	0.3	15	0.1
Nectar de cranberry-framboise leader price	100 g	1.0	0.1	58	0.2	14.1	0.1
Nectar de mangue en conserve	100 g	0.9	0.1	51	0.11	13.12	0.06
Nectar multi 12, 8 vitamines, 12 fruits	100 ml	0.3	0.0	19	0.1	4.1	0
Nectar multibitaminé light leader price	100 g	0.3	0.0	20	0.1	4.5	0.1
Nectar multifruit u	100 ml	0.7	0.1	41	0.3	10	0
Nectar multifruits 11 vit (everyday)	100 ml	0.4	0.0	21	0.2	4.4	0
Nectar multivitaminé	100 ml	0.9	0.1	51.7	0.2	12.5	0.1
Nectar multivitaminé matin plaisir leader price	100 g	0.4	0.0	24	0.2	5.3	0.1
Nectar orange eco+	100 g	0.5	0.1	30	0	7.5	0
Nectar orange réa allégé	100 g	0.4	0.0	23.5	0.65	5	0.1
Nectar orange, pêche, abricot 97% de fruits matin plaisir - leader p	100 ml	0.8	0.1	49	0.5	11.2	0
Nectar pêche banane carrefour discount	100 ml	1.0	0.1	59	0.3	14	0.1
Nectarine	100 g	1.0	0.1	59.6	1	13	0.4
Nectars de fruits	100 ml	1.2	0.1	70	0	17	0
Nem au crabe et aux crevettes picard : par unité de 30 g (avec sau	1 unité	1.3	0.1	59	1.89	7.56	2.43
Nem au porc auchan	100 g	6.9	0.7	231	6	11	27
Nem au porc carrefour discount	100 g	4.9	0.5	214	7.2	20.8	11.9
Nems au poulet par 4 sauce nuoc mam (traditions d'asie)	100 g	3.4	0.3	165	7.8	20	6
Neogenix whey fusion	1 portion	2.4	0.2	132	24	4	1.9
Nes de nescafé	100 g	0.0	0.0	1	0.1	0.2	0
Nes de nescafé en stick 2g	1 unité	0.0	0.0	1	0.1	0.2	0
Nes de nescafé poudre	100 g	1.1	0.1	63	7	9	0.2
Nescafé cappuccino décaféiné	100 g	8.8	0.9	428	11.6	62.6	14.6
Nescafé cappuccino latte	100 g	10.4	1.0	474	12.5	54.6	22.9
Nescafé capuccino soluble (dosettes de 14 gr)	100 g	9.0	0.9	434	11.7	60.1	16.3
Nescafé dolce gusto café au lait	100 g	9.1	0.9	408	21.6	30.2	20.5
Nescafe selection corse & intense	c.c.	0.0	0.0	1	0.1	0.2	0
Nescafé special filtre	100 g	1.1	0.1	63	7	9	0.2
Nescafé stick 2gr	1 portion	0.0	0.0	2	0.1	0.2	0
Nesquick nescafé dolce gusto	100 g	8.4	0.8	449	15.9	53.5	8.4
Nesquick plus	100 g	6.5	0.6	367	4.2	80	3.2
Nesquik - vitalité physique et intellectuelle - fer, vitamines, phosph	100 g	6.6	0.7	376	4.2	79.6	3.2
Nesquik plus	100 g	6.5	0.6	367	4.2	80	3.2
Nesquik poudre	100 ml	6.5	0.7	371	3	83	3
Nesquik saveur choco caramel nestlé	100 g	6.6	0.7	377	4.9	82.5	3
Nestea pêche blanche	100 ml	0.5	0.0	27.2	0	6.8	0
Nestlé 100% cacao	100 g	7.9	0.8	331	18.1	17.3	21
Nestlé barres aux céréales nesquik	100 g	8.6	0.9	422.4	7.1	67	14
Nestlé céréales complet fitness	100 g	7.1	0.7	387	7.6	76.7	5.5
Nestlé chocolat dégustation noir intense	100 g	14.3	1.4	553	8.1	28	45.4
Nestlé chokella	100 g	7.8	0.8	404.9	6.3	74	9.3
Nestlé cini-minis	100 g	8.0	0.8	411.1	4.9	75.6	9.9
Nestlé clusters amande	100 g	7.6	0.8	391.4	10.7	66	9.4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Nestlé clusters chocolat	100 g	7.2	0.7	385	8.7	72.4	6.8
Nestlé crunch céréals	100 g	7.5	0.8	404.6	6.7	78.7	7
Nestlé dessert chocolat à pâtisser noir	100 g	12.8	1.3	542	4.9	50.1	33.8
Nestlé dessert éclats de noisettes	100 g	13.3	1.3	545	5.8	46.1	37.5
Nestlé fitness	100 g	6.2	0.6	362.9	8	79.8	1.3
Nestlé fitness & fruits	100 g	6.2	0.6	355.7	5.9	78.3	2.1
Nestlé fitness & yoghurt	100 g	7.2	0.7	390.7	7.5	76.9	5.9
Nestlé fitness chocolat	100 g	7.1	0.7	386.7	7.6	76.7	5.5
Nestlé la laitière riz au lait	100 g	2.5	0.2	125.1	2.9	20.5	3.5
Nestlé la laitière secret de mousse chocolat	100 g	4.1	0.4	188.8	4.8	23.5	8.4
Nestlé lait en poudre entier(nido)	100 g	11.5	1.2	505	25.7	37.4	28.1
Nestlé le viennois caramel	100 g	3.5	0.3	156.5	2.8	19	7.7
Nestlé le viennois chocolat	100 g	3.6	0.4	161.3	3.2	18	8.5
Nestlé lion	100 g	10.5	1.0	483.9	5	67.6	21.5
Nestlé nesquick plus	100 g	6.5	0.6	366	4.2	80	3.2
Nestlé nesquik céréales	100 g	6.8	0.7	380.3	7.2	79.1	3.9
Nestlé nesquik go crème de chocolat	100 g	2.1	0.2	109.8	3.5	18.1	2.6
Nestlé plus fibres	100 g	6.4	0.6	349	9.9	64.5	5.6
Nestlé profiteroles	100 g	5.4	0.5	247.4	4.5	30.8	11.8
New long bacon	1 unité	13.7	1.4	600	33.9	36.6	33.4
Newtons figues	100 g	3.6	0.4	190	2	39	4
Next nutrition mégaprotein vanille	100 g	6.0	0.6	356	82	5	0.9
Next nutrition whey protein	100 g	6.3	0.6	344	67.7	6.9	5.1
Nhco nutrition - 100% whey	100 g	6.8	0.7	385	78	10.42	3.5
Nhco nutrition - nh95 pro	100 g	6.5	0.7	367	78.5	4.56	3.86
Nitro-teck hardcore de muscletek	100 g	7.0	0.7	390	75	9	4.5
Noisette	100 g	17.7	1.8	646	13	10	62
Noisettes	100 g	17.5	1.7	634	15	16	62
Noisettes (pamp snacks)	100 g	18.3	1.8	692	15	16.7	60.7
Noix	100 g	15.5	1.5	608	19	25	48
Noix de cajou	100 g	14.5	1.4	583	18	31	43
Noix de cajou (alesto)	100 g	15.8	1.6	614	20	21	50
Noix de cajou grillées et salées (tokapi)	100 g	16.7	1.7	640	18	21	54
Noix de cajou lidl	100 g	15.8	1.6	614	20	21	50
Noix de coco	100 g	9.8	1.0	362.4	4.1	10	34
Noix de coco	100 g	9.8	1.0	362.4	4.1	10	34
Noix de coco des tropiques rapée	100 g	19.8	2.0	735	15.5	11.8	67.6
Noix de coco râpée u	100 g	16.3	1.6	593	6.2	11.8	58
Noix de coco sèche	100 g	17.2	1.7	630	6	16	60
Noix de grenoble	100 g	17.5	1.8	650	14	14	60
Noix de macadamia	100 g	19.8	2.0	723.34	6.67	13.33	70
Noix de pecan	100 g	19.0	1.9	693.35	10	13.35	66.67
Noix de saint jacques	100 g	1.1	0.1	63	15.6	0	0.1
Noix de saint jacques et riz cora	100 g	3.3	0.3	160	5.8	20.5	5.3
Noix de saveur (maggi)	100 g	11.3	1.1	443	2.9	27	35
Noix de st jacque avec corail, surgelés u	100 g	2.1	0.2	112	16.2	2.7	1.9
Noix de st jacques sveltesse	100 g	1.4	0.1	75	5.1	11.7	0.9
Noix dégustation	100 g	10.4	1.0	476	10	59	22.2
Noix du brésil	100 g	18.3	1.8	656	14.3	7.4	66.2
Nonettes leader price (goûters fourrés à la marmelade d'orange) : j	1 unité	1.4	0.1	84	0.9	19.22	0.4
Nonfat cottage cheese (marque friendship)	100 g	1.1	0.1	68	13	4	0
Nori crue	100 g	0.6	0.1	35	5.8	5.1	0.3
Nougat	100 g	8.9	0.9	428	6	65	16
Nougat glacé	100 g	3.4	0.3	149.4	3	14.9	8.6
Nougat swallow	100 g	10.0	1.0	472	6.5	68.4	19.1
Nouilles asiatiques au curry déshydratées maggi : par portion	1 portion	6.1	0.6	286	4.6	39.9	12
Nouilles aux oeufs cuites et enrichies	100 g	2.4	0.2	133	4.75	24.84	1.47
Nouilles aux oeufs cuites, enrichies et salées	100 g	2.4	0.2	133	4.75	24.84	1.47
Nouilles aux oeufs non enrichies et cuites	100 g	2.4	0.2	133	4.75	24.84	1.47
Nouilles aux oeufs sèches et enrichies	100 g	6.8	0.7	381	14.02	71.13	4.21
Nouilles chinoises (casino)	100 g	6.3	0.6	357	12.5	70	3
Nouilles chinoises (le produit sec non cuit) monoprix	100 g	6.2	0.6	353	13.5	68	3
Nouilles chinoises frites avec huile de canola	100 g	4.6	0.5	220	6	32	8
Nouilles fines (panzani)	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Nouilles japonaises nissin saveur boeuf	100 g	1.9	0.2	87	2.6	11.3	3.6
Nouilles japonaises nissin saveur boeuf façon "shiitake"	100 g	2.0	0.2	99	2.6	12.8	3.4
Nouilles japonaises nissin saveur crevette façon "hamayaki"	100 g	1.8	0.2	88	2.2	12.1	3.4
Nouilles orientales curry leader price	100 g	9.8	1.0	460.6	9.5	62	19.4
Nouilles orientales saveur poulet (leader price)	100 g	9.7	1.0	453.8	9.4	60.4	19.4
Nouveau cordon bleu père dodu	100 g	4.7	0.5	197	15.3	9.6	12.4
Nuggets (pere dodu)	100 g	4.6	0.5	207	13.9	15.5	9.9
Nuggets aux brocolis daucy	100 g	3.1	0.3	139	4.9	14.7	6.8
Nuggets blanc de poulet u	100 g	3.9	0.4	186	18	12	7.2
Nuggets de dinde surgele lider price	100 g	4.9	0.5	218	9.3	18.7	11.8
Nuggets de filet de colin findus	100 g	4.6	0.5	210	13	17	10
Nuggets de jambon de dinde à l'emmental le gaulois	100 g	6.7	0.7	282	12	18	18
Nuggets de poisson auchan	100 g	3.2	0.3	165	10.7	22.3	4.2
Nuggets de poulet lidl	100 g	2.4	0.2	135	17	14	1.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Nuggets de poulet surgelés carrefour	100 g	5.0	0.5	216	12.8	13.3	12.4
Nuggets macdo	100 g	5.3	0.5	235	16	15	12
Nuggets maître coq	100 g	4.3	0.4	207	15.7	18.9	7.7
Nuggets poulet champion	100 g	4.9	0.5	203	13	14	13.5
Nut&ligne noisettes cacao	100 g	13.5	1.4	570	30	31.5	36.25
Nutella	100 g	12.3	1.2	530	6.8	56	31
Nutella snack and drink (nutella, biscuits et thé glacé) : par portion	100 g	6.9	0.7	324	4.1	44.8	13.1
Nutella: une portion d'une cuillère à café (15 g)	1 portion	1.9	0.2	81	1.2	8.8	4.5
Nutella&go	1 portion	5.8	0.6	261	4	31.6	13.2
Nutfeast optima kellogg's (portion=40g)	100 g	2.8	0.3	152	4.4	26.8	2.8
Nutfeast optima kellogg's (portion=40g)	100 g	2.8	0.3	152	4.4	26.8	2.8
Nutrisaveurs	100 g	4.2	0.4	243.9	25.2	32.4	1.5
Nuts mini	100 g	10.3	1.0	459	5	55.4	24.1
Nuts noisettes	100 g	10.3	1.0	458.5	5	55.4	24.1
Oasis agrumes	100 g	0.8	0.1	47	0.1	11	0
Oasis cocktail tropical	100 ml	0.7	0.1	42.1	0.1	10.2	0.1
Oasis light à l'orange	100 ml	0.2	0.0	13	0.1	2.5	0
Oasis light orange	100 ml	0.2	0.0	13	0.1	2.5	0
Oasis light tropical	100 ml	0.3	0.0	9	0.1	1.8	1.01
Oasis orange sanguine/canneberge/grenade	100 ml	0.8	0.1	48	0.2	23.6	0
Oasis oranges	100 ml	0.7	0.1	44	0.1	10	0
Oasis pomme cassis framboise	100 ml	0.7	0.1	43	0	10	0
Oasis tropical	100 g	0.6	0.1	38	0	9.3	0
Oats crunchy quaker	100 g	6.6	0.7	347	10.5	60.5	7
Oats petales	100 g	6.9	0.7	380	9.5	73	5
Oats quaker croustillants au chocolat	100 g	8.0	0.8	386	10	55	14
Océan spray - cranberry & framboise	100 ml	0.8	0.1	50	0	12.1	0
Ocean spray - cranberry & myrtille	100 ml	0.8	0.1	48	0	11.6	0
Ocean spray light - cranberry & framboise	100 g	0.2	0.0	10	0	1.9	0
Odyssey bar protein	100 g	7.2	0.7	360	36	36	10.8
Oeuf	1 unité	1.9	0.2	75	6.4	0.1	5.7
Oeuf (gros) matines	1 unité	2.1	0.2	88	7.8	0.5	6.1
Oeuf (leader price)	100 g	3.6	0.4	146	12.5	0.3	10.5
Oeuf à la coque	100 g	3.6	0.4	146	12	1.5	10.4
Oeuf au plat	1 unité	2.3	0.2	91	6.4	0.6	7
Oeuf brouillé	100 g	4.1	0.4	166	11	2	12
Oeuf calibre extra gros	1 unité	2.0	0.2	80	7	1	6
Oeuf carrefour	100 g	3.5	0.4	139	12	0.3	11
Oeuf de caille	100 g	3.8	0.4	153	13	0.5	11
Oeuf de caille entier frais et cru	1 unité	0.3	0.0	14	1.17	0.04	1
Oeuf de cane	100 g	5.2	0.5	204	14	1	16
Oeuf de poule	100 g	4.0	0.4	160	13	0	12
Oeuf de poule (calibre moyen)	100 g	3.4	0.3	139	12	0.3	10
Oeuf de poule calibre moyen (monoprix)	100 g	1.9	0.2	75	6.3	0.2	5.4
Oeuf de poule casino moyen	1 unité	1.9	0.2	75	6.5	0.2	5.4
Oeuf dur	100 g	3.7	0.4	146	13	1	11
Oeuf entier d'oie frais et cru	1 unité	6.6	0.7	266	19.97	1.94	19.11
Oeuf entier de canard frais et cru	1 unité	3.2	0.3	130	8.97	1.02	9.64
Oeuf entier de dinde frais et cru	1 unité	3.3	0.3	135	10.81	0.91	9.39
Oeuf entier de poule, brouillé (1 gros)	1 unité	2.5	0.3	101	6.76	1.34	7.45
Oeuf entier de poule, brouillé (1 petit)	1 unité	2.0	0.2	80	5.32	1.06	5.86
Oeuf entier de poule, congelé et salé	100 g	3.5	0.4	142	10.93	1.08	10.35
Oeuf extra large - coles	1 unité	1.8	0.2	74	6.65	0.15	5.25
Oeuf poché	100 g	3.6	0.4	147	12.6	0.3	10.6
Oeuf poules élevplein air casino - 58 g moy unit	1 unité	1.9	0.2	75	6.5	0.2	5.4
Oeufs à la coque	100 g	3.6	0.4	145.7	12.5	0.3	10.5
Oeufs à la neige	100 g	3.1	0.3	159	4.4	26	4.4
Oeufs au plat	100 g	4.7	0.5	185.3	13.4	0.3	14.5
Oeufs de lompe	100 g	2.6	0.3	116	13	2.7	6
Oeufs de lump	100 g	5.2	0.5	225	25	2	13
Oeufs de poissons	100 g	6.2	0.6	260	27	2	17
Oeufs de poules noirsans carrefour	100 g	3.4	0.3	139	12	0.3	10
Oeufs durs	100 g	3.6	0.4	145.7	12.5	0.3	10.5
Oeufs en chocolat milka lait praliné noisettes entières	100 g	13.0	1.3	550	7.3	52.5	34.5
Oeufs mimosa sans thon au curry	100 g	10.2	1.0	387	19.19	1.15	33.89
Oie	100 g	9.4	0.9	350	16	0	32
Oignon	100 g	0.7	0.1	43.4	1.4	9	0.2
Oignon émincé surgelé (leader price)	100 g	0.7	0.1	38	1.8	6.5	0.5
Oignon en poudre	100 g	5.9	0.6	347	10.12	80.67	1.05
Oignons émincés surgelés carrefour	100 g	0.2	0.0	12	1.5	1.5	0
Old el paso melange d'epice guacamole	100 g	5.8	0.6	306	9	54	6
Old el paso melange d'_epice fajita	100 g	5.8	0.6	306	9	54	6
Olimp profi mass	100 g	7.0	0.7	405	45	45	2.5
Olives farcies aux anchois (salinera)	100 g	3.4	0.3	172	1.23	15.4	4.78
Olives noires	100 g	8.2	0.8	294	2	4	30
Olives vertes	100 g	3.0	0.3	105	1.5	0	11
Olives vertes farcies au poivron carrefour	100 g	4.0	0.4	141	1	0.1	15
Omar burger	1 portion	12.0	1.2	534	34.5	36.7	27.6

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Omble ou ombre	100 g	4.9	0.5	200	20	0	14
Omega 3 (inko)	1 portion	0.6	0.1	20.89	0.5	0.07	2.64
Omega 3 (nutrimuscle)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Oméga 3 (nutrimuscle) 2g	1 portion	0.5	0.1	18	0	0	2
Oméga 3 (vitarmony)	1 unité	0.4	0.0	12	0.37	0.21	1.9
Omelette	100 g	3.7	0.4	146.9	10.3	1	11.3
Omelette arôme champignon régime protéine dietline	100 g	9.6	1.0	486	60	5.9	13.4
Omelette au fromage	100 g	3.4	0.3	202	16.5	15	0.3
Omelette au jambon	100 g	3.2	0.3	136	14.5	0.3	8.5
Omelette aux fines herbes régime protéine dietline	100 g	8.1	0.8	394	62	4.2	14
Omelette bacon protéinée dietline	1 portion	1.9	0.2	94	15	1.2	3.1
Omelette lafay	1 portion	3.1	0.3	152	24.3	2.4	5
Omelette méthode lafay	100 g	5.9	0.6	261	29.7	3.6	14.2
Omelette norvégienne	100 g	5.7	0.6	268	6.3	36.5	10.8
Ondilège riz et blé complet et chocolat	100 g	7.1	0.7	389	8.4	77.2	5.2
Ondilège riz et blé complet	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
One nutrition pro complex gainer	100 g	7.0	0.7	390	36	51	4.8
Onglet de boeuf	100 g	4.4	0.4	200	20	0	10
Onglet de veau	100 g	4.1	0.4	170	18	0	11
Optimum 100% caseine protéine	100 g	6.3	0.6	360	69	12	3
Optimum 100% gold standard whey	100 g	6.8	0.7	375	82.5	2.9	4.5
Optimum nitro core 24 protéine	100 g	7.8	0.8	404	51	27	10
Optimum nutrition 100% whey	100 g	6.6	0.7	374	81.6	6.8	3.4
Optimum nutrition serious mass gainer	100 g	6.4	0.6	378	15.9	75.6	1.3
Optimum nutrition whey protéine	100 g	6.6	0.7	372	78	6	4
Orange	100 g	0.8	0.1	45	1	9	0.2
Orange au sirop st mamet	100 g	0.9	0.1	55	5	12	0.2
Orange et pamplemousse dans du jus en conserve	100 g	0.7	0.1	43	0.6	10.28	0.1
Orange givrée	100 ml	1.2	0.1	69	0.1	17.1	0.1
Orange sanguine	100 g	0.7	0.1	40	0	9	0
Orangina	100 ml	0.7	0.1	40	0	10	0
Orangina light	100 g	0.1	0.0	5	0.1	1.2	0
Orangina orange sanguine	100 ml	0.7	0.1	44	0.1	11	0.03
Oreillons d'abricots au sirop (marque cora)	100 g	1.2	0.1	71	0.5	17	0.1
Oreo	100 g	15.1	1.5	507	7.4	26	60
Oreo (chocolat blanc)	100 g	11.7	1.2	511	6.3	59	28.2
Oreo original	100 g	10.2	1.0	470	5.7	65	21
Orge (grains)	100 g	6.1	0.6	353	8.6	74.4	2.3
Orge (farine)	100 g	6.1	0.6	350	11	72	2
Origan	100 g	7.7	0.8	394.3	11	64.4	10.3
Origan moulu	100 g	6.2	0.6	306	11	64.43	10.25
Ortie	100 g	1.0	0.1	57	5.5	7.1	0.7
Oursin (la douzaine)	1 portion	0.9	0.1	48	7.5	0	1
Ourson de lu	100 g	8.2	0.8	390	6.2	58	15
Ourt aux fruits 0% pruneau monoprix 'bien-vivre' : par pot de 125 g	1 pot	1.3	0.1	75	4.8	14	0.1
Ovo sport	100 g	6.5	0.6	372	11.5	75.7	2.6
Ovo sport (1 barre=15g))	100 g	6.5	0.6	372	11.5	75.7	2.6
Ovomaltine	100 g	6.2	0.6	361	11.2	75	1.7
Ovomaltine - cereal energy	100 g	8.7	0.9	434	11.4	65.9	13
Ovomaltine barre d'énergie	1 unité	1.7	0.2	87	2.3	13.2	2.6
Ovomaltine café	100 g	6.5	0.6	381	5.9	84.6	1.3
Ovomaltine crisp müsli	100 g	7.1	0.7	408	9	66	2.5
Ovomaltine crisp müsli 2	100 g	8.3	0.8	420	9	66	12
Ovomaltine crunchy biscuit	100 g	11.0	1.1	502	7.7	65	23.5
Ovomaltine poudre	100 g	6.6	0.7	383.5	6	86.5	1.5
Ovomaltine(en poudre)	100 g	6.4	0.6	361	11.2	75	3.6
P'tit dej tonus - céréales et chocolat (superu)	100 g	10.1	1.0	472	7	64	20
P'tit déj tonus (céréales et pepites chocolat - super u)	100 g	9.7	1.0	464	7.5	63	18
P'tit louis au lait entier	1 unité	1.4	0.1	50	1.1	0.7	4.8
P'tit yaourt (fruité) 90g	100 g	1.9	0.2	93	3.2	13.7	2.8
P'tit yoco à boire framboise : par unité de 90 g	1 unité	1.2	0.1	65	2	12	1
P'tit yoco aux fruits	1 portion	1.2	0.1	60	7	7.1	1.8
P'tit yop fraise vanille framboise	100 g	1.5	0.1	79	2.8	14	1.3
P'tit yop pêche	100 g	1.4	0.1	78	2.8	13.4	1.3
P'tite tartine extra fine auga	100 g	6.5	0.7	374	13.1	75.1	2.4
P'tits pains sandwich la boulangère	100 g	6.1	0.6	321	9.6	55.1	6.9
Paëlla à l'andalouse findus	100 g	2.2	0.2	120	6	18	2
Paella à la valenciana la cuisine des saveurs (aldi)	100 g	3.2	0.3	158	6	21.1	5.5
Paella au poulet fleury michon (300g)	1 portion	11.2	1.1	531	21.9	63	21.3
Paella fruits de mer auchan	100 g	2.1	0.2	111	5.4	17.7	2.1
Paëlla garbit	100 g	3.4	0.3	162	7.4	19	6.3
Paëlla garbit (filets de poulet & chorizo)	100 g	9.3	0.9	541	7.5	19.3	2.3
Paëlla royale (poisson/poulet/crevette/chorizo)-maggi	100 g	2.2	0.2	118	6	17.9	2.5
Paëlla royale marie	100 g	1.7	0.2	94	5.9	15.5	0.9
Paëlla surgelée "entre nous" (maximo)	100 g	3.2	0.3	146	6.5	13.5	7.3
Paëlla surgelée (norma)	100 g	2.2	0.2	113	6.4	14.7	2.7
Paella surgelée toque du chef	100 g	2.2	0.2	119	8.2	16.9	2.1
Paella valenciana fleury michon	100 g	3.9	0.4	181	8.2	17.7	8.3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Paella valenciana marie riche en fruits de mer	100 g	3.3	0.3	155	9.9	15.1	6.1
Paella valenciana fleury michon	100 g	3.9	0.4	181	8.2	17.7	8.3
Pagel	100 g	1.4	0.1	77	17	0	1
Pago orange carotte citron (ace)	100 ml	0.8	0.1	45	0.2	10.5	0.1
Paille d'or	100 g	6.1	0.6	357	5	82	1
Paille d'or aux citrons-lu	100 g	6.0	0.6	355	4	83	1
Paille d'or aux framboises lu	1 part	2.6	0.3	153	1.9	35.3	0.4
Paille d'or aux framboises-lu	100 g	6.1	0.6	360	4.5	83	1
Paille d'or aux myrtilles	100 g	6.0	0.6	355	4	84	1
Paille d'or citron (sachet)	1 portion	2.6	0.3	151	1.7	35.3	0.4
Paille d'or de lu framboises	100 g	6.1	0.6	360	4	83	1
Paille d'or framboise de lu	100 g	6.1	0.6	360	4.5	83	1
Pain "boston brown" en conserve	100 g	3.4	0.3	195	5.2	43.3	1.5
Pain 100% blé entier nos compliments	1 tranche	1.2	0.1	65	3	13	0.75
Pain 100% de blé entier d'italiano	100 g	4.1	0.4	231	9	44	2.6
Pain 12 grains moulus st-methode	1 portion	3.4	0.3	180	10	30	3.5
Pain 14 céréales bon matin	100 g	4.4	0.4	250	4	17	2
Pain 4 cereales vierkochbrot	100 g	3.8	0.4	205	7.4	3.7	3
Pain 5 céréales et grains	100 g	5.3	0.5	280	10.2	46.6	5.9
Pain 6 céréales bon matin	1 tranche	1.5	0.1	75	7	27	2
Pain 9 grains st-méthode	1 tranche	1.6	0.2	90	3.5	17.5	1
Pain allemand au seigle complet vollkornbrot jacquet	100 g	4.6	0.5	266	6	47	1.6
Pain allemand au seigle complet vollkornbrot jacquet : par tranche	1 tranche	2.2	0.2	125	3.33	26.08	0.83
Pain allemand aux 4 céréales jacquet	100 g	3.8	0.4	209	7.5	38	3
Pain au blé complet (carrefour)	100 g	7.3	0.7	377	12	62	9
Pain au chocolat	1 unité	6.4	0.6	285	5	32	15
Pain au chocolat	100 g	8.8	0.9	392	7	46	20
Pain au chocolat	100 g	10.2	1.0	440	8.7	14.2	25.8
Pain au chocolat brioche pasquier	1 unité	4.2	0.4	184	3.5	19.7	10.2
Pain au chocolat chabrior	100 g	10.3	1.0	442	8	44	26
Pain au chocolat pasquier	100 g	9.7	1.0	426	7.1	46.7	23.4
Pain au froment	1 unité	1.0	0.1	50	1	10	1.1
Pain au lait	1 unité	2.5	0.3	124	3	18	4
Pain au lait 'epi d'or' - marque repère	1 unité	2.6	0.3	124	2.9	18.1	4.4
Pain au lait au pépité choclat pasquier (unité 35g)	1 unité	2.7	0.3	126	3.3	16.7	5.7
Pain au lait aux pépites de chocolat au lait carrefour	100 g	7.7	0.8	360	8.3	48	15
Pain au lait carrefour	100 g	6.7	0.7	338	8.7	53.2	10
Pain au lait chabrior	100 g	6.9	0.7	332	9.1	47	12
Pain au lait éco + leclerc	100 g	7.2	0.7	352	8.6	52.5	12
Pain au lait maison allégé (margarine, lait écrémé, splenda, farine)	100 g	5.4	0.5	266	20.5	39.4	8.9
Pain au lait maison allégé 2 (margarine, lait écrémé, splenda, farine)	100 g	5.4	0.5	266	7.6	39.4	8.9
Pain au lait ou brioche fait maison	100 g	6.1	0.6	351	12.5	72	2.1
Pain au lait pasquier	100 g	6.6	0.7	365	9.9	17.8	4.7
Pain au lait picard	100 g	7.8	0.8	379	8.6	56.1	13
Pain au lait picard x8	1 unité	2.7	0.3	133	3	19.6	4.6
Pain au lait super u	100 g	6.9	0.7	348	8.5	55	10
Pain au levain	100 g	4.3	0.4	252	8.1	52	1.3
Pain au lin	100 g	4.4	0.4	251	9.7	49.4	1.8
Pain au raisin	100 g	4.7	0.5	262.8	6.5	52	3.2
Pain au seigle (harrys)	1 tranche	2.2	0.2	128	4.2	25	0.6
Pain au seigle complet volkornbrot leader price	100 g	2.9	0.3	165	6	33	1
Pain autochtone frit avec saindoux	100 g	6.9	0.7	330	6.69	48.26	12.22
Pain aux 4 céréales vierkornbrot leader price	100 g	3.8	0.4	205	7.4	37	3
Pain aux bananes recette maison fait avec de la margarine	100 g	6.6	0.7	326	4.3	54.6	10.5
Pain aux cereales banette	100 g	4.4	0.4	248	10	46.9	2.3
Pain aux céréales fait maison	100 g	6.5	0.7	338	13.6	53	8
Pain aux céréales landgut	100 g	4.1	0.4	224	9.7	38	3.7
Pain aux figues picard	100 g	4.7	0.5	272	7.6	57	1.5
Pain aux graines de tournesol landgut	100 g	4.5	0.5	233	10.6	34.7	5.7
Pain aux noix	100 g	6.2	0.6	310	7	46	9
Pain aux oeufs	100 g	5.5	0.5	287	9.5	47.8	6
Pain aux oignons	100 g	3.6	0.4	205	5	40	2
Pain aux raisins secs	100 g	5.1	0.5	274	7.9	52.3	4.4
Pain azyme	100 g	6.2	0.6	362	9	78	1.5
Pain azyme à l'epeautre paul heumann	100 g	6.4	0.6	375	10.5	79.9	1.5
Pain azyme à l'italienne paul heumann	100 g	6.3	0.6	371	10.9	79.2	1.1
Pain azyme leader price	100 g	6.2	0.6	360	12.5	82.7	1.4
Pain baguette	100 g	5.0	0.5	285	8.5	59	2
Pain baguette delhaize	100 g	4.0	0.4	233	7.6	49.2	0.7
Pain bis	100 g	4.5	0.5	255	9.5	49	2.5
Pain blanc	100 g	4.7	0.5	275	8.5	58	1
Pain blanc 16 grains	100 g	4.6	0.5	262	8.75	50	2.5
Pain blanc carré (everyday)	1 tranche	1.3	0.1	76	2.2	15.8	0.4
Pain blanc commercial grillé	100 g	5.3	0.5	293	9	54.4	4
Pain blanc dempster's	1 tranche	1.6	0.2	85	3	17	1.25
Pain blanc enrichi gadoua	1 tranche	1.5	0.2	85	3.5	16	1
Pain blanc individuel netto	100 g	4.2	0.4	246	7.8	50.8	1.3
Pain blanc lacroix	1 tranche	1.7	0.2	90	3	16	1.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pain blanc recette maison fait avec du lait écrémé en poudre	100 g	4.9	0.5	274	7.7	53.6	2.6
Pain blanc réduit en calories	100 g	3.7	0.4	207	8.7	44.3	2.5
Pain bon matin multigrain	1 tranche	1.1	0.1	60	3	12	0.5
Pain bon matin sans sucre et sans gras	100 g	3.8	0.4	220	12	42	1
Pain boule complète jacquet	100 g	4.0	0.4	223	12	46	2.5
Pain boulot aux cereales	100 g	4.8	0.5	270	9	49	3
Pain brioché fait maison (farine à pain, splenda, lait écrémé)	100 g	4.6	0.5	218.38	7.59	39.44	8.89
Pain brun	100 g	1.6	0.2	90	4	17	1
Pain brun du royaume	100 g	3.4	0.3	200	10	38	0.7
Pain burger (75g) blanc à grains entiers	1 portion	3.3	0.3	190	7	37	1.5
Pain campagne terre & saveur casino	100 g	4.3	0.4	252	8.1	52	1.3
Pain campaillou	100 g	4.3	0.4	252	8.8	50.2	1.1
Pain carnivor spuntinelle	100 g	4.6	0.5	255	7.4	48.8	3.3
Pain ciabatta	100 g	5.6	0.6	326	12.1	66	1.5
Pain complet	100 g	4.0	0.4	230	8	50	1.2
Pain complet 3 céréales bio (bjorg)	100 g	3.2	0.3	176	5.2	33.5	2.3
Pain complet au muesli	100 g	3.8	0.4	197	6.2	32.4	4.7
Pain complet aux 3 céréales mestemacher	100 g	3.0	0.3	165	5.8	30.4	2.2
Pain complet banette	100 g	3.9	0.4	221	11.5	40.5	1.7
Pain complet carrefour	100 g	3.9	0.4	221	9.8	41.7	1.7
Pain complet carrefour nutrition	100 g	4.1	0.4	240	9.5	47	1.2
Pain complet chabrior	100 g	4.4	0.4	241	10	43	3.2
Pain complet d seigle bjorg	100 g	3.1	0.3	177	4.4	3.7	1.3
Pain complet en tranche carrefour	100 g	4.0	0.4	220	9.7	38	3.3
Pain complet epi d'or	100 g	4.2	0.4	230	9.5	39	3.5
Pain complet harry's	100 g	4.5	0.4	241	8	42.2	4.3
Pain complet jacquet	100 g	4.3	0.4	241	10.5	44	2.5
Pain complet la boulangère bio	100 g	5.4	0.5	287	7.4	52.4	5.3
Pain complet maison	1 portion	7.2	0.7	387	20.15	60.6	7.1
Pain complet pema	100 g	3.7	0.4	201	5	33	3
Pain complet rustique landgut	100 g	3.6	0.4	206	9.3	39.3	1.4
Pain courant français, boule ou 400g	100 g	4.0	0.4	236	7.4	49.3	1
Pain croustillant	100 g	6.2	0.6	360	10	77	1.4
Pain croustillant complet (marque roland)	100 g	5.3	0.5	310	9	66	1
Pain croustillant complet seigle	100 g	4.9	0.5	289	11	58	1
Pain d'épice	100 g	5.7	0.6	330	5	75	2
Pain d'étoiles au son de seigle cérééal	100 g	5.0	0.5	295	4.8	67	0.9
Pain d'épeautre	100 g	5.0	0.5	275	10	50	3.75
Pain d'épice	100 g	6.4	0.6	353	5	72	5
Pain d'épice au chocolat	100 g	6.6	0.7	358	6.2	67.7	6.1
Pain d'épice cérééal	1 tranche	0.8	0.1	48	0.5	11	0.2
Pain d'épices au miel bio bjorg	100 g	5.6	0.6	328	3.2	77	0.8
Pain d'épices au miel bossard	100 g	5.2	0.5	310	3	72.6	0.7
Pain d'épices au miel bossard : par tranche de 22g	1 tranche	1.2	0.1	68	7	16	0.15
Pain d'épices fruits/amande lu	100 g	5.7	0.6	325	2.5	76	2.5
Pain d'épices gerblé (son de seigle)	100 g	5.7	0.6	329	3	71.6	2.1
Pain d'épices multipart cérééal	100 g	5.4	0.5	316	2.9	74.3	0.8
Pain de blé concassé	100 g	4.8	0.5	260	8.7	49.5	3.9
Pain de blé entier du québec	100 g	4.7	0.5	256	11.5	43.5	3.8
Pain de blé entier fait maison	100 g	5.2	0.5	278	8.4	51.4	5.4
Pain de blé grillé	100 g	5.2	0.5	282	9.9	51.3	4.4
Pain de campagne biofournil	100 g	4.9	0.5	284	8.2	59.9	1.3
Pain de campagne boulangerie	100 g	4.5	0.4	262	9	54	1
Pain de campagne landgut	100 g	3.5	0.3	199	7.3	39.3	1.3
Pain de campagne neuhauser	100 g	4.2	0.4	233	7.5	44.7	2.7
Pain de campagne picard	100 g	4.4	0.4	262	9.3	55.2	0.4
Pain de maïs	100 g	8.0	0.8	398	12.63	77.75	12.63
Pain de mie	100 g	5.3	0.5	288	9.3	52	4.8
Pain de mie 'envie de forme' au son jacquet	100 g	3.6	0.4	205	11	37	1.4
Pain de mie 'envie de forme' enrichi en omega 3 jacquet	100 g	4.2	0.4	218	11	46	5
Pain de mie "le fournil de jimmy"	100 g	5.6	0.6	291	8.2	50	6.5
Pain de mie 100% mie nature	100 g	4.6	0.5	252	8	38.2	4
Pain de mie 7 céréales harrys	100 g	5.6	0.6	284	10.5	38.3	8.1
Pain de mie au beurre lidl	100 g	4.7	0.5	259	8.2	48	3.8
Pain de mie au blé (lidl)	100 g	4.8	0.5	253	8	44	5
Pain de mie aux 7 céréales harry's (gde tranche)	100 g	4.9	0.5	259	10	43.3	5.1
Pain de mie blanc special sandwich leader price	100 g	5.0	0.5	274	8.8	50.2	4.2
Pain de mie blc anglais ed	100 g	4.6	0.5	259	11	55	2.2
Pain de mie carrefour discount	100 g	4.5	0.4	255	8.5	50	2.2
Pain de mie coeur de mie extra moelleux auchan	100 g	4.9	0.5	266	8.3	48.1	4.5
Pain de mie complet	100 g	5.1	0.5	272	9.6	46	5.5
Pain de mie complet (dia)	100 g	4.3	0.4	234	10	40.5	3.5
Pain de mie complet (leader price)	100 g	5.1	0.5	276	9	48	4.5
Pain de mie complet auchan	100 g	4.5	0.5	241	9.5	40.5	4.6
Pain de mie complet auchant	100 g	4.5	0.5	241	9.5	40.5	4.6
Pain de mie complet carrefour discount	100 g	4.0	0.4	220	9.7	38	3.3
Pain de mie complet chabrior	100 g	4.2	0.4	231	9	42	3
Pain de mie complet cora	100 g	4.6	0.5	241	9	40.3	4.9

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pain de mie complet extra moelleux (casino)	100 g	4.7	0.5	251	9.9	43	4.6
Pain de mie complet grand jury	100 g	4.3	0.4	234	10	40.5	3.5
Pain de mie complet harry's	100 g	4.6	0.5	246	8.2	42.7	4.7
Pain de mie complet jacquet	100 g	4.3	0.4	232	10	40	3.5
Pain de mie complet leader price	100 g	5.0	0.5	268	8.9	48.2	4.4
Pain de mie complet light harry's	100 g	4.4	0.4	247	11.5	44	2.2
Pain de mie complet mcennedy	100 g	4.8	0.5	253	8	44	5
Pain de mie complet recette anglaise (auchan)	100 g	4.5	0.5	240	10.9	40.8	4.7
Pain de mie complet spécial sandwich casino	100 g	4.9	0.5	259	8.4	42	5.1
Pain de mie complet taostigine la boulangère	100 g	3.8	0.4	218	9.7	46.8	1.4
Pain de mie complet tendre et moelleux (marque repere epi d'or)	100 g	4.4	0.4	240	10	41	3.5
Pain de mie complet tendre et moelleux (marque repère épid'or)	100 g	4.4	0.4	240	10	41	3.5
Pain de mie discount casino	100 g	4.3	0.4	250	8	51	1.6
Pain de mie epi d'or	100 g	4.6	0.5	250	8.5	45	4
Pain de mie extra moelleux epi d'or	100 g	5.4	0.5	294	8.3	54.8	4.6
Pain de mie harris extra moelleux nature sans additif	100 g	5.1	0.5	276	8.6	48.1	4.6
Pain de mie harry's 100 % mie nature	100 g	4.6	0.5	252	8	46	4
Pain de mie harry's 100% mie blancomplet au blé tendre et au son	100 g	4.1	0.4	221	8	39	3.8
Pain de mie harry's 100% mie complet petites tranches	100 g	4.5	0.4	239	9.1	37.9	4.2
Pain de mie harry's 100% mie pain complet	100 g	4.5	0.4	239	9.1	37.9	4.2
Pain de mie harry's blancomplet	100 g	4.4	0.4	238	8	43	3.8
Pain de mie harry's extra moelleux	100 g	4.9	0.5	266	9.5	48	4
Pain de mie harry's nature	100 g	4.8	0.5	264	8	49	4
Pain de mie harrys american sandwich sans croûte	100 g	4.8	0.5	261	8	48.2	4
Pain de mie harrys form familial complet	100 g	4.8	0.5	259	8.6	42.9	4.7
Pain de mie jacquet sans croute nature	100 g	4.7	0.5	263	8	50	3
Pain de mie maxi format (auchan)	100 g	4.5	0.5	248	8	46	3.5
Pain de mie maxi jac' complet jacquet	100 g	4.3	0.4	241	10.5	44	2.5
Pain de mie maxi jac' nature	100 g	4.9	0.5	275	7.5	53	3
Pain de mie moelleux aldi	100 g	5.1	0.5	287	8	57	3
Pain de mie moelleux carrefour	100 g	5.0	0.5	269	8.9	47	4.2
Pain de mie moelleux harry's	100 g	1.0	0.1	52	1.6	9.3	0.9
Pain de mie moelleux nature jacquet	100 g	4.3	0.4	248	7.5	51	1.5
Pain de mie nature bio carrefour	100 g	5.5	0.6	292	9.7	48	6.1
Pain de mie nature bio cora	100 g	5.1	0.5	272	8.3	47.4	5.5
Pain de mie nature super u	100 g	5.0	0.5	276	9.3	49.5	3.8
Pain de mie nature toastiligne la boulangère	100 g	4.0	0.4	234	9.1	49.1	1.2
Pain de mie sandwich complet	100 g	4.6	0.5	244	8.9	42.3	4.4
Pain de mie sandwich lidl	100 g	5.0	0.5	269	7.5	49	4.8
Pain de mie sans croute carrefour	100 g	4.4	0.4	244	9	44	2.9
Pain de mie sans gluten (france aglut)	100 g	5.1	0.5	264	1.9	50.7	5.9
Pain de mie super u	100 g	5.0	0.5	276	9.3	49.5	3.8
Pain de mie tranché bio biofournil	100 g	5.4	0.5	270	7	38	8
Pain de mie ultra moelleux céréales carrefour	100 g	5.3	0.5	271	9	43	7
Pain de mie ultra moelleux complet (carrefour)	100 g	4.5	0.4	247	8	44	3
Pain de mis américain way (40g/tranche)	100 g	5.2	0.5	277	7	51	5
Pain de pita blanc	100 g	4.7	0.5	275	9.1	55.7	1.2
Pain de seigle	100 g	4.1	0.4	237	7	50	1
Pain de seigle allemand	100 g	3.9	0.4	229	8	45	1
Pain de seigle avec 5% de graines de tournesol	100 g	3.8	0.4	207	5	35	3
Pain de seigle complet heidesvesper	100 g	3.0	0.3	174	5.4	35.7	1.1
Pain de seigle complet vierkornbrot	100 g	2.9	0.3	165	6	33	1
Pain de seigle réduit en calories	100 g	3.7	0.4	203	9.1	40.5	2.9
Pain de seigle vollkornbrot harry's	100 g	4.0	0.4	232	6	48.9	1.5
Pain de son	100 g	4.9	0.5	260	13	40	5
Pain de viande au boeuf salé en gelée	100 g	3.2	0.3	153	22.9	0	6.1
Pain de viande au poivre, porc et boeuf	100 g	7.1	0.7	275	13.1	3.7	22.7
Pain de viande au poivre, porc et boeuf (1 tranche)	1 tranche	2.0	0.2	77	3.67	1.04	6.36
Pain de viande au porc et aux olives (1 tranche : 10 cm x 10 cm x 1 cm)	1 tranche	1.6	0.2	66	3.3	2.58	4.62
Pain de viande aux olives et au porc	100 g	5.8	0.6	235	11.8	9.2	16.5
Pain de viande aux piments et aux cornichons, porc	100 g	6.0	0.6	236	12.23	4.5	18.43
Pain de viande aux piments, cornichons et porc (1 tranche : 10 cm x 10 cm x 1 cm)	1 tranche	1.7	0.2	66	3.42	1.26	5.16
Pain de viande hollandais à l'ancienne porc et boeuf	100 g	6.4	0.6	265	15.8	3.8	18.1
Pain de viande ou galette (végétarien)	1 tranche	2.4	0.2	110	11.76	4.48	5.04
Pain de viande, macaroni et fromage, poulet, porc et boeuf	100 g	5.5	0.5	228	11.76	11.63	14.96
Pain des fleurs à la chataigne	100 g	6.2	0.6	363	5.5	81.8	1.6
Pain dukan avec 1 oeuf entier	1 part	3.2	0.3	149	11.7	11.3	6.4
Pain el peto au tapioca	1 tranche	1.6	0.2	80	0	15	2
Pain el peto aux pommes de terre	1 tranche	2.0	0.2	100	0	19	3
Pain el peto gourmet	1 tranche	2.3	0.2	120	1	24	3
Pain el peto italien avec fibres	1 tranche	1.5	0.1	76	1	12	2
Pain el peto multi-grain	1 tranche	2.6	0.3	120	2	17	5
Pain en bâtonnet, nature	1 unité	0.5	0.0	25	0.72	4.1	0.57
Pain épices (bjorg)	100 g	5.6	0.6	328	3.2	77	0.8
Pain épices (eco+ leclerc)	100 g	6.0	0.6	352	3.5	72	1
Pain essène	100 g	3.7	0.4	222	10	45.2	0.3
Pain essène (blé germé)	100 g	3.7	0.4	222	10	45.2	0.3
Pain français maison	100 g	3.7	0.4	213	6.9	44.4	1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Pain français ou viennois grillé	100 g	5.3	0.5	298	9.6	56.4	3.3
Pain frit avec lard	100 g	6.3	0.6	309	8.38	46.01	10.14
Pain gadoua 14 cereales	1 tranche	2.1	0.2	110	5	16	2.5
Pain gadoua blé entier	1 tranche	1.8	0.2	95	4	17	2
Pain grains entiers	1 portion	2.3	0.2	130	8	24	1
Pain grand blé bon matin	100 g	4.4	0.4	240	12	41	3.3
Pain grillé	100 g	7.8	0.8	416	12	74	8
Pain grillé au froment (leader price)	100 g	7.3	0.7	402	10	78	5.5
Pain grillé au froment pelletier	100 g	7.0	0.7	385	12	72	5.2
Pain grillé auchan (sans sel ajouté)	100 g	27.2	2.7	1601	11.8	71.7	4.9
Pain grillé brioché (super u)	100 g	8.2	0.8	419	10	69	10.5
Pain grillé carrefour	100 g	7.2	0.7	397	10	78	5
Pain grillé de campagne u	100 g	6.9	0.7	384	13	69	4.5
Pain grillé doré au four (réva)	100 g	7.6	0.8	407	10	76	7
Pain grillé narvik (aldi)	100 g	7.0	0.7	385	11	73	4.8
Pain grillé pelletier	100 g	9.4	0.9	460	11	68	16
Pain grillé pelletier au sésame	100 g	7.9	0.8	420	12	74	8.5
Pain grillé pelletier complet	100 g	7.9	0.8	375	10	73	15
Pain grillé pelletier villageois	100 g	7.5	0.8	410	12	77	6
Pain gris spécial carré (everyday)	1 tranche	1.3	0.1	73	2.3	14.9	0.5
Pain hamburger (auchan)	1 unité	3.2	0.3	159	10	49	5
Pain hamburger jacquet	100 g	5.3	0.5	287	10	49	5
Pain hamburgers (harry's)	100 g	5.4	0.5	288	10	49	5
Pain hamburgers et sandwichs carrefour	100 g	5.4	0.5	286	9.6	49	5.7
Pain harry's 100% mie complet	100 g	4.4	0.4	233	8	40	4.5
Pain harry's beau et bon (graines et céréales)	100 g	5.9	0.6	298	12.7	40.1	8.1
Pain integral bio	1 tranche	1.9	0.2	110	5	20	1
Pain intégral spécial biaform	100 g	3.9	0.4	210	9.6	40.3	3.8
Pain italien	100 g	4.9	0.5	271	8.8	50	3.5
Pain jacquet 8 cereales	100 g	4.8	0.5	257	10	43	5
Pain le père multicéréales carrefour	100 g	5.2	0.5	291	9.4	56	3.1
Pain libanais	100 g	5.1	0.5	300	8.9	63	0.8
Pain low carb	100 g	5.0	0.5	246	11.2	32.4	7.9
Pain mie complet mcennedy lidl	100 g	4.8	0.5	253	8	44	5
Pain mollet de seigle foncé	1 unité	1.8	0.2	100	3.89	19.01	1.01
Pain mollet français	100 g	5.1	0.5	277	8.6	50.2	4.3
Pain multi céréales francine	100 g	7.2	0.7	370	12.5	60	9
Pain multicéréales	100 g	4.5	0.5	238	9	37	5
Pain panini panorient	100 g	5.8	0.6	301	8.3	50.9	7.1
Pain paysan navarre	100 g	3.9	0.4	228	7.7	47.3	0.9
Pain perdu	100 g	4.4	0.4	211.8	5.4	30.1	7.6
Pain petite boule bio carrefour	100 g	4.9	0.5	283	9.6	58.4	1.2
Pain pitas x6 monoprix	100 g	4.2	0.4	243	8.6	50	0.9
Pain pitta	100 g	4.6	0.5	269	8.8	55.5	1.3
Pain poilane	100 g	4.5	0.4	262.1	9.1	54.4	0.9
Pain polarkraft "extrem" (delhaize)	100 g	3.8	0.4	210	9.5	36	2.9
Pain pom 16 grains entiers	1 tranche	1.9	0.2	105	0	20	1
Pain pom ultra-moelleux 100% blé entier	1 tranche	1.8	0.2	95	4	17	1.5
Pain pour hamburger super u	1 unité	2.6	0.3	140	5.2	24	2.6
Pain précuit carrefour	100 g	4.3	0.4	248	8	52	1.5
Pain precuits 'le dorés maisons' harry's	100 g	4.8	0.5	275	9.5	54.7	2
Pain prokorn	100 g	4.0	0.4	214	12.4	29.8	3.7
Pain pumpernickel	100 g	3.2	0.3	179	5	36	1.5
Pain pumpernickel pema	100 g	3.1	0.3	180	5	37	1
Pain riche en protéines (inclus gluten)	100 g	4.3	0.4	245	12.1	43.8	2.2
Pain sandwich aldi	100 g	4.2	0.4	246	8	44	1.2
Pain sans gluten	100 g	3.8	0.4	230	10	52	0
Pain sans gluten au romarin schar	100 g	4.5	0.5	237	3.5	40.5	5
Pain sans sel picard	100 g	4.4	0.4	254	8.6	52.3	1.2
Pain sans sel picard : unité de 40 g	1 unité	1.7	0.2	101	3.4	20.9	0.4
Pain sans sels	100 g	4.5	0.4	263	8	54	1
Pain seigle 12 grains sans gras	1 tranche	1.6	0.2	90	4	19	0.5
Pain speciaux precuits nature epi d'or	100 g	5.2	0.5	280	9	49	5
Pain squirrelly	1 tranche	1.8	0.2	100	5	17	1.5
Pain st-méthode multi-céréales	1 tranche	1.3	0.1	65	3	12	2
Pain suedois	100 g	4.9	0.5	270	7.5	51	3.5
Pain suedois complet	100 g	8.1	0.8	416	10	66	10.5
Pain suédois froment (auchan)	100 g	8.1	0.8	406	9.3	66.3	11.7
Pain suédois grille	100 g	7.5	0.8	389.5	10	66	9.5
Pain viennois	100 g	3.7	0.4	207	7	42	2
Pain vierkornbrot leader price	100 g	3.8	0.4	205	7.5	37	3
Pain viking	100 g	6.2	0.6	280	15.6	22.4	14.2
Pains au chocolat au beurre (monoprix	100 g	10.5	1.0	463	7.5	52	25
Pains au chocolat super u	100 g	9.1	0.9	410	7.5	50	20
Pains au lait aux pépites de chocolat (la boulangère)	100 g	8.0	0.8	376	9	49	16
Pains au lait leader price	1 unité	7.1	0.7	350	8	50	11
Pains au lait picard	100 g	7.8	0.8	379	8.6	56.1	13
Pains aux noix picard 60g	1 unité	3.8	0.4	189	6.2	27.4	6.1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Pains grillés suédois au froment epis d'or (e leclerc)	100 g	7.9	0.8	420	10	75	8.3
Pains pour hamburger leader price	100 g	32.8	3.3	10	50	6	294
Pains pour hamburger leader price (83,33g l'unité)	1 unité	4.6	0.5	245	8.33	41.66	5
Pains sandwich tartines campagnes la boulangère	100 g	5.0	0.5	262	9.8	43.4	5.5
Pains suédois la boulangère	100 g	4.9	0.5	270	7.5	51	3.5
Pak choï	100 g	0.2	0.0	11	1	1.4	0.2
Palazzo : tomates tamisées	100 g	0.4	0.0	20	1.3	3.2	0.2
Paleron (boeuf)	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Palet d'alsace à l'mmental (moritz)	100 g	7.9	0.8	306	16	0.1	25
Palets aux petits légumes carrefour	100 g	2.2	0.2	91	2.3	7.4	5.8
Palets bretons au chocolat monoprix	100 g	11.2	1.1	507	6.5	64	25
Palets bretons pur beurre leader price	100 g	11.6	1.2	514	5	62	27.5
Palets citron chabrior	100 g	10.7	1.1	490	6.3	65	23
Palets de légumes chou romanesco, haricot vert, carotte (picard)	1 unité	0.9	0.1	39	1.5	3.6	2.1
Palets de légumes courgette-carotte-pts pois-oignons (marque rep	100 g	2.4	0.2	110	2.5	11	5
Palets de légumes poireaux carottes pommes de terre	100 g	2.2	0.2	100	2	10	5
Palets de soja monoprix bio (tomate-herbes de pce)	100 g	3.6	0.4	153	14	4	9
Palets dorés noix de coco u	100 g	9.7	1.0	453	5.7	64	19.4
Palets épeautre-sésame gayelord hauser	100 g	10.1	1.0	470	8.5	64	20
Palets poireaux-carottes auchan	100 g	3.1	0.3	123	2.6	7.4	9.2
Palette à la diable alsacienne	100 g	2.7	0.3	120	16	0	6.5
Palette de boeuf	100 g	6.0	0.6	242	20	0	18
Palmier feuilleté	100 g	12.3	1.2	540	5	62	30
Palmiers bjorg	100 g	12.3	1.2	535	5.9	60.4	30
Palmiers leader price	100 g	11.9	1.2	524	6	61	28.5
Palmito lu	100 g	12.3	1.2	540	5	62	30
Palombe	100 g	2.1	0.2	115	25	0	1.5
Palourdes	100 g	0.9	0.1	50	11	0	1
Pamplemousse	100 g	1.1	0.1	66	0.5	16	0
Pamplemousse en segments au sirop léger (baccara)	100 g	1.2	0.1	68	0.5	16	0.2
Pamplemousse frais	100 g	0.7	0.1	42	0.77	10.66	0.14
Pampryl 5 fruits 5 vitamines	100 ml	0.8	0.1	49	0.5	11.5	0.1
Pampryl delices de fruits	100 ml	1.0	0.1	60	0.6	13.1	0.3
Pampryl fruits & vitamines (p'tit dej agrumes)	100 ml	0.7	0.1	43	0.2	10.3	0.1
Pampryl, 10 fruits 10 vitamines	100 ml	0.9	0.1	56	0.5	12.8	0.1
Panaché de crudités saint-éloi	1 portion	0.4	0.0	25	1.17	4.5	0.28
Panache de jeunes pousses - champion	100 g	0.4	0.0	19	1.9	1.6	0.5
Panais	100 g	1.2	0.1	74	1.16	7	0
Pancake	100 g	2.1	0.2	121	1	18	0.5
Pancake calorique	100 ml	2.5	0.2	130	5.7	7.1	2.7
Pancake mc morning mac do : par unité de 32 g	1 unité	1.4	0.1	71	1.9	12.1	1.75
Pancakes monoprix	100 g	6.4	0.6	299	6.9	37	13
Pancakes(méthode d'olivier lafay)	100 g	1.9	0.2	99	4.5	14.5	2.6
Pané de colin auchan	100 g	4.0	0.4	183	11	14.8	8.7
Pané savoyard le gaulois	100 g	5.7	0.6	246	10	20	14
Panés de dinde le gaulois	100 g	5.5	0.6	238	13	15	14
Panés de poulet et de dinde (carrefour)	100 g	6.0	0.6	252	12	15	16
Panetone andrea berro	100 g	7.3	0.7	351	6.7	51.6	13
Panetonne	100 g	8.0	0.8	375	6.8	51	16
Panettone	100 g	8.0	0.8	375	6.8	51	16
Pangasius	100 g	1.1	0.1	65	14	0	0
Panier de yoplait	100 g	1.7	0.2	89	3.4	14.5	1.9
Panier de yoplait 0 % peche jaune nectarine ananas	1 pot	0.9	0.1	52	5.1	6.2	0.1
Panier de yoplait 0%	100 g	0.9	0.1	55	3.9	9	0.1
Panier de yoplait 0% abricot-nectarine	1 pot	1.2	0.1	69	5.1	11.2	0.1
Panier de yoplait 0% en quartiers pour 1 pot de 125g	1 pot	1.1	0.1	68	4.9	11.2	0.1
Panier de yoplait 0% fruits	100 g	0.6	0.1	36	4.1	4.3	0.1
Panier de yoplait 0% mangue	1 pot	1.1	0.1	66	5.1	11.1	0.1
Panier de yoplait 0% saveur framboise, nectarine	100 g	0.1	0.0	4.1	54	8.1	0.6
Panier de yoplait à la rhubarbe	100 g	2.0	0.2	104	4.3	15.4	2.4
Panier de yoplait mûre framboise	100 g	2.0	0.2	103	3.2	16.4	2.7
Panier de yoplait pomme-marron	100 g	1.7	0.2	87	3.4	14.1	2
Panier de yoplait-0% fraise	1 pot	1.1	0.1	66	4.9	11.4	0.1
Paniers feuilletés jambon fromage leader price	100 g	6.1	0.6	265	7.5	24.2	15.4
Paniers feuilletés saumon crevettes	100 g	5.8	0.6	254	7.6	24.1	14.1
Paniers jambon emmental picard	1 part	7.3	0.7	306	9	23	19.5
Panna cota leader price : par pot de 90g	1 pot	3.4	0.3	150	1.89	17.1	8.28
Panna cotta	100 g	3.4	0.3	148	5.3	10.8	8.3
Panna cotta sur lit de fruits rouges (leader price)	100 g	3.8	0.4	167	2.2	18.1	8.9
Panzani crème & champignons de paris	100 g	2.4	0.2	94	1.1	5	7.7
Panzani pesto	100 g	10.9	1.1	394	5.5	4.3	39.4
Panzani tortellini alla romana	100 g	2.6	0.3	119	3.4	12.3	5.7
Papaye	100 g	0.8	0.1	44.2	0.6	10	0.2
Papillote de colin d'alaska	100 g	1.8	0.2	79.1	6.8	4.2	3.9
Papillote de merlu, st jacques, légumes du soleil picard	1 unité	5.4	0.5	237	17.7	10.7	12.9
Paprika	100 g	8.1	0.8	399	14.8	55.7	13
Paquito - douceur du matin	100 ml	0.9	0.1	52	0.5	12	0.2
Pâre a pizza fine monoprix prête a derouler	100 g	5.5	0.6	277	7.6	44	8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Paris brest	100 g	7.6	0.8	341	8	33	17
Parmentier de colin d'alaska aux épiards picard	100 g	2.0	0.2	89	5.1	6.9	4.3
Parmentier de legumes epinards à la crème - bonduelle	100 g	3.4	0.3	141	4.1	12.6	9.4
Parmentier de legumes pommes de terre et légumes du soleil - bor	100 g	2.8	0.3	120	2.5	13.1	7.2
Parmentier de poisson 'weight watchers' purée et petits légumes, p	1 portion	5.4	0.5	267	16.2	30.8	8.8
Parmentier de poisson (aldi)	100 g	2.8	0.3	130	7.1	10	5.6
Parmentier de poisson aux épinards maison	100 g	1.5	0.1	85.6	9	10.7	0.5
Parmentier de poisson et de légumes fine ligne leader price	100 g	1.7	0.2	92	7.4	11.5	1.8
Parmentier de poisson leader price pour 1 personne	100 g	2.7	0.3	123	5.4	11.9	6
Parmentier de volaille	100 g	1.7	0.2	79	4	7	3.8
Parmesan	100 g	9.4	0.9	395	40	2	25
Parmesan 100g	100 g	9.3	0.9	393	40	2	25
Parmesan grana padano	100 g	9.5	1.0	384	33	0	28
Parmesan râpé carrefour	100 g	9.7	1.0	389	33	0	28.5
Parmesan trattoria	100 g	11.2	1.1	460.4	43	0.1	32
Parmigiano reggiano	100 g	9.6	1.0	392	33	0	28
Parovita froment-tarwe	1 unité	0.7	0.1	33	1	5.1	0.9
Pasquier brioche tressée	100 g	7.3	0.7	355.5	9.2	51.1	12.7
Pasquier brioche tressée aux pépites de chocolat	100 g	7.8	0.8	357	10	46.1	16.7
Pasquier croissants	100 g	10.1	1.0	439	7.5	46	25
Pasquier pains au chocolat	100 g	10.0	1.0	438.5	7.5	47	24.5
Pasquier pains au lait	100 g	7.5	0.7	364.5	9	54	12.5
Pasta box fusili aux fromages (sodebo)	100 g	3.7	0.4	170	7	18	8
Pasta box penne carbonara (sodebo)	100 g	4.2	0.4	190	8	20	9
Pasta di semola di grano duro	100 g	6.0	0.6	353	12	74	1
Pasta mare (pâte spirale)	100 g	6.0	0.6	349	11.8	72	1.5
Pasta minceur	100 g	6.7	0.7	369	52.7	28.8	5
Pastèque	100 g	0.5	0.0	29.6	0.4	7	0
Pastilla à l'agneau (picard)	1 unité	5.5	0.5	239	11.7	17.8	13.4
Pastilla au poulet et légumes (picard)	1 unité	3.5	0.4	168	9.2	17.9	6.6
Pastilla au poulet exki	100 g	5.9	0.6	237	8.5	11.7	17.3
Pat'atouille tricolores 7 légumes	100 g	2.7	0.3	151	15.5	60	1.6
Patate douce	100 g	1.7	0.2	99.5	1.2	23	0.3
Patate douce (farine)	100 g	6.1	0.6	364	6.65	85.21	0.21
Pâté	100 g	8.7	0.9	329	14	3	29
Pâte à cookies 'pépites de chocolat' herta	100 g	4.5	0.4	133	4.3	58.5	20.2
Pate à cookies herta chocolate chip	100 g	9.5	0.9	433	4.3	58.5	20.2
Pate à cookies herta pepites chocolat	100 g	9.5	0.9	433	4.3	58.5	20.2
Pâte à crêpe	100 g	1.9	0.2	116	7	22	0
Pâte à gâteau brisée	100 g	9.1	0.9	392	6	41	23
Pâte à gateau feuilletée	100 g	9.6	1.0	402	6	37	26
Pate à l'épautre bio	100 g	5.8	0.6	330	13.4	64.6	2.4
Pâte à la tomate et aux épinards leader price	100 g	6.1	0.6	354	13	71.3	1.9
Pâte à pizza ou tarte maison	1 portion	2.2	0.2	104.75	2.68	14.15	3.97
Pâte à tarte brisée	100 g	9.0	0.9	387	6	41	23
Pâte à tarte feuilletée	100 g	9.6	1.0	402	6	37	26
Pâte à tartiner au citron-duerr's	100 g	5.9	0.6	310	1.1	61.3	6.7
Pate à tartiner aux noisettes (1)	100 g	13.7	1.4	573	1.6	57.3	37.5
Pâte à tartiner aux noisettes monoprix (type nutella)	100 g	12.2	1.2	536	5.1	64	29
Pate a tartiner chokotoff	100 g	12.6	1.3	540	3.8	57	32
Pate à tartiner curry sésame	100 g	5.2	0.5	190	6	1	18
Pâte à tartiner hyperprotéinée fée régime	1 portion	0.3	0.0	15	2	0.7	0.3
Pâte à tartiner jean hervé chocolate	100 g	14.4	1.4	590	11	44	41
Pâte à tartiner new tree chocolat	100 g	5.9	0.6	299	4	51	8
Pâte à tartiner noir céréal	100 g	5.1	0.5	271	4	53.6	5.2
Pâte à tartiner speculoos (lotus)	100 g	45.4	4.5	2462	3	56	39
Pate brisee "jus-rol"	100 g	12.8	1.3	539	7.2	48.8	34.4
Pâte brisée (leader price)	100 g	8.2	0.8	377	7	49	17
Pate brisee carrefour	100 g	7.1	0.7	388	40	23	5.3
Pate brisee claude leger	100 g	9.2	0.9	401	5.7	40.8	22.2
Pate brisee herta	100 g	9.3	0.9	402	6	40	23
Pâte brisee prête à dérouler (monoprix)	100 g	8.0	0.8	362	6	44	18
Pate capellini panzani	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Pâte cappelletti jambon cru/fromage giovanni rana	100 g	5.9	0.6	291	14.3	36.8	9.6
Pâte complète farfale	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Pâte d'amandes	100 g	10.5	1.1	457.6	11.9	44	26
Pate de campagne weight watcher	100 g	5.0	0.5	202	14.5	2.2	15
Paté de foie carrefour	100 g	8.9	0.9	331	11	4.2	30
Pâté de foie, truffles	100 g	8.6	0.9	327	11.2	6.3	28.5
Pâte de fruit	100 g	5.8	0.6	350	0	82	0
Pâte de fruits gerblé (unité=27g)	1 unité	1.5	0.1	88	0.3	21.6	0.1
Pate de fruits orange	100 g	3.7	0.4	221.6	1	50.3	0
Pâte de miso	100 g	4.3	0.4	217.5	11.7	26.5	6
Pâté de tête monique ranou	100 g	6.4	0.6	244	13.5	0.2	21
Pâté de tête persillé "carrefour"	100 g	4.6	0.5	183	15	0	14
Pate feuilleté	100 g	9.0	0.9	382	6.2	36	24
Pate feuilleté u bio	100 g	8.6	0.9	373	7.5	38	21
Pâte feuilletée prête à dérouler (230 g) (monoprix)	100 g	8.5	0.8	369	6	39	21

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pâte feuilletée pur beurre dia	100 g	8.3	0.8	367	6.5	41	19.7
Pate feuilletée " jus-rol"	100 g	10.5	1.0	447	6.5	42.9	27
Paté hénaff	100 g	7.2	0.7	276	17	0.2	23
Pâté hénaff terrine forestière	100 g	7.6	0.8	291	14	2.6	24.9
Pâte qualité supérieure: torti de leader price	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Paté végétal bio aux champignons tartex	100 g	5.3	0.5	203	6.5	6	17
Paté végétal bio aux herbes tartex	100 g	5.0	0.5	196	7	6	16
Paté végétal champignon tartex	100 g	5.3	0.5	203	6.5	6	17
Pâte wonton	100 g	5.0	0.5	291	9	57	1
Pates	100 g	5.8	0.6	345	12.5	67.2	0
Pates - torti aux 5 légumes (panzani)	100 g	5.9	0.6	344	13	66	1.6
Pâtes : torsade carrefour	100 g	5.9	0.6	346	14	69	1.5
Pates "torti aux épinards et tomates" panzani	100 g	6.2	0.6	361	13	73	1.9
Pâtes à la provençale gerlinéa	100 g	2.0	0.2	106	10.1	11.4	2.2
Pates à tartiner 2% noisette (dia)	100 g	13.5	1.3	568	2	59	36
Pâtes au blé complet barilla	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Pâtes au blé complet bio (biotrend)	100 g	2.9	0.3	170.6	5.8	33.3	0.8
Pâtes au poisson sauce curry carrefour	100 g	1.7	0.2	81	5.3	8.2	3
Pâtes auchan cru 500g	100 g	6.2	0.6	362	12.8	73.4	1.9
Pâtes aux champignons gerlinéa	100 g	2.1	0.2	103	9.9	2.4	3.3
Pâtes aux légumes du sud gerlinéa	100 g	1.9	0.2	101	10	11.4	1.7
Pâtes aux oeufs	100 g	2.2	0.2	124.8	4.7	22.9	1.2
Pâtes avec saucisses tranchées avec sauce aux tomates en conserve	100 g	2.2	0.2	104	3.7	11.9	4.6
Pates bio épautre t 150	100 g	5.9	0.6	340	14	67.4	1.8
Pâtes blanches	100 g	6.0	0.6	350	13	71	1.5
Pates blé torsades (mutant)	100 g	6.1	0.6	354	11.8	72	1.5
Pâtes carbonara calories	100 g	5.1	0.5	214.3	6.2	17	13.5
Pâtes chinoises aux oeufs	100 g	2.4	0.2	138	5.8	26.1	0.9
Pates cinq céréales	100 g	6.0	0.6	345	13.2	75.2	2
Pates completes	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Pates coquillettes panzani	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Pâtes coquillettes (lidl)	100 g	6.1	0.6	358	12	73	1.3
Pates crues	100 g	6.0	0.6	349	11.8	72	1.5
Pâtes cuites	100 g	1.5	0.2	90	2	20	0
Pâtes cuites (macaroni) eco +	100 g	2.5	0.3	150	5	31	0.4
Pates de maïs bio révoia	100 g	6.5	0.7	344	7.5	78.6	7
Pâtes demi-lune tomate basilic mozzarella sous vide (lustucru)	100 g	4.8	0.5	260	9.5	44	4.5
Pâtes farfalle (leader price)	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Pâtes farfalles casino	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Pâtes feniou protipasta (cuites)	100 g	2.4	0.2	142	20.5	14.54	0.19
Pâtes fenioux protipasta	100 g	6.2	0.6	369	53.3	37.8	0.5
Pâtes fraîches aux oeufs	100 g	4.4	0.4	253	9.6	50	1.6
Pates luminaconi tricolore pasta mare aldi	100 g	6.0	0.6	353	12.5	74	0.8
Pâtes macaroni carrefour discount	100 g	6.1	0.6	354	12	73	1.5
Pâtes macaroni pasta mare (aldi)	100 g	6.2	0.6	362	11.5	75.7	1.5
Pates milical	100 g	6.2	0.6	353	51.6	30.6	2.7
Pâtes minceur nature (milical)	1 portion	3.2	0.3	178	23.9	16.4	1.9
Pates panzani torti	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Pâtes panzani torti épinards et fromage	100 g	6.2	0.6	361	13	73	1.9
Pâtes protéinées (fusilli nutrisaveurs)	100 g	5.8	0.6	336.6	50.1	32.92	1.48
Pates protéinées penne de smart	100 g	5.7	0.6	323	62	12.6	2.65
Pates protéinées top protéine	100 g	5.8	0.6	338	52	14.3	1.8
Pates sans gluten fusilli schär	100 g	6.2	0.6	361	7.7	78.7	1.7
Pates spaghetti super u	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Pâtes torti au blé complet (fiorini)	100 g	6.5	0.7	343	13.9	63.4	7.1
Pâtes torti leader price	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Pâtisson	100 g	0.4	0.0	21.96	1.2	3.84	0.2
Paturage naturea	100 g	0.9	0.1	46	4	5.2	1
Paturages printiligne au bifidus actif ananas	100 g	0.7	0.1	39	4.1	5.3	0.1
Paupiette de saumon	100 g	4.4	0.4	191	16	7	11
Paupiette de veau	100 g	5.9	0.6	242	20.5	0	17.2
Paupiettes de dinde morilles & armagnac maître coq	100 g	3.8	0.4	172	19	2	8
Paupiettes de veau surgelées leader price	100 g	8.3	0.8	312	14	1	28
Pavé au chocolat noir et sa crème anglaise vanillée leader price	100 g	6.3	0.6	239	5.4	21.26	21.18
Pavé d'affinois	100 g	6.4	0.6	248	15	2.1	20
Pavé d'affinois allégé à 9% mg	100 g	3.8	0.4	170	20	0	9
Pavé d'affinois doux et fondant	100 g	6.4	0.6	248	15	2.1	20
Pavé d'autruche picard	100 g	2.2	0.2	111	21.5	0.1	2.7
Pavé de boeuf aux herbes valtero	100 g	2.3	0.2	119	21.1	1.9	3
Pavé de saumon atlantique (casino)	100 g	4.3	0.4	184	21	0.2	11
Pavé de saumon atlantique odyssee	100 g	5.4	0.5	220	27	0	16
Pavé de saumon aux épinards et tomates cerises - picard	100 g	1.5	0.2	74	6.7	5.9	2.6
Pavé de saumon bio carrefour	100 g	5.0	0.5	206	20.5	0	13.8
Pavé de saumon court bouillon iglo	100 g	4.0	0.4	165	17	0.1	10.9
Pavé de saumon kéta du pacifique surgelé (eco leclerc)	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Pavé de saumon surgelé carrefour par pavé de 150g	1 unité	7.5	0.7	309	30	0	21
Pave de saumon surgelé keta du pacifique (eco leclerc)	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Pavé de thon albacore grillé (monoprix)	100 g	2.2	0.2	120	25	0.5	2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pavé de truite arc-en-ciel	100 g	3.3	0.3	143	19	0	8
Pavé de veau aux cépes purée à la crème fraiche (fleury michon)	100 g	3.4	0.3	145	10	6.6	8.7
Pavé grec brioche dorée	1 unité	8.5	0.8	429	17	63	12
Pavés de filets de saumon (dia)	100 g	4.9	0.5	200	18.5	0	14
Pavés de saumon pêche océan	100 g	4.8	0.5	200	21	0	13
Pavés mariné aux 3 poivres (socopa)	100 g	2.3	0.2	116	20	1.5	3.5
Pavot en graines	100 g	13.9	1.4	533	18.04	23.69	44.7
Peak-whey fusion 88	100 g	6.2	0.6	360	83.9	2.95	1.45
Pechalou pure gourmandise rhubarbe	100 g	2.3	0.2	101	2.3	11.6	5.1
Pêche	100 g	0.8	0.1	46	0.5	11	0
Pêche crue (1/4 d'un petit fruit)	1 portion	0.1	0.0	7.8	0.18	1.89	0.05
Pêche crue (2 quartiers d'un petit fruit)	1 portion	0.3	0.0	15.5	0.36	3.77	0.1
Peches au sirop	100 g	0.5	0.0	29	0.1	7	0.1
Peches au sirop st mamet fruitesse	100 g	0.5	0.0	29	0.1	7	0.1
Peches au sirop u	100 g	1.0	0.1	58	0.3	14	0.1
Penne (au blé intégral, monoprix)	100 g	6.2	0.6	355	13	70	2.5
Penne à la napolitaine - bonduelle	100 g	2.9	0.3	132	4.8	13	6.7
Penne au poulet et aux légumes du soleil u (surgelé)	100 g	2.3	0.2	110	9.3	9.8	3.8
Penne au poulet grillé à la napolitaine (bonduelle)	100 g	3.0	0.3	135	5	13	7
Penne aux 5 legumes produit cuit (panzani)	100 g	2.7	0.3	156	6	30	0.7
Penne aux 5 légumes produit sec (panzani)	100 g	6.0	0.6	351	13.1	68	1.6
Penne gorgonzola(pasta casa liddl)	100 g	3.3	0.3	153	5.1	17.6	6.9
Penne rigate (carrefour)	100 g	6.0	0.6	347	13.8	68.5	2
Penne rigate au blé complet turini (crues)	1 portion	3.8	0.4	220	7.5	40	1.5
Penne rigate barilla	100 g	6.1	0.6	356	12	72.2	1.5
Penne rigate buitoni	100 g	6.0	0.6	350	11.5	72.7	1.5
Penne rigate intégrale (barilla)	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Penne rigate panzani	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Penne rigate panzani	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Penne tomate et basilic le petit cuisinier	100 g	1.0	0.1	48	2	8	2
Penne tomates basilic (sachets 2 mn) carrefour	100 g	3.3	0.3	157	4.9	20.3	6.2
Pennas aux saint jacques (findus)	100 g	2.2	0.2	110	5	16	3
Pennas aux saint-jacques, brunoise de légumes-findus	100 g	2.2	0.2	110	5	16	3
Pépites croustillantes chocolat noir (monoprix)	100 g	9.4	0.9	445	8.7	62	18
Pépito au chocolat blanc (lu)	100 g	10.3	1.0	485	6.3	70	20
Pépito choco mouss' au lait lu : par barre	1 unité	4.1	0.4	182	1.9	21	10
Pépito choco mouss' au lait lu : par barre	1 unité	4.1	0.4	182	1.9	21	10
Pépito choco mouss' chocolat lu : par barre	1 unité	4.1	0.4	180	1.5	22	10
Pépito choco mouss' chocolat lu : par barre	1 unité	4.1	0.4	180	1.5	20	10
Pépito choco mousse	100 g	10.9	1.1	480	4	58	26
Pépito choco pépites	100 g	10.3	1.0	460	5.5	55	24
Pépito chocolat blanc de lu	100 g	10.3	1.0	485	6.3	70	20
Pépito chocolat blanc de lu l'unité (1 gateau =135g)	1 unité	1.4	0.1	65	0.85	9.5	2.7
Pépito chocolat blanc lu	100 g	10.3	1.0	485	6.3	70	20
Pépito chocolat noir	100 g	9.0	0.9	395	6.5	68	22
Pepito chocolat noir (lu)	100 g	10.6	1.1	490	7	66	22
Pépito chocolat noir (par unité)	1 unité	1.1	0.1	49	0.7	6.6	2.2
Pépito mini choco	100 g	11.6	1.2	520	6	65	26
Pepito mini choco lu	100 g	11.6	1.2	520	6	65	26
Pépito mini roulé	100 g	8.6	0.9	410	5	61	16
Pépito pockitos	1 unité	3.6	0.4	156	1.6	17	8.9
Pepperidge farm chocolate chunk milk chocolate macadamia	100 g	10.6	1.1	484	5.3	64.9	22.5
Pepsi	100 ml	0.7	0.1	44	0	11	0
Pepsi max	100 ml	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0
Peptopro de nutrimuscle	100 g	5.8	0.6	338	80.5	0.5	1.5
Perche	100 g	2.1	0.2	104.8	19	0	3.2
Perche du nil	100 g	1.4	0.1	81.9	19.1	0.7	0.3
Père dodu cordon bleu	100 g	4.0	0.4	182	15.6	10.6	8.6
Pérène multicéréales marque "les pains pères de roland cottes"	100 g	5.2	0.5	291	9.4	56	3.1
Perfect 3000	100 g	5.8	0.6	340	86	0.5	1.6
Perfect isopure whey protéine orange	100 g	6.3	0.6	373	89	1	1
Perfect shape	1 unité	3.6	0.4	195	25	15	3
Perfect zero carb isopure	100 g	6.3	0.6	371.7	89.4	0	1.14
Performance 3 whey	100 g	6.6	0.7	377	77	7	3
Performance pure whey (fruits de bois)	100 g	7.0	0.7	377	74.49	6.3	6
Perle de lait fraise	100 g	3.0	0.3	130	2.6	11.2	7.9
Perle de lait mangue passion	1 pot	3.2	0.3	141	2.6	14.6	7.9
Perle de lait nature	100 g	3.1	0.3	119.9	2.9	4.8	9.9
Perle de lait saveur citron	100 g	3.3	0.3	143	2.7	12.5	8.6
Perle de lait saveur coco	100 g	3.5	0.4	145	2.9	10.1	9.8
Perrier	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Perrier saveur citron ,sans sucres	100 ml	0.0	0.0	0.3	0	0	0
Persil	100 g	0.5	0.0	26.1	4.2	1.2	0.5
Pesto au basilic frais panzani	100 g	10.6	1.1	390	5.3	8.6	37.1
Pesto rosso bertoli	100 g	10.6	1.1	389	6.6	8.1	36.7
Pétale de riz et de blé complet 7 vitamines et fer aldi	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
Pétales de mais winni	100 g	6.3	0.6	373	8.2	82.7	1
Pétales de quinoa chocolatés (primeal)	100 g	10.1	1.0	586	8.5	81.6	2.8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Pétales de riz et de blé complet u	100 g	6.5	0.6	380	10	80	1.4
Pétales épeautres, amarantes et chocolat bjorg	100 g	6.9	0.7	372	9.5	70	6
Petales quinoa chocolat (la vie claire)	100 g	6.8	0.7	390	7.5	83.7	2.8
Petis pain grillés carrefour	100 g	7.7	0.8	398	10	68	9.5
Petit beurre aux pépites de chocolat leader price	100 g	9.3	0.9	451	7.4	69.9	15.7
Petit beurre avec tablette choco noir bio carrefour	100 g	10.8	1.1	488	8	60	24
Petit beurre carrefour discount	100 g	8.3	0.8	432	8.3	77	9.9
Petit beurre choco lait carrefour kids	100 g	10.8	1.1	501	6.8	69	22
Petit beurre dambert nutrition	100 g	10.2	1.0	477	9	62	20
Petit beurre p'tit deli	100 g	8.9	0.9	440	7.5	72	14
Petit beurre tablette chocolat blanc auchan	100 g	11.3	1.1	511	7.1	64	25.2
Petit brun	100 g	8.8	0.9	445	7	77	12
Petit chèvre frais (auchan)	100 g	6.2	0.6	247	16	3	19
Petit chinois chocolat casino	100 g	6.1	0.6	302	6.8	46	9.4
Petit coeur chococroc	100 g	10.8	1.1	495	6.5	65	23
Petit cornichon à l'aneth (marinade)	1 unité	0.1	0.0	7	0.23	1.52	0.07
Petit cornichon sucré (marinade)	1 unité	0.3	0.0	18	0.06	4.77	0.04
Petit cuisiné orge aubergines soja (cereal bio)	100 g	2.2	0.2	101	3.2	10.4	4.2
Petit dej lu chocolat	100 g	9.4	0.9	450	7.5	67	17
Petit déj' de lu au lait et céréales	100 g	9.2	0.9	445	8.3	67	16
Petit déjeuner coeur fondant chocolat	100 g	9.7	1.0	460	7.4	67	18
Petit déjeuner lait et pépites de chocolat (dia)	100 g	10.1	1.0	479	7	70	19
Petit déjeuner lu céréales et pépites de chocolats (moins de sucres)	100 g	9.4	0.9	460	7.5	70	16
Petit écolier chocolat blanc de lu	100 g	11.1	1.1	505	7.1	64	24
Petit écolier de lu 12,5 g	1 unité	1.4	0.1	65	0	8	3.2
Petit ecolier maxi-choc éclats de caramel	100 g	11.0	1.1	505	5.5	69	23
Petit encas de jockey fraise	100 g	2.6	0.3	126	5.2	17	4.1
Petit encas de jockey fruits rouges	100 g	2.5	0.3	123	5.3	16	4.2
Petit encas de jockey pêche	100 g	2.6	0.3	126	5.2	17	4.1
Petit épeautre	100 g	6.6	0.7	375	11.8	74.94	2.88
Petit filou tub's (yoplait) = unité de 40 g à la fraise	1 unité	0.9	0.1	44	2.7	5.6	1.2
Petit frais nature fine ligne	100 g	0.9	0.1	55	9.6	3.8	0.1
Petit lu - le sablé breton	100 g	10.5	1.1	490	6.5	69	21
Petit lu aux fruits pomme saveur tatin : unité	1 unité	1.7	0.2	82	0.8	13.7	2.6
Petit lu pepites de chocolat au lait	100 g	9.0	0.9	445	8.9	70	14
Petit moutarde macdo	1 portion	7.8	0.8	296	13	16	26
Petit nesquik chocolat	100 g	4.8	0.5	218	4.4	25.9	10.7
Petit nesquik nestlé (petit suisse au chocolat) : par pot de 60 g	100 g	2.9	0.3	130	2.6	10.4	6.4
Petit pain au ble complet	100 g	7.5	0.7	403	12	73	7
Petit pain grillé au froment (éco +)	100 g	7.8	0.8	416	9	77	8
Petit pain grillé complet auchan	100 g	7.4	0.7	385	12	64	9
Petit pain grillé complet carrefour discount	100 g	6.9	0.7	371	11	67	6.5
Petit pain mollet au blé	1 unité	1.5	0.1	77	2.44	13.04	1.79
Petit pain mollet aux oeufs	1 unité	2.0	0.2	107	3.32	18.2	2.24
Petit pain mollet de seigle	1 unité	1.9	0.2	103	3.71	19.12	1.22
Petit pain suédois krisprolls	100 g	7.2	0.7	390	12	65	6.5
Petit piment cru	1 unité	0.2	0.0	9	0.55	1.77	0.15
Petit pois à la provençal cg 375	100 g	1.3	0.1	65	2.8	8.5	2.2
Petit pois carotte auchan	100 g	0.8	0.1	48	2.7	8.5	0.4
Petit pois carottes conserve carrefour	100 g	0.7	0.1	41.4	2.5	7.4	0.2
Petit pois extra fins "notre jardin" marque repere	100 g	1.6	0.2	90	5.5	12	1
Petit pot de crème noix de coco auchan	100 g	3.3	0.3	151	3.8	19	6.6
Petit salé à l'auvergnate aux lentilles william saurin	100 g	1.8	0.2	93	9	8.5	2.6
Petit salé aux lentilles belle france	100 g	1.8	0.2	99	10.6	11.1	1.4
Petit salé aux lentilles saint benoit	100 g	2.1	0.2	104	10	8.2	3.5
Petit salé aux lentilles vertes (fleury michon)	100 g	3.1	0.3	140	10.8	6.7	7
Petit salé aux lentilles vertes alain senderens (carrefour)	100 g	2.9	0.3	135	12	7.5	6.2
Petit suisse	100 g	3.3	0.3	132.6	9.1	2.9	9.4
Petit suisse 0%	1 pot	0.6	0.1	33	5.7	2	0
Petit suisse 0% (1 pot = 60 g)	100 g	0.9	0.1	53	9.6	3.2	0
Petit suisse 0% (leader price)	1 pot	0.5	0.1	31	5.9	1.9	0.1
Petit suisse 20%	100 g	2.1	0.2	96.1	10.6	3.3	4.5
Petit suisse 40% milsa (aldi)	100 g	3.1	0.3	127	8.5	3.3	8.9
Petit suisse 60%	100 g	5.6	0.6	212.5	8.5	3	18.5
Petit suisse demi-sel	100 g	4.9	0.5	191	10	4	15
Petit suisse gervais aux fruits	100 g	2.4	0.2	118	6.4	15.2	3.5
Petit suisse nature	100 g	3.3	0.3	134.7	8.8	3.5	9.5
Petit suisse nature delisse (leclerc)	100 g	1.8	0.2	85	9	3.5	3.8
Petit suisses 0% yoplait	1 pot	0.5	0.1	32	5.8	1.9	0.03
Petit suisses yoplait 20%	100 g	1.8	0.2	83	9.7	2.9	3.6
Petit yoplait 0%	100 g	0.9	0.1	53	9.6	3.2	0.1
Petit yoplait 38%mg (petit suisse pot de 60g)	100 g	1.9	0.2	86	9.1	3.7	3.8
Petit-déjeuner de bn chocolat	100 g	11.1	1.1	505.5	6.8	65.8	23.9
Petit-déjeuner de lu biscuits miel et pépites chocolat	100 g	9.4	0.9	451	6.5	68	17
Petit-suisse yoplait 0%	1 pot	0.5	0.1	31	5.88	1.92	0
Petite pomme de terre bouillie sans pelure et égoutée	1 unité	1.8	0.2	108	2.14	25.01	0.12
Petite tartine extra-fine auga : par tranche	100 g	0.2	0.0	12	0.44	2.5	0.08
Petites crèmes gervais par sophie vanille	100 g	3.2	0.3	149.9	4	19.3	6.3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Petites pains rivercote lidl	100 g	7.7	0.8	409	10	72	8
Petites quenelles de volaille au naturel petitjean	100 g	4.3	0.4	172	5.4	8.8	12.8
Petits batonnets de dinde panés au fromage carrefour	100 g	5.2	0.5	229	15.4	13.7	12.5
Petits boudins créoles tradilege (leclerc)	100 g	6.7	0.7	256	13	0.8	22.3
Petits clafoutis aux cerises (la laitière)	100 g	4.2	0.4	195	4.4	24.4	8.9
Petits filous aux fruits yoplait : par pot (54g)	1 pot	1.1	0.1	56	3.7	6.8	1.6
Petits filous tub's	100 g	2.1	0.2	105	5	14.9	2.8
Petits fondants au chocolat weight watchers : pour un gâteau de 1€	1 unité	1.4	0.1	70	1.1	11.2	2.3
Petits fours sucrés surgelés monoprix assortiment de petits gâteau	100 g	7.5	0.7	334	3.8	40	17
Petits gateaux 'vandame au chocolat' (unité)	1 unité	3.2	0.3	135	1.6	13.9	8.1
Petits gateaux vandame au chocolat (lu)	100 g	10.5	1.1	445	5.4	45	28
Petits gateaux vandame au chocolat (lu) la portion de 29 g	1 portion	3.1	0.3	130	1.6	13	8.1
Petits pain rond à l'ail	100 g	10.7	1.1	487	10	60	23
Petits pains grillés au blé complet (auchan)	100 g	7.8	0.8	399	10	66	10.5
Petits pains grillés au blé complet chabrior	100 g	7.3	0.7	391	11	70	7.4
Petits pains grilles au ble complet réva	100 g	7.1	0.7	378	11	67	7.3
Petits pains grillés au blé complet rivercote (lidl)	100 g	7.1	0.7	385	11	67	6.5
Petits pains grillés au blé complet sans sucres ajoutés	100 g	7.4	0.7	381	12	63	9
Petits pains grillés au blé complet u	100 g	7.1	0.7	385	11	67	6.5
Petits pains grillés au froment (netto)	100 g	6.9	0.7	379	10.3	72	5.5
Petits pains grillés au froment auchan	1 unité	1.0	0.1	51	1.2	8.3	1.5
Petits pains grillés aux 7 céréales bio carrefour	100 g	8.3	0.8	420	11	67	12
Petits pains grillés aux pépites de chocolat (carrefour)	100 g	8.2	0.8	412	9	67	12
Petits pains grillés aux pépites de chocolat super u	100 g	8.7	0.9	435	9.5	67	13
Petits pains grilles carrefour sans sucre blé complet	100 g	7.0	0.7	361	12	59	8.5
Petits pains grilles champion	100 g	7.0	0.7	361	12	59	8.5
Petits pains grilles complet - carrefour discount	100 g	6.9	0.7	371	11	67	6.5
Petits pains grillés froment (carrefour)	100 g	7.4	0.7	396	10	72	7.5
Petits pains grilles froment u	100 g	7.2	0.7	387	12	65	7
Petits pains natures auchan	1 portion	2.8	0.3	164	5.2	34.6	0.5
Petits pains précuits carrefour	100 g	4.3	0.4	248	8	52	1.5
Petits pains précuits nature harry's	100 g	4.4	0.4	250	7	51	2
Petits pains précuits natures harrys : par unité de 65g	1 unité	3.2	0.3	178	6.5	33.2	2
Petits pains ronds aux six céréales heudebert	100 g	8.1	0.8	410	13	65	11
Petits pains ronds pépites de chocolat heudebert	100 g	8.7	0.9	430	12	64	14
Petits pains suédois au blé complet leader price	100 g	7.1	0.7	377	13.5	65	7
Petits pains suédois krisprolls	100 g	7.6	0.8	400	11	69	8.5
Petits pains suedois kroast (casino)	100 g	8.7	0.9	435	9.5	67	13
Petits poids doux vapeur bonduelle	100 g	1.0	0.1	59	4.9	8.7	0.5
Petits pois	100 g	1.1	0.1	64	4	12	0
Petits pois - carottes conserve bonduelle	100 g	0.8	0.1	45	2.9	7.2	0.5
Petits pois & jeunes carottes extra-fins (netto)	100 g	1.0	0.1	56	3	10	0.4
Petits pois à l'étuvée daucy	100 g	0.9	0.1	54.5	3.6	9.8	0.1
Petits pois à l'étuvée extra fins auchan	100 g	1.3	0.1	75	4.4	13.3	0.5
Petits pois à l'étuvée extra-fins leclerc notre jardin	100 g	0.9	0.1	54	3.6	9.8	0.1
Petits pois à l'étuvée très fins	100 g	1.5	0.2	89.23	5.07	16.43	0.43
Petits pois à la normande bonduelle carré cuisiné	100 g	1.1	0.1	56	2.9	4.2	1.3
Petits pois carotte a l'etuvée tres fins bonduelle	100 g	1.3	0.1	73	4.4	12.5	0.6
Petits pois carottes	100 g	0.7	0.1	41	2.5	7.4	0.2
Petits pois carottes à l'étuvée carrefour	100 g	0.8	0.1	48	2.7	8.5	0.4
Petits pois carottes cassegrain	100 g	0.9	0.1	51	2.8	8.9	0.5
Petits pois carottes lidl	100 g	0.8	0.1	48	2.7	8.5	0.4
Petits pois cassegrain	100 g	1.1	0.1	61	5	8.5	0.8
Petits pois et carottes champion	100 g	0.9	0.1	53	2.7	9.2	0.4
Petits pois et carottes d'aucy	100 g	0.7	0.1	41.4	2.5	7.4	0.2
Petits pois et carottes marque u surgelé	100 g	1.0	0.1	57	4	10	0.1
Petits pois et jeunes carottes (marque repère)	100 g	1.0	0.1	55	3	8	0.5
Petits pois et jeunes carottes a l'etuvée tres fins casino	100 g	1.1	0.1	61	3.1	11	0.5
Petits pois et jeunes carottes notre jardin	1 pot	0.7	0.1	41	2.5	7.4	0.2
Petits pois extra fins (netto)	100 g	1.4	0.1	80	4	13	0.2
Petits pois extra fins à l'étuvée (conserves) king's crown	100 g	0.9	0.1	55.5	3.6	9.8	0.1
Petits pois très fins	100 g	1.5	0.1	86	4.7	16	0.4
Petits pois très fins à l'étuvée (champion)	100 g	1.6	0.2	93	4.5	17.7	0.4
Petits pots de crème au chocolat carrefour	100 g	4.8	0.5	207	4.3	19.7	12.3
Phd diet whey	100 g	7.2	0.7	390	70	13	6.14
Phd pharma whey	100 g	7.4	0.7	402	80	7.36	6.4
Philadelphia	100 g	3.9	0.4	159	8.8	4.5	11.5
Philadelphia ail et fines herbes light	100 g	2.0	0.2	46	8	4.4	11.5
Philadelphia fines herbes light	100 g	2.0	0.2	46	8	4.4	11.5
Philadelphia light	100 g	4.0	0.4	160	8.3	4.1	12
Picard - formule express - bouchées de poulet et rizsuave au lait d	1 part	7.7	0.8	375	12.9	51.9	12.9
Piccolinis 3 frommages buitoni	100 g	6.5	0.6	293	11.8	29.2	14.3
Piccolinis jambon fromage buitoni	100 g	4.8	0.5	228	11.2	25.8	8.9
Pick up chocolat noir	100 g	9.9	1.0	510	5	62	13
Pick up de balsem chocolat 1 biscuit de 28 g	1 unité	3.1	0.3	140	1.9	37	6.8
Pick up de balsem gateau fourré chocolat lot de 5 x 28 g	100 g	11.0	1.1	499	6.7	63	24
Picodon	100 g	10.1	1.0	345.9	31	0	39.1
Pièce de boeuf micro grill (charal)	100 g	2.0	0.2	107	22	0.3	2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Pigeon	100 g	2.0	0.2	108	22	0.5	2
Pignon	100 g	17.3	1.7	629	11.6	8.6	61
Pignons de pin	100 g	18.3	1.8	685.2	13.8	18	62
Pik & croq de la vache qui rit	1 portion	2.4	0.2	104	3.8	8.8	6
Pilon de poulet à rôti bouilli	1 unité	4.9	0.5	203	19.64	0	13.25
Pilons de poulets nature (maitres coq)	100 g	4.5	0.5	199	22	3	11
Pilpil blé complet concassé jardin bio	100 g	5.5	0.5	313	11.2	62.3	2.1
Pim's chocolat (unité=175g)	1 unité	1.8	0.2	79	0.7	10.5	4.2
Pim's lu framboise	100 g	7.5	0.7	368	4	64	12
Pim's lu orange	100 g	7.4	0.7	384	4	71.2	8.8
Piment ancho déshydraté	1 unité	1.0	0.1	48	2.02	8.74	1.39
Piment de la jamaïque moulu	100 g	5.3	0.5	263	6.09	72.12	8.69
Piment jalapeno en conserve (solides et liquide)	1 unité	0.1	0.0	6	0.2	1.04	0.21
Piment moyen cru	1 unité	0.2	0.0	12	0.76	2.46	0.21
Piment rouge ou de cayenne	100 g	7.2	0.7	318	12.01	56.63	17.27
Pims	100 g	8.1	0.8	400	3.5	66	13
Pintade	100 g	2.0	0.2	108	22	0	2
Pipe rigate (au blé intégral, monoprix)	100 g	6.2	0.6	355	13	70	2.5
Pipe rigate barilla	100 g	6.0	0.6	350	12	73.2	1.8
Pipe rigate panzani	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Piperade basquaise leader price	100 g	1.5	0.2	66	1.1	6.9	3.8
Pissenlit	100 g	0.9	0.1	48.2	2.7	8	0.6
Pistache	100 g	16.5	1.7	630	21	15	54
Pistaches grillées à sec (leader price)	100 g	15.6	1.6	620	24.4	22.9	47.4
Pitas déjeuner pommes-cannelle	1 portion	3.3	0.3	190	6	39	1.5
Pitch à la fraise pasquier	100 g	7.2	0.7	353	6.9	54.5	11.9
Pitch au chocolat pasquier	100 g	7.5	0.8	363	7.8	53.1	13.2
Pitch de pasquier : pains au chocolat et crème pâtissière	100 g	10.1	1.0	442	7.8	48.2	24.5
Pizza 'les divines' lardons raclette le gaulois	100 g	5.2	0.5	248	11	26	10
Pizza 4 fromages	100 g	5.7	0.6	267	13	29	11
Pizza 4 fromages findus	100 g	5.2	0.5	250	11	32	9
Pizza 4 fromages restaurant	100 g	6.0	0.6	269	10.8	24.1	14
Pizza 4 saisons surgelée (grand jury)	100 g	3.4	0.3	169	7	24	5
Pizza au thon lidl	100 g	4.2	0.4	205	8.5	26.2	7.3
Pizza aux 3 fromages monoprix	100 g	5.2	0.5	245	11	28	9.9
Pizza aux 3 légumes italiens (pizzaiolo-bigi)	100 g	3.2	0.3	176.5	6.8	32.6	2.1
Pizza boeuf épicé chorizo crue-surgelée (picard)	100 g	4.4	0.4	208	9.2	23.6	8.5
Pizza bolognaise buitoni	100 g	4.4	0.4	210	9.8	24.2	7.9
Pizza bolognaise carrefour	100 g	4.3	0.4	207	9.7	25.7	7.3
Pizza bolognaise findus	100 g	4.5	0.5	220	9	29	7.5
Pizza bolognaise surgelée mc cain	100 g	4.5	0.4	222	11.7	28.1	7
Pizza buitoni fraich'up	100 g	4.8	0.5	229	10.3	27.2	8.8
Pizza campanella chiffonade de jambon speck, mozzarella, roqueti	100 g	4.8	0.5	240	13	30	7
Pizza cantal aux noix & au bleu leader price	100 g	6.9	0.7	313	11.6	32.5	15.2
Pizza casa di mama	100 g	3.6	0.4	185	8.2	27.8	4.5
Pizza champignons-jambon-fromage sodeb'o	100 g	4.6	0.5	218	10.2	24.5	8.8
Pizza champignons-jambon-fromage sodeb'o	100 g	16.2	1.6	916	10.2	24.5	8.8
Pizza champignons-jambon-fromage sodeb'o	100 g	16.2	1.6	916	10.2	24.5	8.8
Pizza chevre carrefour(cuite au feu de bois)	100 g	5.0	0.5	230	9.8	24.8	10.2
Pizza chèvre lidl	100 g	5.0	0.5	240	11	28	9
Pizza chorizo cuit (delicato)	100 g	3.8	0.4	190	8	26	6
Pizza crousti moelleuse marie	100 g	4.2	0.4	208	9.2	28.2	6.5
Pizza cuite sur pierre chorizo surgelée (aldi)	100 g	5.0	0.5	234	10	26	10
Pizza de manosque 3 fromages	100 g	5.4	0.5	244	11.8	22.2	12
Pizza del mar carrefour	100 g	4.4	0.4	217	11.4	27.7	6.7
Pizza del patrone	100 g	4.1	0.4	203	11	25	6
Pizza dolce-4 stagioni chiffonnade de jambon, légumes grillés, mo:	100 g	3.6	0.4	190	10	29	4
Pizza domino's reine	100 g	4.3	0.4	207	8.3	26.8	7.4
Pizza four à pierre 3 fromages surgelée	100 g	5.2	0.5	259	10.5	35.8	8.2
Pizza fraich'up royal (jambon, fromage, champignon) buitoni	100 g	3.7	0.4	188	8.6	26.7	5.2
Pizza jambon emmental sodeb'o micro-ondes 180g	100 g	4.6	0.5	220	10	30	8
Pizza jambon fromage champignon marque u	1 unité	6.4	0.6	335	16.7	50.6	7.2
Pizza jambon-fromage	100 g	5.1	0.5	254	9.5	36	8
Pizza le gaulois chorizo-merguez	100 g	6.2	0.6	278	11	27	14
Pizza lidl	100 g	3.7	0.4	189	10	26	5
Pizza margherita aux tomates cerise biologique (thiriet)	100 g	3.8	0.4	198	8.8	29.1	4.7
Pizza margherita calories	100 g	4.5	0.4	216	10	26	8
Pizza minuti ! tomate, mozzarella et pesto	100 g	4.3	0.4	206	9.1	25.4	7.5
Pizza moellissim'o bolognaise sodebo	100 g	5.0	0.5	242	12	28.6	8.8
Pizza moellissim'o jambon mozzarella oignons sodebo	100 g	4.1	0.4	195	10.1	20.8	7.9
Pizza moellissim'o lardons raclette poivrons sodebo	100 g	5.0	0.5	230	11.4	21.6	10.9
Pizza mozzarella ristorante	100 g	5.9	0.6	266	10.5	24.2	13.6
Pizza nordique auchan	100 g	4.4	0.4	216	9.6	28.3	7.2
Pizza o 3 fromages fondants	100 g	4.8	0.5	231	11	27.6	8.5
Pizza o jambon-champignons sodebo : une unité de 200 g	1 unité	7.0	0.7	359	18.4	51.7	8.7
Pizza oo! jambon champignons de paris (sodeb'o)	100 g	4.3	0.4	210	11	25	7
Pizza oo! jambon emmental (sodeb'o)	100 g	3.9	0.4	185	13	19	7
Pizza pate fine chèvre affiné et lardon (sodebo)	100 g	4.9	0.5	229	10.3	24.8	9.8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pizza pate fine fromages italiens (sodebo)	100 g	5.0	0.5	234	12.7	23.4	9.9
Pizza proscuitto chiffonnade de jambon, billes de mozzarella et roq	100 g	4.3	0.4	220	13	29	6
Pizza reine surgelé carrefour	100 g	3.7	0.4	193	8	30	4.6
Pizza royal carrefour	100 g	4.4	0.4	215	10.4	25.7	7.2
Pizza royale (dia)	100 g	4.3	0.4	210	9.6	27.5	6.9
Pizza royale findus	100 g	3.9	0.4	200	10	27	5.5
Pizza royale findus special micro onde	100 g	4.6	0.5	230	9.5	30	7
Pizza royale four à pierre surgelée (buitoni)	100 g	4.0	0.4	191	8.5	23.2	7.1
Pizza sodebo jambon champignons de paris	1 unité	6.3	0.6	330	20	47	7
Pizza sodebo lardon& légumes di soleil emmentale	100 g	5.5	0.5	261	10.8	31.8	10.1
Pizza sodebo lardons comté	100 g	5.1	0.5	240	12	27	10
Pizza spéciale ristorante dr oetker	100 g	5.6	0.6	251	10.8	23.1	12.7
Pizza surgelée au chorizo (leader price)	100 g	4.5	0.4	214	10.2	24.6	8.3
Pizza surgelée saumon fumé et crevettes volpone (leclerc)	100 g	3.8	0.4	190	11	23	6
Pizza tonno surgelé (ristorante-dr oetker)	100 g	5.7	0.6	252	9.6	23.6	13.2
Pizza vegetal restaurant	100 g	4.4	0.4	202	6.7	22.2	9.1
Pizza végétale ristorante (dr oetker)	100 g	4.3	0.4	198	6.7	22.1	9.1
Pizza-baguette garnies emmental/édam/cheddar/gouda 'thiriet'	100 g	6.4	0.6	283	12	25	15
Pizzeriade sodebo lardons comte	1 portion	11.1	1.1	518.4	29.7	49.7	22.2
Pizzetas 3 fromages dia	100 g	3.9	0.4	200	9.8	27.7	5.5
Plaisir gourmand nature (casino)	100 g	3.3	0.3	133	7	3.7	10
Plaisirs aux abricots, taillefine de lu 37,5 g	1 unité	2.5	0.2	135	0	27	2.2
Planta fin culinasse cuisson	100 g	19.2	1.9	660	0	0.5	74
Planta fin culinasse cuisson (la portion de 10ml)	1 portion	1.9	0.2	66	0	0.5	7.4
Planta fin demi-sel tartine et cuisson	100 g	15.6	1.6	540	0.2	0.3	59
Plantain (banane des antilles) cru	1 unité	3.7	0.4	218	2.33	57.08	0.66
Plateau saveurs d'ailleurs (assortiment asiatique nems beignets de	100 g	4.9	0.5	223	6.8	23	11
Plateau saveurs exotiques traditions d'asie monoprix (melange de	100 g	5.8	0.6	254	10	22	14
Plateau sushi yedo	100 g	3.2	0.3	177	6.1	30.8	2.4
Plie	100 g	1.3	0.1	75.6	17.1	0	0.8
Pocket fruit to go biologiques mix	1 portion	2.8	0.3	170	0	42	0
Poelé champetre auchan	100 g	0.6	0.1	35	1.6	6.1	0.4
Poêlé de légumes et pomme de terre delhaize	100 g	1.6	0.2	76	2.3	9.1	3.4
Poêlé fermière	100 g	1.2	0.1	57	1.8	6.8	2.5
Poêlée à l'italienne picard	100 g	2.4	0.2	99	3.1	6.4	6.6
Poêlée à la campagnarde aux oignons surgelée maggi	100 g	2.9	0.3	132	5.5	14	6
Poêlée à la landaise	100 g	3.6	0.4	163	4.5	17	8
Poêlée asiatique paysan breton	100 g	0.4	0.0	25	1.1	4.9	0.1
Poêlée aux pointe d'asperges vertes picard	100 g	1.5	0.1	69	4.6	6.7	2.7
Poêlée cantonnaise william saurin	100 g	2.5	0.2	129	4.7	21.2	2.8
Poêlée catalane auchan	100 g	1.7	0.2	64	1.3	2.2	5.5
Poêlée catalane bonduelle	100 g	1.5	0.1	61	1.4	3.6	3.9
Poelee celtique paysan breton	100 g	0.9	0.1	44.9	2	6.3	1.3
Poelée champetre carrefour	100 g	0.4	0.0	21	1.7	2.9	0.3
Poelee champetre netto	100 g	0.4	0.0	23	1.6	3.8	0.2
Poêlée de champignons à la forestière picard	100 g	0.8	0.1	38	2	3.7	1.7
Poêlée de gambas et légumes du soleil	100 g	2.6	0.3	119	5.3	11.9	5.6
Poêlée de haricot paysan breton	100 g	0.4	0.0	20.5	1.7	3.2	0.1
Poêlée de haricots picard	100 g	1.1	0.1	55	2.3	8	1.5
Poêlée de légumes à la méridionale picard	100 g	1.5	0.2	65	1.5	3.1	4.1
Poêlée de légumes aux cèpes (aldi)	100 g	1.7	0.2	74	4.6	3.3	4
Poêlée de légumes grillés - marque repère-	100 g	0.9	0.1	43	1.5	5.5	1.5
Poelée de légumes grillés surgelée poivrons courgettes aubergine:	100 g	0.8	0.1	39	1.8	4.9	1.4
Poêlee de legumes grillés surgelés leader price	100 g	1.6	0.2	75	1.5	8.9	3.2
Poelée de poissons carrefour	100 g	2.3	0.2	106	7	7.9	5.2
Poelée façon kebab leader price	100 g	3.3	0.3	154	4.7	18.6	6.8
Poêlée la méditerranéenne surgelée-bonduelle	100 g	1.9	0.2	90	2.2	11.9	3.8
Poêlée la paysanne surgelée-bonduelle	100 g	1.2	0.1	53	1.8	6.2	2.4
Poelée légumes bio carrefour	100 g	0.4	0.0	21	2	2.6	0.3
Poêlée légumes champignons casino	100 g	0.4	0.0	24	2.2	3.6	0.1
Poêlée légumes champignons casino (haricots verts, brocolis, poi	100 g	0.7	0.1	35	2.5	3.7	1.1
Poelée légumes grillés carrefour	100 g	0.7	0.1	35	2.5	3.9	1
Poêlée maraichères paysan breton	100 g	0.6	0.1	32	1.6	5.9	0.2
Poêlée méridionale aldi	100 g	1.6	0.2	70	1.7	4.6	3.7
Poelée méridionale carrefour	100 g	1.5	0.2	61	1.6	3.4	4.5
Poelee parisienne bonduelle	100 g	1.5	0.2	68	2.6	6.9	3.4
Poêlée paysanne bonduelle	100 g	1.1	0.1	60	1.7	9	1.3
Poêlee pour poissons (paysan breton)	100 g	0.3	0.0	18.3	1.4	2.5	0.3
Poêlée romaine surgelée bonduelle	100 g	1.7	0.2	74	1.8	6.8	4.4
Pointes d'asperges (champion)	100 g	0.3	0.0	16	1.6	1.6	0.3
Poire	100 g	1.0	0.1	60	0.4	14	0
Poire a l'eau	100 g	0.5	0.1	30.6	0.3	7	0.2
Poireau	100 g	0.5	0.1	31.4	1.4	6	0.2
Poireaux	100 g	0.6	0.1	31.4	1.4	6	0.6
Poireaux a la creme bonduelle	100 g	0.8	0.1	35	1.7	3.7	1.6
Poires en quartiers fruitesse de st mamet	100 g	0.5	0.1	30	0.2	7	0.1
Poires williams au sirop frustar leclerc	100 g	1.3	0.1	75	0	19	0
Pois cassés bouillis	100 g	2.0	0.2	118	8.34	21.1	0.39

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pois cassés crus	100 g	5.4	0.5	306.25	20	62.2	3
Pois cassés notre jardin marque repère	100 g	6.0	0.6	343	22.1	58.2	2.4
Pois chiches	100 g	1.8	0.2	95	5	15.4	1.5
Pois chiches (bonduelle)	100 g	2.2	0.2	119	6	16	2
Pois chiches (casino)	100 g	1.7	0.2	94	5	15	1.5
Pois chiches (farine)	100 g	7.2	0.7	387	22.39	57.82	6.69
Pois chiches bouillis	100 g	3.0	0.3	164	8.86	27.42	2.59
Pois chiches bouillis et salés	100 g	3.0	0.3	164	8.86	27.42	2.59
Pois chiches champion	100 g	2.0	0.2	111	6.9	17.5	1.5
Pois chiches crus	100 g	6.5	0.7	357	18	60	5
Pois chiches cuits	100 g	2.5	0.2	133.6	8	20	2.4
Pois chiches en conserve	100 g	2.1	0.2	119	4.95	22.62	1.14
Pois chiches en conserve (monoprix)	100 g	1.7	0.2	94	5	15	1.5
Pois chiches en conserve carrefour discount	100 g	2.1	0.2	116	6.7	16.2	1.5
Pois chiches saint eloi	100 g	1.9	0.2	98	5	15	2
Pois croquants, pois gourmands,pousse de haricot mangotheriet	100 g	1.1	0.1	54	4.76	5.6	1.4
Pois de cajan bouillis	100 g	2.1	0.2	121	6.76	23.25	0.38
Pois de cajan bouillis et égouttés	100 g	2.0	0.2	111	5.96	19.49	1.36
Pois de cajan bouillis et salés	100 g	2.1	0.2	121	6.76	23.25	0.38
Pois et carottes bouillis, congelés et égouttés	100 g	0.8	0.1	48	3.09	10.12	0.42
Pois et oignons congelés, bouillis et égouttés	100 g	0.8	0.1	45	2.54	8.63	0.2
Pois et oignons congelés, non préparés	100 g	1.2	0.1	70	3.98	13.51	0.32
Pois et oignons en conserve	100 g	0.9	0.1	51	3.28	8.57	0.38
Poisson bordelaise éco+	100 g	3.8	0.4	160	11	7.5	10
Poisson à la bordelaise (côté table marque repère leclerc)	100 g	9.8	1.0	120	11	1	70.5
Poisson à la bordelaise (éco leclerc)	100 g	3.8	0.4	160	11	7.5	10
Poisson à la bordelaise surgelé auchan	100 g	1.3	0.1	65	7.2	5.1	1.7
Poisson a la bordelaise surgelé leclerc (marque repère côté table)	100 g	2.8	0.3	120	11	1	7.5
Poisson à la florentine leader price	100 g	1.8	0.2	95	7.5	11.3	2.2
Poisson à la grec de marie	100 g	2.8	0.3	118	6.1	6.4	7.5
Poisson aiglefin	100 g	1.8	0.2	107	25.5	0	0.4
Poisson bleu	100 g	2.2	0.2	125	12	1	1
Poisson filet bordelaise lidl	100 g	3.2	0.3	141	13.4	4.5	7.7
Poisson filet brocoli lidl	100 g	2.5	0.3	117	12.1	5.6	5.1
Poisson grillage océane colin d'alaska	100 g	3.2	0.3	138	15	0.9	8.3
Poisson pané colin d'alsaka marque repère	100 g	3.5	0.4	170	15	16	6
Poisson pané croque baby fromage	100 g	5.0	0.5	229	10.9	23.4	10.2
Poisson pané findus	100 g	4.7	0.5	210	12.1	16	11
Poisson pané x 15 surgelé batonnets de colin d'alaska monoprix	100 g	3.5	0.3	163	12	14	6.6
Poisson sauce citron et son riz la cuisine des saveurs (aldi)	100 g	2.3	0.2	111	6.2	13.4	3.6
Poisson sauce crème et riz basmati aux petits légumes fine ligne leclerc	100 g	2.0	0.2	105	5.6	15	2.5
Poisson sauce crevettes auchan	100 g	1.6	0.2	78	9.3	4.1	2.7
Poitrine de dinde fumée (yarden)	100 g	1.7	0.2	99.5	20	1.5	0
Poitrine de porc fumée (monoprix)	100 g	8.3	0.8	315	17	1	27
Poitrine fumée (herta)	100 g	7.4	0.7	285	16.3	0.3	24.2
Poitrine fumée (lidl)	100 g	9.3	0.9	353	18	0.5	31
Poivre	100 g	4.0	0.4	219	10	38	3
Poivron	100 g	0.3	0.0	19	1	3.3	0.2
Poivrons grillés	100 g	0.9	0.1	48	0.7	10	0.6
Poivrons jaunes en conserve ederki	100 g	0.4	0.0	24.7	0.92	4.8	0.2
Polenta (emoule de maïs)	100 g	6.0	0.6	349	9	75	1.5
Polenta molino rossetto	100 g	6.2	0.6	360	8.5	78	1.8
Polenta prêt cuite x 6 marque repère (leclerc)	100 g	1.3	0.1	75	1.5	16	0.5
Pollen en pelotes gayelord	100 g	5.0	0.5	265	20	35	5
Pollen en pelotes gaylord	100 g	5.0	0.5	265	20	35	5
Pom'potes nature	1 portion	1.2	0.1	68	0.3	15.4	0.6
Pom'potes frais banane materne	100 g	1.3	0.1	74.5	0.5	17.1	0.5
Pom'potes frais pomme materne	100 g	1.3	0.1	76	0.3	17.4	0.5
Pom'potes materne	100 g	1.3	0.1	71	0.3	15.4	0.6
Pom'potes pomme/fraise - pomme/banane	100 g	1.3	0.1	74	0.4	16.9	0.5
Pomelo	100 g	0.7	0.1	42	0.7	9.5	0.1
Pomelo rose cru	100 g	0.7	0.1	42	0.7	9.5	0.1
Pomme	100 g	0.9	0.1	54	0.3	12	0.3
Pomme (fruit)	100 g	0.9	0.1	52	0.26	13.81	0.17
Pomme abricot sans sucres ajoutés casino	100 g	1.0	0.1	61	0.5	14.2	0.2
Pomme asiatique	1 unité	1.0	0.1	60	2.3	10	0.15
Pomme crue avec pelure (1 fruit moyen)	1 unité	1.2	0.1	72	0.36	19.1	0.24
Pomme crue avec pelure (1 gros fruit)	1 unité	1.9	0.2	110	0.55	29.28	0.36
Pomme crue avec pelure (1 petit fruit)	1 unité	0.9	0.1	55	0.28	14.64	0.18
Pomme crue avec pelure (1 verre vin : 10 cl (en tranches))	1 portion	0.4	0.0	24	0.12	6.42	0.08
Pomme de terre	100 g	1.3	0.1	80	2	19	0.1
Pomme de terre	100 g	1.4	0.1	84.9	2	19	0.1
Pomme de terre	100 g	1.5	0.2	90	2	19	0
Pomme de terre (farine)	100 g	6.0	0.6	357	6.9	83.08	0.34
Pomme de terre en boîte sauvanet	100 g	1.0	0.1	60	1.7	12.9	0.2
Pomme de terre moyenne bouillie sans pelure et égouttée	1 unité	2.4	0.2	144	2.86	33.42	0.17
Pomme de terre nature	100 g	1.5	0.1	87	1.5	19	0.1
Pomme golden delicious (aldi)	100 g	1.0	0.1	54	0.34	11.4	0.58

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pomme poire compote sans sucre ajouté hero	100 g	1.0	0.1	59	0.5	13.1	0.5
Pomme séchée	100 g	1.5	0.1	88	0.2	21	0.07
Pomme terre	100 g	1.2	0.1	45	3.3	85	4
Pomme-compote sans sucre ajouté hero	100 g	1.0	0.1	54	0.4	11.7	0.6
Pommes chips paysannes salées - lays	100 g	13.8	1.4	570	5	49	39
Pommes croustine findus (galettes de pommes de terre râpées sur	1 unité	1.0	0.1	59	1.05	12.6	0.21
Pommes dauphine monoprix	100 g	6.0	0.6	254	5.5	22	16
Pommes dauphine picard	100 g	6.9	0.7	287	5	24	19
Pommes de terre	100 g	1.4	0.1	85	2	19	0.1
Pommes de terre conserve cora	100 g	5.9	0.6	356	1.9	17.9	0.1
Pommes de terre cuite a l'eau	100 g	1.4	0.1	85	2	19	0.1
Pommes de terre cuite vapeur (auchan)	100 g	1.4	0.1	79	2.4	16.9	0.3
Pommes de terre kid smile-mc cain	100 g	3.9	0.4	182	1.9	26.8	7.5
Pommes de terre rissolées (thiriet)	100 g	2.7	0.3	134	2.5	22	4
Pommes de terre sautées findus	100 g	2.2	0.2	110	2.5	17	3.5
Pommes noisettes findus	100 g	4.1	0.4	190	3.5	26	8
Pommes noisettes u	100 g	4.0	0.4	188	3	26	8
Pommes périgourdines	100 g	4.5	0.5	194	2.7	19.2	11.8
Pommes rissolées picard	100 g	3.0	0.3	147	2.5	23	5
Pommes rissolés carrefour	100 g	3.0	0.3	147	2.3	23.3	4.9
Pommes vapeurs persillées surgelées leader price	100 g	1.5	0.1	81	1.8	15.9	1.1
Pop choc lion	100 g	11.7	1.2	517	6.1	60.4	27.8
Pop-corn caramélisés baff	100 g	7.9	0.8	420	3	84	8
Pop-corn sucré au micro-ondes (aldi)	100 g	7.8	0.8	389	6.8	63.5	12
Porc (langue)	100 g	5.1	0.5	207	17	1	15
Porc au caramel marie	100 g	2.8	0.3	152	6	25.8	2.7
Porc au curry et torsades william saurin	100 g	2.4	0.2	105	5.8	8.2	5.4
Porc cervelle	100 g	3.0	0.3	121	10	0	9
Porc coeur	100 g	2.4	0.2	113	17	0	5
Porc côtelette	100 g	7.7	0.8	297	18	0	25
Porc filet	100 g	3.2	0.3	157	28	0	5
Porc foie	100 g	2.7	0.3	129	21	0	5
Porc travers	100 g	9.5	1.0	377	29	0	29
Porridge dukan à 150 ml lait écrémé (plus ferme)	100 g	1.0	0.1	55.4	4.7	11.55	0.71
Porridge dukan avec 200 ml de lait écrémé	100 g	0.9	0.1	50	4.36	10.04	0.55
Porridge greenmax	1 portion	2.7	0.3	141	3.5	0	2.7
Potage 'douceur de courgettes à la vache qui rit' knorr	100 ml	1.1	0.1	50	2.2	4	2.4
Potage aux tomates natur compagnie bio	100 ml	0.5	0.1	26	0.6	5.1	0.6
Potage brighton picard	100 g	0.9	0.1	53	1.7	4.4	0.25
Potage cerfeuil avec boulettes	100 g	0.5	0.1	25	1	3	1
Potage chinois aux petits legumes dietline	1 portion	1.2	0.1	73	15	2.5	0.2
Potage de légumes verts bio carrefour	100 g	0.7	0.1	29	1.6	0.8	2.2
Potage diététique soupe au chou et aux légumes	100 g	4.5	0.4	261	23.2	31.3	1
Potage diététique soupe aux chou et aux légumes	100 g	4.5	0.4	261	23.2	31.3	1
Potage douceur de 9 légumes(avec touche de creme) de knorr	100 ml	1.1	0.1	47	0.9	5.2	2.5
Potage fenouil courgette tomate picard	100 g	0.2	0.0	12	0.9	2	0
Potage poule au vermicelle secret de grand-mère	100 g	0.5	0.1	27	1.6	3.7	0.6
Potage secrets de grand mère knorr	100 g	0.6	0.1	32	1.1	4.6	0.9
Potage sveltesse 9 legumes	100 ml	0.7	0.1	40	0.85	8.85	0.1
Potage tomates et vermicelles liebig	100 ml	0.7	0.1	34	1	5.4	0.9
Potager malin liebig tomates vermicelles	100 g	2.5	0.2	142	1	5.4	0.9
Potato wedges, quartiers de pomme de terre aromatisés (yoyo foo	100 g	3.2	0.3	149	2.4	20.8	6.2
Potatoes mc do taille moyenne	1 portion	4.6	0.5	210	3	27	10
Potimarron	100 g	0.6	0.1	31	1.2	5.6	0.5
Potiron	100 g	0.5	0.1	31	1.3	4.7	0.2
Pouding en poudre à la banane, instantané, préparé avec lait 2%	100 g	1.9	0.2	105	2.76	19.74	1.7
Poudre d'amandes	1 portion	3.3	0.3	126	3.8	3.4	10.7
Poudre d'amandes	100 g	16.6	1.7	634	20	17	54
Poudre d'avoine	100 g	6.9	0.7	361	11	61.1	8.1
Poudre d'avoine bio (nutrimuscle)	100 g	6.6	0.7	352	13.5	58.7	7
Poudre de gingembre	100 g	6.5	0.7	350	13.6	59.7	6.3
Poulain 1848 noir 76%	100 g	14.7	1.5	575	8	27.6	45.8
Poulain chocolat ligne gourmande dessert	100 g	9.6	1.0	400	6.8	51.9	26.8
Poule	100 g	5.9	0.6	234	18	0	18
Poule au riz william saurin	100 g	2.2	0.2	114	6.5	15.2	3
Poulet	100 g	3.3	0.3	150	21	0	7
Poulet - tranches de poitrine (dulano pour lidl)	100 g	2.1	0.2	110	20	3	2
Poulet /vermicelle soupe	100 g	0.4	0.0	22	0.6	3.5	0.5
Poulet à la basquaise et riz (picard)	100 g	2.0	0.2	104	5.8	14.9	2.2
Poulet à la basquaise et riz picard	1 part	6.5	0.6	355	23.1	54.9	4.8
Poulet à la provençale et ses pennes (aldi)	100 g	1.9	0.2	105	9	13.4	1.7
Poulet au citron, légumes et semoule maggi-sveltesse : par portion	1 portion	6.8	0.7	381	27.6	59.1	3.8
Poulet basquaise au piment d'espelette et son riz (william saurin)	100 g	2.0	0.2	104	6.6	13	2.8
Poulet basquaise dia	100 g	2.1	0.2	99	4.8	10.7	4.1
Poulet basquaise et tortis cuisinés william saurin	100 g	1.6	0.2	78	6.6	7	2.6
Poulet curry freshking	100 g	10.3	1.0	375	9.5	3.1	36
Poulet facon tajine maggi	100 g	5.8	0.6	312	10.1	49.5	5.3
Poulet fumé	100 g	3.4	0.3	152	20	0	8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Poulet roti blanc sans peau	100 g	2.5	0.3	110	22	0	6
Poulet rôti maitre coq	100 g	3.5	0.4	171	29	0	6
Poulet tandoori picard	100 g	2.7	0.3	143	25.8	3	3.2
Poulet tomates et purée de courgettes fleury michon	100 g	3.4	0.3	143	5.1	9.7	9
Poulet, légumes verts, pâtes aux herbes picard ligne et mieux être	1 portion	5.3	0.5	284	24.3	35	5.1
Pousse de bambou	100 g	0.3	0.0	16	1.2	2.3	0.2
Pousse de haricots mungo (leader price)	100 g	0.5	0.0	25	1.9	3.6	0.3
Pousses d'epinards (bonduelle fraicheur)	100 g	0.3	0.0	17	1.6	1.7	0.4
Pousses de bambou en tranches suzi wan	100 g	0.3	0.0	16	1.2	2.3	0.2
Pousses de soja (bonduelle)	100 g	0.3	0.0	15	1	2.4	0.1
Pousses de soja (pousses de haricot mungo) marque repère	100 g	0.3	0.0	20	1.5	3	0
Pousses de soja (saint eloi)	100 g	0.5	0.0	27	1.8	4.6	0.2
Pousses de soja carrefour	100 g	0.4	0.0	21	1.9	3	0.2
Power bar proteinplus (92%) chocolat	100 g	6.5	0.7	385	90	2.3	0.9
Power mass	100 g	6.7	0.7	369	25	59	5
Power mass xtreme	100 g	5.9	0.6	321	35	35	5
Power protabolic 2	100 g	6.7	0.7	383	85	6.8	2.5
Powerade: ice storm	100 ml	0.4	0.0	23.8	0	5.6	0
Préparation à 51 % de viande haché le régal (hallal)	100 g	5.2	0.5	212	15	4.6	14.8
Préparation au soja	100 ml	5.0	0.5	180	3	2.5	18
Preparation pain rustique aux cereales	100 g	7.3	0.7	373	14.7	56.7	9.7
Preparation pour flan vanille alsa produits sec sans l'ajout lait	100 g	6.4	0.6	380	0.1	94	0.5
Préparation pour gâteau de riz aux oeufs	100 g	6.2	0.6	370	2	91	0.5
Préparation pour mousse chocolat avec pépites de chocolat	100 g	9.3	0.9	450	7.5	69	16
Preparation prête a cuire pour gateau nature (herta)	100 g	9.9	1.0	425	4.5	44	25.6
Preparation prête a cuire) pour gateau moelleux saveur citron (cas	100 g	8.4	0.8	377	3.6	48	19
Primevere extra lager	100 g	6.6	0.7	229	0	0.3	25
Primevère omega 3	100 g	5.2	0.5	217	22	0.7	14
Primevère spécial cuisson	100 g	16.5	1.6	569	0.1	0.3	63
Prince choco'barre (par barre de 21g)	1 unité	1.9	0.2	93	1	15	3
Prince chocolat	100 g	10.7	1.1	500	6.5	68	21
Prince de lu gout chocolat	1 unité	2.2	0.2	105	1.2	15	4.4
Prince lait et chocolat	100 g	10.6	1.1	495	5.5	71	21
Prince petit déj de lu biscuits céréales et pépites chocolat	100 g	9.7	1.0	460	6.5	68	18
Prince tout chocolat	100 g	10.3	1.0	485	5.5	71	20
Pringles	100 g	12.1	1.2	513	3.9	51	32
Pringles hot & spicy	100 g	14.3	1.4	530	4.5	34	49
Pringles light	100 g	10.6	1.1	484	4.3	59	23
Pringles original	100 g	14.4	1.4	540	4	36	49
Pringles paprika	100 g	12.2	1.2	516	4.6	52	32
Printaligne mousse fruits rouge 145ml	1 part	0.8	0.1	48	4.7	7	0
Printanière de légumes leader price	100 g	0.7	0.1	38	2.4	6.6	0.2
Printiligne 0% nouvelle recette (125g)	100 g	0.6	0.1	38	4.1	5.2	0
Pro 80 parfum coco	100 g	6.2	0.6	364	80	8.8	1
Pro 95 plus - protéines en poudre	100 g	6.0	0.6	353	91	1	1
Pro activ a boire allège en sucre	100 ml	1.1	0.1	52	3.2	5.6	1.7
Pro mass de protech	100 g	7.1	0.7	392	40	49	5
Pro whey	100 g	7.4	0.7	400	83.2	5.8	6.8
Pro-active tartine	100 g	9.3	0.9	324	0.1	2.5	35
Pro24 ht vanille (eiylolab)	100 g	7.0	0.7	385	77.75	7.61	4.81
Probiotic - sr	1 unité	2.6	0.3	130	20	3	4
Prodiet crème vanille protéinée	1 pot	2.1	0.2	106	15	4.8	2.9
Profiteroles	100 g	7.7	0.8	324.3	6.4	28.2	20.7
Profiteroles la laitière	100 g	5.4	0.5	246	4.5	30.2	11.8
Protech protéine de régime pro 95 plus	100 g	6.0	0.6	353	91	1	1
Protein 3way protech	100 g	6.5	0.7	370	77	7	3
Protein 50 sponser	100 g	5.8	0.6	310	50	20	6
Protein 90 d'avantage nutrition	100 g	6.1	0.6	362	81.8	6.4	1
Protein 90 entretien du muscle aptonia vanille	100 g	6.3	0.6	371	87.4	3	1
Protein 90 plus weider	100 g	6.2	0.6	367.2	85.6	3.9	1
Protein 90 plus weider gout vanille	100 g	6.2	0.6	367.2	85.6	3.9	1
Protein 92 (qnt) chocolat	100 g	6.4	0.6	371	84.1	3.7	2.2
Protein 95 scientec nutrition	100 g	5.9	0.6	345	76	4.5	1.1
Protein mix 90 aptonia chocolat	100 g	6.3	0.6	360	80	3	3
Protein pure whey aptonia saveur chocolat	100 g	6.3	0.6	373	86	4	1
Protein reflex one stop xtreme	100 g	7.3	0.7	393	37.9	49.7	6.6
Protein shake (maximize)	100 g	1.3	0.1	80	10	10	0
Protein98 (weider)	100 g	6.2	0.6	365.85	86.95	1.3	1.25
Protéine 90 décathlon	100 g	6.2	0.6	360	82	4.5	1.5
Proteine 95	100 g	6.2	0.6	366	86	2.8	1.2
Protéine 95 pour musculation	100 g	6.1	0.6	360	89	0	1
Protéine 95+ chocolat	100 g	6.2	0.6	358	82	2	2.3
Protéine d'oeuf maximize	100 g	5.4	0.5	316	73	3.4	1.1
Proteine de lait onctueuse (caseine myprotein)	1 portion	1.9	0.2	111	24.2	1.9	0.4
Proteine gen pro eric favre	100 g	6.4	0.6	374	81	9	1.5
Proteine herbalife neutre f3	100 g	6.9	0.7	383	83	3.67	4.3
Proteine hyper gain	100 g	6.3	0.6	370	15	75	1.5
Proteine impact whey isolat (myprotein)	1 portion	1.9	0.2	111	28	0.2	0.3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Proteine iso sensation 93	1 portion	2.2	0.2	130	30	1	0
Proteine micellar casein- peak	100 g	6.0	0.6	352	82	2	1.6
Proteine peak anabolic protein	100 g	6.7	0.7	383	86.2	2.5	3
Proteine peak hi tec protein	100 g	6.4	0.6	373	85.1	3.2	2
Proteine peak mega protein	100 g	6.0	0.6	358	83.7	4.6	0.6
Proteine peak protein 85	100 g	6.6	0.7	377	83.7	3.5	2.8
Proteine peak whey fusion	100 g	6.2	0.6	360	83.9	2.95	1.45
Proteine power weight gain	100 g	6.4	0.6	379	24	69	0.7
Protéine pro 80 (inko)	100 g	6.2	0.6	368	80	10	0.8
Protéine progenic	100 g	6.1	0.6	337	70.07	4.63	4.21
Proteine soja 80 aptonia	100 g	6.5	0.6	359	79	1.4	4.2
Proteine sport pro 90 (muscle nutrition)	100 g	6.2	0.6	353	85	3	2.6
Proteine sports pro 90 futurelab	100 g	6.2	0.6	353	85	3	2.6
Proteine super hi pro 128	100 g	6.2	0.6	358.53	80	4.8	2.1
Proteine syntha 6 bsn -choco (44gr)	1 portion	4.2	0.4	200	23	13	8
Proteine vanille 90 de aptonia	100 g	6.2	0.6	365	86	3	1
Proteine weight gain aptonia	100 g	6.7	0.7	383	20	70	2.6
Proteine whey gold medal qse	1 portion	2.2	0.2	120	22	3.9	1.5
Proteine whey isolate dymatise	100 g	6.8	0.7	365	75	6.25	6.25
Proteine whey isopure fraise	100 g	6.3	0.6	372	89.4	1	1.14
Proteine whey scitec nutrition	100 g	7.3	0.7	384	76	5.6	8
Protéines cytoген pro-360 4kg	1 portion	2.1	0.2	120	20	7	1
Protéines de soja 92/95 metanutril minceur	100 g	6.8	0.7	383	79.8	7.4	3.8
Protéines de soja texturées	100 g	5.3	0.5	314	50.4	14.1	1
Proteines protifast	100 g	6.9	0.7	378	68	10	5.3
Protéines reflex instant whey	100 g	7.3	0.7	394.4	78	1	6.9
Proteines syntha-6	1 unité	4.0	0.4	200	23	13	6
Protéines totales (nutrimuscle)	100 g	6.3	0.6	362	81.5	4.5	2
Proteines végétales fenioxx	100 g	7.2	0.7	396	57	24	5
Proti-muscle4	100 g	6.4	0.6	368	76.8	9	2.7
Proti-muscle4 bio actif (nutrimuscle)	100 g	6.4	0.6	368	76.8	9.2	2.7
Proti4 nutrimuscle	100 g	6.4	0.6	368	76.8	9.2	2.7
Protifar	100 g	6.3	0.6	370	88.5	1.5	1.6
Protimuscle 4	100 g	6.4	0.6	368	76.8	9.2	2.7
Protimuscle4	100 g	6.4	0.6	368	76.8	9.2	2.7
Providextra drink, boisson hypercalorique (fresenius kabi) : pour ur	1 canette	4.2	0.4	250	7.5	55	0
Prune	100 g	0.9	0.1	52	1	12	0
Prune (le fruit)	100 g	0.9	0.1	52	0.7	12	0.1
Pruneaux	100 g	2.9	0.3	173.8	3	40	0.2
Pruneaux d'agen carrefour	100 g	3.9	0.4	234	2	54	0.3
Pruneaux d'agen dénoyautés géants (leader price)	100 g	4.4	0.4	264	2.4	68.8	0.3
Pruneaux d'agen maitre prunille	100 g	3.8	0.4	226	2	60	0.2
Pruneaux d'agen moelleux denoyautés carrefour	100 g	3.9	0.4	234	2	54	0.3
Pruneaux d'agen seeberger, sans noyaux, sans conservateur	100 g	3.4	0.3	200	2.1	48	0.5
Pruneaux dénoyautés carrefour	100 g	4.4	0.4	259	5	59	0.3
Prunes en conserve (mirabelles avec noyaux)	100 g	1.1	0.1	64	0.4	16	0
Pudding power non sucré vanille impérial	100 g	1.2	0.1	65	3.2	9.8	1.4
Pulco orangeade	100 ml	0.5	0.0	28.5	0.1	6.6	0
Pulpe de tomates bio 400g (carrefour)	100 g	0.7	0.1	40	1.5	7	0.2
Pulpe de tomates en dé u	100 g	1.2	0.1	70	1.2	2.5	0.2
Pulpe de tomates pelées en dés au jus, carrefour	100 g	0.3	0.0	20	1.2	3.3	0.05
Pulpe fraîche d'ananas	100 g	0.8	0.1	47	0.4	11.3	0.2
Pur jus ananas joker	100 ml	0.8	0.1	45	0.5	10.2	0.2
Pur jus d'orange (aldi)	100 ml	0.8	0.1	48	0.3	11.3	0.2
Pur jus d'orange auchan	100 ml	0.7	0.1	41	0.6	9.6	0
Pur jus d'orange avec pulpe jafaden	100 g	0.8	0.1	45	0.5	11	0
Pur jus d'orange bio carrefour	100 ml	0.8	0.1	47	0.7	11	0
Pur jus d'orange champion	100 ml	0.8	0.1	48	0.1	11	0.1
Pur jus d'orange jafaden	100 ml	0.7	0.1	40	0.5	10	0
Pur jus d'orange joker	100 ml	0.7	0.1	42	0.7	10.5	0.2
Pur jus d'orange pulvé - auchan	100 g	0.7	0.1	42	0.7	10	0.1
Pur jus d'orange vendu chez aldis	100 ml	0.8	0.1	48	0.3	11.3	0.2
Pur jus de citron bio (12 citrons)	100 g	0.5	0.1	31	0.4	8.7	0.1
Pur jus de pomme sans sucres ajoutés leader bio	100 g	0.9	0.1	52	1	12.8	0.2
Pur jus multifruits (pressade) (bio)	100 ml	0.7	0.1	42	0.6	9.8	0
Pur jus multivitaminé casino	100 g	0.9	0.1	53	0.5	12.5	0
Pur jus orange mandarine raisin	100 ml	3.8	0.4	230	0.5	13	0
Pur jus orange mandarine raisin jafaden	100 ml	0.9	0.1	55	0.5	13	0
Pur jus orange mangue jafaden	100 g	0.8	0.1	48	0.5	11	0
Pur soup' légumes mijotés à la crème	100 g	0.8	0.1	36	1.1	4.6	1.5
Pur soupe liebig velouté de légumes	100 g	0.9	0.1	42	0.7	5.3	2
Pural bio bis	100 g	10.7	1.1	493	7.6	64	22
Pure de brocolis (marque repère)	100 g	0.6	0.1	30	3	1.5	0.5
Pure mass 2600	100 g	7.7	0.8	416.3	23.3	64.1	6.93
Pure premium whey protein scientec nutrition	100 g	6.0	0.6	344	69.6	8.4	2.7
Pure via en poudre edulcorant à base de stevia	100 g	6.1	0.6	368	0.1	92.4	0.1
Pure whey (chocolat)	100 g	6.9	0.7	371	72.7	4.7	6.8
Pure whey performance	100 g	7.1	0.7	383	74.4	7.9	6

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pure whey performance vanilla	100 g	7.1	0.7	384	74.4	8.2	6
Pure whey top well	100 g	6.7	0.7	380	77	10	3.6
Pure whey's	100 g	2.8	0.3	170	40	2	0
Puree amandes blanches bio (bonneterre)	100 g	18.3	1.8	690	22.9	10.8	61.6
Purée auchan	100 g	6.0	0.6	359	7.5	81	0.5
Puree bonduelle trio vert	100 g	1.1	0.1	50	2.2	5.3	2.2
Purée ciboulette et oignons surgelée-mc cain	100 g	2.6	0.3	123	2.5	18	4.5
Purée coeur de saveur petits pois, jambon au persil nestlé (200g)	100 g	1.3	0.1	68	2.9	10.4	1.6
Purée cuisinée de brocolis auchan	100 g	0.8	0.1	40	3.1	3.8	1.4
Purée d'amandes blanches (jean hervé)	100 g	17.1	1.7	648	19.5	13	57
Purée d'amandes complètes jean hervé	100 g	16.2	1.6	612	20.3	13.8	53.8
Purée d'artichaut picard	100 g	1.8	0.2	81	1.4	10.3	3.8
Purée de brocolis carrefour	100 g	0.6	0.1	33	3.5	3.9	0.4
Purée de brocolis créaline	100 g	1.2	0.1	54	3.6	4	2.6
Purée de brocolis cuisinés	100 g	0.7	0.1	42	3.8	5.8	0.4
Purée de brocolis saint eloi	100 g	0.7	0.1	30	2.13	1.3	1.56
Puree de brocolis surgelee ed	100 g	0.4	0.0	22	2.4	2.5	0.2
Purée de cacahuètes jean hervé	100 g	15.4	1.5	590	26	9	50
Purée de cacahuètes sans sucre ajouté (jean hervé)	100 g	15.4	1.5	590	26	9	50
Purée de carottes	100 g	0.9	0.1	43	1	5.5	1.9
Purée de carottes (monoprix)	100 g	0.5	0.0	27	1.1	5.4	0.1
Purée de carottes carrefour bio	100 g	0.5	0.0	27	1	5.4	0.2
Purée de carottes cuisinée champion	100 g	0.9	0.1	43	1	5.5	1.9
Purée de carottes cuisinées à la crème leader price	100 g	1.0	0.1	42	1	3.3	2.8
Purée de céleris cuisinée leader price	100 g	1.0	0.1	39	1.4	1.5	3
Purée de choux fleurs créaline	100 g	1.2	0.1	54	2.7	4.4	2.9
Purée de choux-fleurs créaline	1 portion	2.3	0.2	102.7	4.86	8.1	5.58
Purée de fruits pomme sans suvre ajoutés solaya	100 g	1.0	0.1	54	0.3	12	0.5
Purée de fruits pomme/coing solaya	100 g	0.9	0.1	51	0.3	12.5	0
Purée de fruits sans sucres ajoutés pommes daufruit	100 g	1.0	0.1	59	0.37	13.5	0.4
Purée de haricots verts picards	100 g	0.6	0.1	37	1.8	7.2	0.1
Purée de légumes provençale le cabanon	100 g	2.6	0.3	105	1.5	7.7	7.6
Purée de noisettes entière bonneterre	100 g	18.0	1.8	675	15.7	15.6	61
Purée de noix de cajou jean hervé	100 g	14.7	1.5	581	17.5	26.5	45
Purée de patates douces en conserve	100 g	1.7	0.2	101	1.98	23.19	0.2
Purée de pêche sans sucre ajouté super u	100 g	0.9	0.1	53	0.8	11.4	0.1
Purée de pomme de terre déshydratée en granules avec lait, eau e	100 g	2.5	0.2	116	2.19	16.08	4.79
Purée de pomme de terre déshydratée en granules avec lait, non ç	100 g	6.1	0.6	358	10.9	77.7	1.1
Purée de pomme de terre déshydratée en granules sans lait avec l	100 g	2.4	0.2	108	2.05	14.36	4.96
Purée de pomme de terre déshydratée en granules sans lait, non ç	100 g	6.3	0.6	372	8.22	85.51	0.54
Purée de pomme de terre en flocons (leader price)	100 g	5.7	0.6	337	7.9	75	0.6
Purée de pomme de terre en flocons sans lait, sec	100 g	5.9	0.6	354	8.35	81.21	0.39
Purée de pomme de terre en granules sans lait préparée avec du l	100 g	2.3	0.2	108	2.05	14.4	4.93
Purée de pomme de terre faite maison avec du lait entier	100 g	1.4	0.1	83	1.92	17.53	0.57
Purée de pomme de terre faite maison avec lait 2% de mg	100 g	1.3	0.1	75	1.95	17.57	0.38
Purée de pomme de terre faite maison avec lait 2% mg et beurre a	100 g	2.2	0.2	105	1.89	16.73	4.03
Purée de pomme de terre faite maison avec lait 2% mg et margarir	100 g	2.2	0.2	105	1.89	16.73	4.03
Purée de pomme de terre flocons sans lait avec lait entier et beurr	100 g	2.2	0.2	97	1.79	10.81	5.12
Purée de pomme de terre sucrée en conserve	100 g	1.3	0.1	76	0.18	19.91	0.18
Purée de pomme non sucrée en conserve	100 g	0.7	0.1	43	0.17	11.29	0.05
Purée de pommes de terre au poulet et aux carottes picard	100 g	1.7	0.2	86	5	11.2	2.4
Purée de pommes de terre cuisinée à la crème et aux lardons surg	100 g	2.8	0.3	123	3.8	10.9	7.1
Purée de pommes de terre mousline	100 g	5.7	0.6	334	7.1	74.3	0.9
Purée de pommes de terre picard avec lait écrémé	100 g	1.9	0.2	110	5.15	21.8	0.2
Purée de pommes de terre surgelée préparée avec du beurre et d	100 g	2.2	0.2	102	1.8	12.6	4.9
Purée de pommes s/sucres ajouté ondlilège casino	100 g	0.9	0.1	54	0.3	13	0.1
Purée de pruneaux	100 g	4.3	0.4	257	2.1	65.1	0.2
Purée de tomates delikato	100 g	0.4	0.0	22	1.5	3.8	0.1
Purée de tomates en conserve	100 g	0.7	0.1	38	1.65	8.98	0.21
Purée délice carottes potiron bonduelle	100 g	0.8	0.1	39	1.3	6.2	1
Purée déshydratée avec eau et lait sans beurre	100 g	7.6	0.8	60.9	1.95	11.9	59
Purée en flocon auchan	100 g	1.2	0.1	68.5	2	14	0.5
Purée en flocons mouseline	1 portion	2.9	0.3	153	5.2	26.9	2.7
Purée en flocons vico	100 g	6.3	0.6	375	7.1	85.7	0.5
Purée express vico écrasé de pommes de terre et légumes verts (ç	100 g	1.2	0.1	66	2.4	11.3	1.3
Purée fruits pomme-fraise bio u	100 g	1.0	0.1	57	0.3	13	0.1
Purée fruits pomme-mangue bio u	100 g	1.0	0.1	59	0.3	13.5	0.1
Purée goût à l'ancienne vico (1 assiette=220g)	1 portion	2.6	0.3	148	4.3	29	1.4
Purée légumes à la provençale, poulet blédina (200g)	100 g	0.8	0.1	46	2.5	8.4	0.2
Purée mousline maggi	1 portion	2.4	0.2	134	4.3	26.2	1.3
Puree mousline maggie préparée sans beurre	100 g	1.1	0.1	60.9	1.95	11.9	0.59
Purée mousline saveur à l'ancienne (1 assiette)	1 portion	2.5	0.2	132	4.6	23.1	2.4
Purée mousline tendresse de lait individuel	1 portion	2.5	0.3	138	4.7	25	2.1
Purée mousseline maggi, assiette 220g	1 portion	2.4	0.2	138	4.3	26.2	1.3
Purée mousseline pomme de terre, carotte, potiron	100 g	2.4	0.2	127	4.9	21.8	2.2
Purée mousseline tendresse de lait	100 g	6.2	0.6	349	9	70.6	3.4
Purée nature surgelée-mc cain	100 g	2.4	0.2	120	2	19	4
Purée pdt mousline à l'ancienne emmental comté	100 g	7.1	0.7	370	12.2	61.2	8.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Purée pois cassés courgettes bjorg	100 g	1.2	0.1	69	4.7	11.8	0.3
Purée vico bonne purée préparée selon mode emploi	100 g	1.2	0.1	70	2.1	14	0.5
Pursoup' liebig velouté de tomates	100 g	0.7	0.1	38	0.6	7.2	0.7
Quadro praliné noisette	100 g	11.6	1.2	518	5.9	63	27
Quadro praliné noisette	100 g	11.6	1.2	518	5.9	63	27
Quaker cruesli 4 noix	100 g	10.5	1.1	485	8.5	59	22
Quaker cruesli 4 noix	100 g	10.5	1.1	485	8.5	59	22
Quaker oats - flocons d'avoine	100 g	6.8	0.7	356	11	62	8
Quaker oats - flocons d'avoine	100 g	6.8	0.7	356	11	62	8
Quaker oats berlingots d'avoine	100 g	6.6	0.7	347	10.5	60.5	7
Quaker oats berlingots d'avoine	100 g	6.6	0.7	347	10.5	60.5	7
Quakers oats	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Quakers oats	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Quark yoghurt creme	100 g	2.7	0.3	136	5.2	16.6	4.1
Quark yoghurt creme	100 g	2.7	0.3	136	5.2	16.6	4.1
Quark mit vanille geschmack	100 g	1.4	0.1	83	7.2	13	0.2
Quark mit vanille geschmack	100 g	1.4	0.1	83	7.2	13	0.2
Quark séré fraise - migros	100 g	2.4	0.2	127	4	17	2.3
Quark séré fraise - migros	100 g	2.4	0.2	127	4	17	2.3
Quartier d'agrumes (orange pamplemousse) st mamet	100 g	1.0	0.1	60	0.6	14	0.1
Quartier d'agrumes (orange pamplemousse) st mamet	100 g	1.0	0.1	60	0.6	14	0.1
Quartiers d'orange au jus de fruit st mamet	100 g	1.0	0.1	61	0.7	14	0.2
Quartiers d'orange au jus de fruit st mamet	100 g	1.0	0.1	61	0.7	14	0.2
Quartiers de pamplemousse au jus de fruit st mamet	100 g	1.0	0.1	61	0.6	14	0.1
Quartiers de pamplemousse au jus de fruit st mamet	100 g	1.0	0.1	61	0.6	14	0.1
Quatre quart	100 g	10.0	1.0	438	5.5	50	24
Quatre quart	100 g	10.0	1.0	438	5.5	50	24
Quatre quart sans jaune	100 g	7.3	0.7	335	5.1	45	15
Quatre quart sans jaune	100 g	7.3	0.7	335	5.1	45	15
Quatre quarts (maison)	100 g	9.5	0.9	413	5.75	41.12	23.25
Quatre quarts (maison)	100 g	9.5	0.9	413	5.75	41.12	23.25
Quatre quarts breton carrefour	100 g	9.5	0.9	422	6	50	22
Quatre quarts breton carrefour	100 g	9.5	0.9	422	6	50	22
Quatre-quarts monoprix	100 g	9.8	1.0	435	6	51	23
Quatre-quarts monoprix	100 g	9.8	1.0	435	6	51	23
Quenelle de volaille sauce champignon leader price	100 g	3.3	0.3	140.3	3.5	12	8.7
Quenelle de volaille sauce champignon leader price	100 g	3.3	0.3	140.3	3.5	12	8.7
Quenelle fraîche nature giraudet : par unité de 50g	1 unité	3.1	0.3	127	4	8.9	8.4
Quenelle fraîche nature giraudet : par unité de 50g	1 unité	3.1	0.3	127	4	8.9	8.4
Quenelle nature	100 g	6.2	0.6	254	8	16.8	17.8
Quenelle nature	100 g	6.2	0.6	254	8	16.8	17.8
Quenelles de brochet sauce crevette leader price	100 g	3.1	0.3	133	3.3	11.4	8.2
Quenelles de brochet sauce crevette leader price	100 g	3.1	0.3	133	3.3	11.4	8.2
Quenelles de saumon sauce crevette leader price	100 g	3.6	0.4	149	3.3	11.6	10
Quenelles de saumon sauce crevette leader price	100 g	3.6	0.4	149	3.3	11.6	10
Quenelles de veau sauce financière claudé léger (intermarché)	100 g	3.6	0.4	151	3.6	11.4	10.1
Quenelles de veau sauce financière claudé léger (intermarché)	100 g	3.6	0.4	151	3.6	11.4	10.1
Quenelles de veau sauce financière leader price	100 g	3.6	0.4	151	3.7	11.5	10.1
Quenelles de veau sauce financière leader price	100 g	3.6	0.4	151	3.7	11.5	10.1
Quenelles de volaille sauce champignons	100 g	2.7	0.3	115	3.5	9.6	7
Quenelles de volaille sauce champignons	100 g	2.7	0.3	115	3.5	9.6	7
Quennell nature	100 g	8.4	0.8	250	12	36	38
Quennell nature	100 g	8.4	0.8	250	12	36	38
Quetsches picard	100 g	0.7	0.1	42	0.8	9.6	0
Quetsches picard	100 g	0.7	0.1	42	0.8	9.6	0
Queues de crevettes - l'assiette bleue	100 g	1.6	0.2	88	18.7	1.48	1.02
Queues de crevettes - l'assiette bleue	100 g	1.6	0.2	88	18.7	1.48	1.02
Quiche lafay 1 pot = 1/3 quiche	1 portion	5.3	0.5	265	36	13	8
Quiche lafay 1 pot = 1/3 quiche	1 portion	5.3	0.5	265	36	13	8
Quiche lorraine picard	100 g	8.9	0.9	359	11	18	26
Quiche lorraine picard	100 g	8.9	0.9	359	11	18	26
Quiche lorraine	100 g	8.9	0.9	359	11.6	18.8	26.2
Quiche lorraine	100 g	8.9	0.9	359	11.6	18.8	26.2
Quiche lorraine 180g spécial micro-onde (findus)	100 g	5.7	0.6	240	9.5	17	15
Quiche lorraine 180g spécial micro-onde (findus)	100 g	5.7	0.6	240	9.5	17	15
Quiche lorraine super u (rayon frais) : par unité de 140g	1 unité	9.0	0.9	391	14.4	28	22.7
Quiche lorraine super u (rayon frais) : par unité de 140g	1 unité	9.0	0.9	391	14.4	28	22.7
Quiche lorraine surgelé (mr tante yvonne)	100 g	5.8	0.6	250	8.5	19	15
Quiche lorraine surgelé (mr tante yvonne)	100 g	5.8	0.6	250	8.5	19	15
Quiche lorraine surgelée individuelle marie : par unité	1 unité	5.9	0.6	254	9.1	21.5	14.6
Quiche lorraine surgelée individuelle marie : par unité	1 unité	5.9	0.6	254	9.1	21.5	14.6
Quiche lorraine tante yvonne	100 g	6.5	0.7	270	9	19	18
Quiche lorraine tante yvonne	100 g	6.5	0.7	270	9	19	18
Quiche lorraine weight watchers	100 g	3.0	0.3	143	12.9	10.8	5.4
Quiche lorraine weight watchers	100 g	3.0	0.3	143	12.9	10.8	5.4
Quiche poireaux 180g special micro-onde (findus)	100 g	4.9	0.5	210	7	17	13
Quiche poireaux 180g special micro-onde (findus)	100 g	4.9	0.5	210	7	17	13
Quiche tomate champignons maison	100 g	2.8	0.3	127	8	10	6.3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quiche tomate champignons maison	100 g	2.8	0.3	127	8	10	6.3
Quick - suprême tender beef crousti paille	1 unité	18.7	1.9	807	39.5	55.5	46.8
Quick - suprême tender beef crousti paille	1 unité	18.7	1.9	807	39.5	55.5	46.8
Quick : 10 products maxi meal burger, club & roll 1	1 portion	63.7	6.4	2864	101	291	144
Quick : 10 products maxi meal burger, club & roll 1	1 portion	63.7	6.4	2864	101	291	144
Quick : 3 products small meal original 1	1 portion	19.3	1.9	843	28	77	47
Quick : 3 products small meal original 1	1 portion	19.3	1.9	843	28	77	47
Quick : 3 products small meal original 10	1 portion	19.5	1.9	921	52	95	37
Quick : 3 products small meal original 10	1 portion	19.5	1.9	921	52	95	37
Quick : 3 products small meal original 2	1 portion	18.9	1.9	875	25	106	39
Quick : 3 products small meal original 2	1 portion	18.9	1.9	875	25	106	39
Quick : 3 products small meal original 3	1 portion	13.6	1.4	625	19	72	29
Quick : 3 products small meal original 3	1 portion	13.6	1.4	625	19	72	29
Quick : 3 products small meal original 4	1 portion	23.5	2.3	1043	30	107	55
Quick : 3 products small meal original 4	1 portion	23.5	2.3	1043	30	107	55
Quick : 3 products small meal original 5	1 portion	18.3	1.8	860	31	103	36
Quick : 3 products small meal original 5	1 portion	18.3	1.8	860	31	103	36
Quick : 3 products small meal original 6	1 portion	22.4	2.2	1010	26	114	50
Quick : 3 products small meal original 6	1 portion	22.4	2.2	1010	26	114	50
Quick : 3 products small meal original 7	1 portion	22.3	2.2	1013	30	113	49
Quick : 3 products small meal original 7	1 portion	22.3	2.2	1013	30	113	49
Quick : 3 products small meal original 8	1 portion	17.4	1.7	790	29	83	38
Quick : 3 products small meal original 8	1 portion	17.4	1.7	790	29	83	38
Quick : 3 products small meal original 9	1 portion	22.1	2.2	990	40	95	50
Quick : 3 products small meal original 9	1 portion	22.1	2.2	990	40	95	50
Quick : 3*1 briochettes	1 portion	2.4	0.2	116	4	17	4
Quick : 3*1 briochettes	1 portion	2.4	0.2	116	4	17	4
Quick : 3*1 cheesy sandwïq	1 portion	4.4	0.4	191	7	19	11
Quick : 3*1 cheesy sandwïq	1 portion	4.4	0.4	191	7	19	11
Quick : 3*1 mini nems	1 portion	2.3	0.2	102	4	12	5
Quick : 3*1 mini nems	1 portion	2.3	0.2	102	4	12	5
Quick : beef bearnaise	1 unité	6.9	0.7	309	18	26	16
Quick : beef bearnaise	1 unité	6.9	0.7	309	18	26	16
Quick : beef pepper	1 unité	7.1	0.7	318	20	25	16
Quick : beef pepper	1 unité	7.1	0.7	318	20	25	16
Quick : beef tender	1 unité	6.9	0.7	306	17	26	16
Quick : beef tender	1 unité	6.9	0.7	306	17	26	16
Quick : bière (33 cl)	1 unité	1.8	0.2	108	2	10	0
Quick : bière (33 cl)	1 unité	1.8	0.2	108	2	10	0
Quick : big andalouse	1 unité	11.1	1.1	480	24	33	28
Quick : big andalouse	1 unité	11.1	1.1	480	24	33	28
Quick : big choron	1 unité	11.0	1.1	479	25	34	27
Quick : big choron	1 unité	11.0	1.1	479	25	34	27
Quick : brownie au chocolat	1 unité	7.9	0.8	355	5.7	42.3	18.2
Quick : brownie au chocolat	1 unité	7.9	0.8	355	5.7	42.3	18.2
Quick : burger festif	1 unité	15.2	1.5	665	37	46	37
Quick : burger festif	1 unité	15.2	1.5	665	37	46	37
Quick : burger ribs de porc	1 unité	12.0	1.2	546	28	50	26
Quick : burger ribs de porc	1 unité	12.0	1.2	546	28	50	26
Quick : burger snack charal	1 unité	8.8	0.9	392	20	33	20
Quick : burger snack charal	1 unité	8.8	0.9	392	20	33	20
Quick : cheeseburger	1 unité	5.9	0.6	275	16.8	24.7	12.1
Quick : cheeseburger	1 unité	5.9	0.6	275	16.8	24.7	12.1
Quick : cheeseburger avec chester (giant bar)	1 unité	7.0	0.7	319	17	29	15
Quick : cheeseburger avec chester (giant bar)	1 unité	7.0	0.7	319	17	29	15
Quick : cheesy balls (par 20)	1 portion	11.9	1.2	545	22	58	25
Quick : cheesy balls (par 20)	1 portion	11.9	1.2	545	22	58	25
Quick : cheesy balls (par 6)	1 portion	3.4	0.3	159	7	17	7
Quick : cheesy balls (par 6)	1 portion	3.4	0.3	159	7	17	7
Quick : cheesy mix	1 unité	4.5	0.4	195	8	17	11
Quick : cheesy mix	1 unité	4.5	0.4	195	8	17	11
Quick : chicken dips*4	1 unité	5.2	0.5	223	11.8	15.2	13.2
Quick : chicken dips*4	1 unité	5.2	0.5	223	11.8	15.2	13.2
Quick : chicken wing*5	1 unité	11.2	1.1	461	43.4	3.4	32
Quick : chicken wing*5	1 unité	11.2	1.1	461	43.4	3.4	32
Quick : chiken dips*7	1 portion	5.8	0.6	262	20	18	13
Quick : chiken dips*7	1 portion	5.8	0.6	262	20	18	13
Quick : classic pepper	1 unité	11.4	1.1	489	24.8	32.2	29
Quick : classic pepper	1 unité	11.4	1.1	489	24.8	32.2	29
Quick : club 3 fromages	1 unité	8.8	0.9	399	18	39.2	18.9
Quick : club 3 fromages	1 unité	8.8	0.9	399	18	39.2	18.9
Quick : club bacon chicken	1 unité	5.6	0.6	294	14	46	6
Quick : club bacon chicken	1 unité	5.6	0.6	294	14	46	6
Quick : club chèvre tomate	1 unité	8.2	0.8	384	14	46	16
Quick : club chèvre tomate	1 unité	8.2	0.8	384	14	46	16
Quick : club feta	1 unité	5.8	0.6	296	17	39	8
Quick : club feta	1 unité	5.8	0.6	296	17	39	8
Quick : club jambon champignon	1 unité	6.1	0.6	297	15	40	10

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quick : club jambon champignon	1 unité	6.1	0.6	297	15	40	10
Quick : club jambon-champignon	1 unité	6.1	0.6	297	15	40	10
Quick : club jambon-champignon	1 unité	6.1	0.6	297	15	40	10
Quick : club poulet curry	1 unité	6.8	0.7	342	17	46	10
Quick : club poulet curry	1 unité	6.8	0.7	342	17	46	10
Quick : club poulet oriental	1 unité	6.5	0.6	322	15	43	10
Quick : club poulet oriental	1 unité	6.5	0.6	322	15	43	10
Quick : club poulet oriental (valeur pour 100 g)	100 g	4.3	0.4	215.1	10	28.7	6.7
Quick : club poulet oriental (valeur pour 100 g)	100 g	4.3	0.4	215.1	10	28.7	6.7
Quick : club poulet sauce provençal	1 unité	6.8	0.7	321	12	39	13
Quick : club poulet sauce provençal	1 unité	6.8	0.7	321	12	39	13
Quick : club poulet sauce provençale	1 unité	5.6	0.6	288	16.7	38.6	7.5
Quick : club poulet sauce provençale	1 unité	5.6	0.6	288	16.7	38.6	7.5
Quick : club samourai	1 unité	19.7	2.0	954	50	112	34
Quick : club samourai	1 unité	19.7	2.0	954	50	112	34
Quick : club tomate mozzarella	1 unité	7.2	0.7	338	12	41	14
Quick : club tomate mozzarella	1 unité	7.2	0.7	338	12	41	14
Quick : club tomate mozzarella (valeur pour 100 g)	100 g	5.1	0.5	241.6	8.6	29.3	10
Quick : club tomate mozzarella (valeur pour 100 g)	100 g	5.1	0.5	241.6	8.6	29.3	10
Quick : club tomate mozzarella (valeurs pour 100 g)	100 g	5.1	0.5	241.4	8.6	29.3	10
Quick : club tomate mozzarella (valeurs pour 100 g)	100 g	5.1	0.5	241.4	8.6	29.3	10
Quick : club tomate mozzarella bio	1 unité	9.0	0.9	401	13	40	21
Quick : club tomate mozzarella bio	1 unité	9.0	0.9	401	13	40	21
Quick : club tomates chèvre bio	1 unité	7.7	0.8	356	11	42	16
Quick : club tomates chèvre bio	1 unité	7.7	0.8	356	11	42	16
Quick : coca-cola (70 cl)	1 unité	4.9	0.5	294	0	75	0
Quick : coca-cola (70 cl)	1 unité	4.9	0.5	294	0	75	0
Quick : coeur caramel au lait	1 unité	6.0	0.6	298	5	51	9
Quick : coeur caramel au lait	1 unité	6.0	0.6	298	5	51	9
Quick : country chicken salad	1 unité	7.9	0.8	354	28	22	18
Quick : country chicken salad	1 unité	7.9	0.8	354	28	22	18
Quick : crunch	1 unité	2.4	0.2	105	2	13	6
Quick : crunch	1 unité	2.4	0.2	105	2	13	6
Quick : dolce coppa	1 unité	12.5	1.3	538	32	33	32
Quick : dolce coppa	1 unité	12.5	1.3	538	32	33	32
Quick : dolce formagio	1 unité	11.9	1.2	518	26	40	29
Quick : dolce formagio	1 unité	11.9	1.2	518	26	40	29
Quick : donuts chocolat au lait	1 unité	5.7	0.6	241	3.9	22.1	15
Quick : donuts chocolat au lait	1 unité	5.7	0.6	241	3.9	22.1	15
Quick : double mix beef	1 unité	18.3	1.8	787	43	48	47
Quick : double mix beef	1 unité	18.3	1.8	787	43	48	47
Quick : double mix chicken	1 unité	16.7	1.7	748	31	75	38
Quick : double mix chicken	1 unité	16.7	1.7	748	31	75	38
Quick : double sensation beef	1 unité	18.3	1.8	787	43	48	47
Quick : double sensation beef	1 unité	18.3	1.8	787	43	48	47
Quick : double sensation chicken	1 unité	16.5	1.6	748	31	75	36
Quick : double sensation chicken	1 unité	16.5	1.6	748	31	75	36
Quick : double sensation giant	1 unité	20.8	2.1	865	40	48	57
Quick : double sensation giant	1 unité	20.8	2.1	865	40	48	57
Quick : fish'n dips*4	1 unité	5.2	0.5	223	11.8	15.2	13.2
Quick : fish'n dips*4	1 unité	5.2	0.5	223	11.8	15.2	13.2
Quick : fondant chocolat	1 unité	6.5	0.7	284	6.7	28	16.1
Quick : fondant chocolat	1 unité	6.5	0.7	284	6.7	28	16.1
Quick : frite normale	1 unité	5.1	0.5	230	2.8	28.2	11.8
Quick : frite normale	1 unité	5.1	0.5	230	2.8	28.2	11.8
Quick : frite rustique maxi	1 unité	9.1	0.9	406	4.8	50.3	20.7
Quick : frite rustique maxi	1 unité	9.1	0.9	406	4.8	50.3	20.7
Quick : frite rustique normale	1 unité	5.9	0.6	263	3	32.6	13.4
Quick : frite rustique normale	1 unité	5.9	0.6	263	3	32.6	13.4
Quick : giant	1 unité	13.1	1.3	535	25	24.5	37.4
Quick : giant	1 unité	13.1	1.3	535	25	24.5	37.4
Quick : giant pepper (giant bar)	1 unité	11.1	1.1	483	28	32	27
Quick : giant pepper (giant bar)	1 unité	11.1	1.1	483	28	32	27
Quick : gourde andros	1 unité	1.1	0.1	62	1	15	1
Quick : gourde andros	1 unité	1.1	0.1	62	1	15	1
Quick : grand assiette 3 fromages	1 unité	8.3	0.8	349	26.4	13.7	22.3
Quick : grand assiette 3 fromages	1 unité	8.3	0.8	349	26.4	13.7	22.3
Quick : grand assiette nordique	1 unité	3.3	0.3	166	19.9	13.3	5.1
Quick : grand assiette nordique	1 unité	3.3	0.3	166	19.9	13.3	5.1
Quick : grande assiette campagnarde	1 unité	6.6	0.7	308	33.5	16.3	13
Quick : grande assiette campagnarde	1 unité	6.6	0.7	308	33.5	16.3	13
Quick : hot ribs	1 unité	12.6	1.3	561	29	46	29
Quick : hot ribs	1 unité	12.6	1.3	561	29	46	29
Quick : hotdog	1 unité	6.2	0.6	280	12.2	25.9	14.2
Quick : hotdog	1 unité	6.2	0.6	280	12.2	25.9	14.2
Quick : italian giant (giant bar)	1 unité	13.1	1.3	544	26	29	36
Quick : italian giant (giant bar)	1 unité	13.1	1.3	544	26	29	36
Quick : junior giant (giant bar)	1 unité	8.4	0.8	368	15	32	20

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quick : junior giant (giant bar)	1 unité	8.4	0.8	368	15	32	20
Quick : jus d'orange (30 cl)	1 unité	2.1	0.2	117	3	26	1
Quick : jus d'orange (30 cl)	1 unité	2.1	0.2	117	3	26	1
Quick : ketchup	1 unité	0.4	0.0	23	0.4	5.3	0.1
Quick : ketchup	1 unité	0.4	0.0	23	0.4	5.3	0.1
Quick : le coeur d'ananas	1 unité	0.6	0.1	28	1	7	1
Quick : le coeur d'ananas	1 unité	0.6	0.1	28	1	7	1
Quick : long bacon	1 unité	18.5	1.9	730	32.6	21.4	57.2
Quick : long bacon	1 unité	18.5	1.9	730	32.6	21.4	57.2
Quick : long chicken	1 unité	12.3	1.2	538	27.5	39.5	29.9
Quick : long chicken	1 unité	12.3	1.2	538	27.5	39.5	29.9
Quick : long fish	1 unité	13.4	1.3	577	23.6	44.7	33.7
Quick : long fish	1 unité	13.4	1.3	577	23.6	44.7	33.7
Quick : maxi frite	1 unité	9.2	0.9	413	5	50.4	21.1
Quick : maxi frite	1 unité	9.2	0.9	413	5	50.4	21.1
Quick : maxi frite à l'huile	100 g	8.5	0.9	391	4.8	52.3	18.1
Quick : maxi frite à l'huile	100 g	8.5	0.9	391	4.8	52.3	18.1
Quick : mayonnaise	1 unité	3.7	0.4	130	2.2	0	13.5
Quick : mayonnaise	1 unité	3.7	0.4	130	2.2	0	13.5
Quick : mega giant (giant bar)	1 unité	15.8	1.6	652	38	26	44
Quick : mega giant (giant bar)	1 unité	15.8	1.6	652	38	26	44
Quick : menu < 1000 kcal n°1	1 portion	21.7	2.2	980	35	102	48
Quick : menu < 1000 kcal n°1	1 portion	21.7	2.2	980	35	102	48
Quick : menu >= 1000 kcal < 1500 kcal n°1	1 portion	26.9	2.7	1292	27	188	48
Quick : menu >= 1000 kcal < 1500 kcal n°1	1 portion	26.9	2.7	1292	27	188	48
Quick : menu >= 1500 kcal < 2000 kcal n°1	1 portion	37.6	3.8	1661	57	158	89
Quick : menu >= 1500 kcal < 2000 kcal n°1	1 portion	37.6	3.8	1661	57	158	89
Quick : menu >= 2000 kcal < 2500 kcal n°1	1 portion	55.4	5.5	2479	71	263	127
Quick : menu >= 2000 kcal < 2500 kcal n°1	1 portion	55.4	5.5	2479	71	263	127
Quick : menu >= 2500 kcal n°1	1 portion	66.4	6.6	3055	134	317	139
Quick : menu >= 2500 kcal n°1	1 portion	66.4	6.6	3055	134	317	139
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°1	1 portion	22.7	2.3	1044	45	108	48
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°1	1 portion	22.7	2.3	1044	45	108	48
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°10	1 portion	23.0	2.3	1046	23	126	50
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°10	1 portion	23.0	2.3	1046	23	126	50
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°11	1 portion	15.2	1.5	721	28	87	29
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°11	1 portion	15.2	1.5	721	28	87	29
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°12	1 portion	16.3	1.6	754	53	59	34
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°12	1 portion	16.3	1.6	754	53	59	34
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°13	1 portion	18.1	1.8	855	27	108	35
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°13	1 portion	18.1	1.8	855	27	108	35
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°14	1 portion	16.5	1.6	783	29	97	31
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°14	1 portion	16.5	1.6	783	29	97	31
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°15	1 portion	11.4	1.1	548	20	72	20
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°15	1 portion	11.4	1.1	548	20	72	20
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°2	1 portion	32.7	3.3	1484	35	174	72
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°2	1 portion	32.7	3.3	1484	35	174	72
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°3	1 portion	29.4	2.9	1326	32	151	66
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°3	1 portion	29.4	2.9	1326	32	151	66
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°4	1 portion	12.5	1.2	623	18	95	19
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°4	1 portion	12.5	1.2	623	18	95	19
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°5	1 portion	12.9	1.3	591	19	68	27
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°5	1 portion	12.9	1.3	591	19	68	27
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°6	1 portion	29.2	2.9	1358	48	161	59
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°6	1 portion	29.2	2.9	1358	48	161	59
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°7	1 portion	16.8	1.7	789	21	102	33
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°7	1 portion	16.8	1.7	789	21	102	33
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°8	1 portion	31.9	3.2	1408	51	130	76
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°8	1 portion	31.9	3.2	1408	51	130	76
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°9	1 portion	17.4	1.7	832	32	102	32
Quick : menu club poulet oriental personnalisé 3 produits n°9	1 portion	17.4	1.7	832	32	102	32
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°1	1 portion	18.9	1.9	903	30	117	35
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°1	1 portion	18.9	1.9	903	30	117	35
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°2	1 portion	25.8	2.6	1180	60	111	55
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°2	1 portion	25.8	2.6	1180	60	111	55
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°3	1 portion	27.3	2.7	1247	47	132	59
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°3	1 portion	27.3	2.7	1247	47	132	59
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°4	1 portion	39.1	3.9	1798	51	214	82
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°4	1 portion	39.1	3.9	1798	51	214	82
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°5	1 portion	26.8	2.7	1257	35	160	53
Quick : menu club poulet oriental personnalisé n°5	1 portion	26.8	2.7	1257	35	160	53
Quick : menu small club poulet oriental avec cheesy balls (portion c	1 portion	24.9	2.5	1193	40	157	45
Quick : menu small club poulet oriental avec cheesy balls (portion c	1 portion	24.9	2.5	1193	40	157	45
Quick : menu small club poulet oriental avec cheesy balls (portion c	1 portion	16.5	1.6	807	25	116	27
Quick : menu small club poulet oriental avec cheesy balls (portion c	1 portion	16.5	1.6	807	25	116	27
Quick : menu small club poulet oriental avec cheesy max, frite et c	1 portion	17.4	1.7	839	25	115	31
Quick : menu small club poulet oriental avec cheesy max, frite et c	1 portion	17.4	1.7	839	25	115	31
Quick : menu small club poulet oriental avec cheesy sandwiq, frite	1 portion	17.6	1.8	851	25	118	31

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quick : menu small club poulet oriental avec cheesy sandwiq, frite	1 portion	17.6	1.8	851	25	118	31
Quick : menu small club poulet oriental avec chicken dips, frites et	1 portion	17.8	1.8	856	29	113	32
Quick : menu small club poulet oriental avec chicken dips, frites et	1 portion	17.8	1.8	856	29	113	32
Quick : menu small club poulet oriental avec chicken wings, frite et	1 portion	22.0	2.2	1024	56	101	44
Quick : menu small club poulet oriental avec chicken wings, frite et	1 portion	22.0	2.2	1024	56	101	44
Quick : menu small club poulet oriental avec fish'n dips, frite et coc	1 portion	17.0	1.7	818	27	110	30
Quick : menu small club poulet oriental avec fish'n dips, frite et coc	1 portion	17.0	1.7	818	27	110	30
Quick : menu small club poulet oriental avec frites et coca-cola	1 portion	13.0	1.3	648	18	99	20
Quick : menu small club poulet oriental avec frites et coca-cola	1 portion	13.0	1.3	648	18	99	20
Quick : menu small club poulet oriental avec spiderman cheesy, frii	1 portion	17.8	1.8	859	28	117	31
Quick : menu small club poulet oriental avec spiderman cheesy, frii	1 portion	17.8	1.8	859	28	117	31
Quick : menu small toasté coppa emmental (exemple avec coca-co	1 portion	14.2	1.4	685	20	95	25
Quick : menu small toasté coppa emmental (exemple avec coca-co	1 portion	14.2	1.4	685	20	95	25
Quick : menu vib beef personnalisé n°1	1 portion	38.3	3.8	1736	60	185	84
Quick : menu vib beef personnalisé n°1	1 portion	38.3	3.8	1736	60	185	84
Quick : menu vib beef personnalisé n°2	1 portion	59.0	5.9	2712	63	336	124
Quick : menu vib beef personnalisé n°2	1 portion	59.0	5.9	2712	63	336	124
Quick : menu vib beef personnalisé n°3	1 portion	26.5	2.7	1192	40	123	60
Quick : menu vib beef personnalisé n°3	1 portion	26.5	2.7	1192	40	123	60
Quick : milkshake intense	1 unité	5.1	0.5	246	5.7	36.2	8.8
Quick : milkshake intense	1 unité	5.1	0.5	246	5.7	36.2	8.8
Quick : mini nems*3	1 portion	2.3	0.2	102	4	12	5
Quick : mini nems*3	1 portion	2.3	0.2	102	4	12	5
Quick : minute maid pomme (25 cl)	1 unité	1.9	0.2	115	0	28	0
Quick : minute maid pomme (25 cl)	1 unité	1.9	0.2	115	0	28	0
Quick : minute maid pomme (30 cl)	1 unité	2.3	0.2	138	0	34	0
Quick : minute maid pomme (30 cl)	1 unité	2.3	0.2	138	0	34	0
Quick : mix burger beef	1 unité	11.5	1.2	524	34	42	25
Quick : mix burger beef	1 unité	11.5	1.2	524	34	42	25
Quick : mix burger chicken	1 unité	13.7	1.4	611	25	57	32
Quick : mix burger chicken	1 unité	13.7	1.4	611	25	57	32
Quick : mix mania caramel	1 unité	7.5	0.7	348	5	51	15
Quick : mix mania caramel	1 unité	7.5	0.7	348	5	51	15
Quick : mix mania dolce limone	1 unité	5.7	0.6	267	3	41	11
Quick : mix mania dolce limone	1 unité	5.7	0.6	267	3	41	11
Quick : mix mania poire belle-hélène	1 unité	5.8	0.6	277	4	41	11
Quick : mix mania poire belle-hélène	1 unité	5.8	0.6	277	4	41	11
Quick : mix mania smarties	1 unité	7.4	0.7	343	5	49	15
Quick : mix mania smarties	1 unité	7.4	0.7	343	5	49	15
Quick : mix'n beef	1 unité	11.4	1.1	509	30	41	26
Quick : mix'n beef	1 unité	11.4	1.1	509	30	41	26
Quick : mix'n cheesy	1 unité	4.4	0.4	191	7	19	11
Quick : mix'n cheesy	1 unité	4.4	0.4	191	7	19	11
Quick : mix'n chicken	1 unité	13.2	1.3	593	24	58	30
Quick : mix'n chicken	1 unité	13.2	1.3	593	24	58	30
Quick : mix'n onion	1 unité	3.6	0.4	161	3	20	8
Quick : mix'n onion	1 unité	3.6	0.4	161	3	20	8
Quick : mix'n salade	1 unité	7.8	0.8	333	12	29	20
Quick : mix'n salade	1 unité	7.8	0.8	333	12	29	20
Quick : mon menu 5 produits composé avec club poulet oriental n°	1 portion	38.0	3.8	1814	50	246	70
Quick : mon menu 5 produits composé avec club poulet oriental n°	1 portion	38.0	3.8	1814	50	246	70
Quick : nappage caramel	1 unité	1.1	0.1	63.9	0.3	15	0.3
Quick : nappage caramel	1 unité	1.1	0.1	63.9	0.3	15	0.3
Quick : nappage chocolat	1 unité	0.9	0.1	53.8	0.5	12.5	0.2
Quick : nappage chocolat	1 unité	0.9	0.1	53.8	0.5	12.5	0.2
Quick : nappage fraise	1 unité	0.4	0.0	21.3	0.1	5	0.1
Quick : nappage fraise	1 unité	0.4	0.0	21.3	0.1	5	0.1
Quick : nestea (25 cl)	1 unité	1.1	0.1	68	0	17	0
Quick : nestea (25 cl)	1 unité	1.1	0.1	68	0	17	0
Quick : new quick'n toast	1 unité	14.5	1.4	628	36	40	36
Quick : new quick'n toast	1 unité	14.5	1.4	628	36	40	36
Quick : nouveau donut framboise	1 unité	5.7	0.6	258	4	34	13
Quick : nouveau donut framboise	1 unité	5.7	0.6	258	4	34	13
Quick : ocean salad	1 unité	5.1	0.5	253	25	22	8
Quick : ocean salad	1 unité	5.1	0.5	253	25	22	8
Quick : omar & fred burger	1 unité	14.6	1.5	648	42	45	34
Quick : omar & fred burger	1 unité	14.6	1.5	648	42	45	34
Quick : petit filou tubes	1 unité	1.8	0.2	87	6	12	3
Quick : petit filou tubes	1 unité	1.8	0.2	87	6	12	3
Quick : quick'n rosti	1 unité	14.4	1.4	645	38	49	33
Quick : quick'n rosti	1 unité	14.4	1.4	645	38	49	33
Quick : quick'n toast	1 unité	18.1	1.8	754	42.4	33.3	50.1
Quick : quick'n toast	1 unité	18.1	1.8	754	42.4	33.3	50.1
Quick : roll chèvre mozza	1 unité	8.7	0.9	386	15.6	37.8	20.7
Quick : roll chèvre mozza	1 unité	8.7	0.9	386	15.6	37.8	20.7
Quick : roll poulet-curry	1 unité	7.2	0.7	343	15.7	43.4	13.2
Quick : roll poulet-curry	1 unité	7.2	0.7	343	15.7	43.4	13.2
Quick : salade mixte	1 unité	1.5	0.2	72	2.6	11	3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quick : salade mixte	1 unité	1.5	0.2	72	2.6	11	3
Quick : sandwiq jambon-fromage	1 unité	11.4	1.1	509	30	41	26
Quick : sandwiq jambon-fromage	1 unité	11.4	1.1	509	30	41	26
Quick : sandwiq poulet	1 unité	13.2	1.3	593	24	58	30
Quick : sandwiq poulet	1 unité	13.2	1.3	593	24	58	30
Quick : sauce barbecue	1 unité	0.6	0.1	31	0.3	5.4	0.9
Quick : sauce barbecue	1 unité	0.6	0.1	31	0.3	5.4	0.9
Quick : sauce curry	1 unité	2.4	0.2	87	0.4	2.9	8.2
Quick : sauce curry	1 unité	2.4	0.2	87	0.4	2.9	8.2
Quick : sauce miel-moutarde	1 unité	1.7	0.2	66	0.3	4.4	5.3
Quick : sauce miel-moutarde	1 unité	1.7	0.2	66	0.3	4.4	5.3
Quick : sauce oseille échalotte	1 unité	4.6	0.5	164	0.5	2.8	16.8
Quick : sauce oseille échalotte	1 unité	4.6	0.5	164	0.5	2.8	16.8
Quick : sauce tartare	1 unité	3.7	0.4	130	0.2	1.6	13.7
Quick : sauce tartare	1 unité	3.7	0.4	130	0.2	1.6	13.7
Quick : side salad	1 unité	1.9	0.2	91	4	6	3
Quick : side salad	1 unité	1.9	0.2	91	4	6	3
Quick : snack pomme andros	1 unité	1.1	0.1	62	1	15	1
Quick : snack pomme andros	1 unité	1.1	0.1	62	1	15	1
Quick : softy	1 unité	3.8	0.4	172	3	20.9	8.4
Quick : softy	1 unité	3.8	0.4	172	3	20.9	8.4
Quick : softy max	1 unité	5.7	0.6	257	4.5	31.4	12.6
Quick : softy max	1 unité	5.7	0.6	257	4.5	31.4	12.6
Quick : spider man burger	1 unité	13.2	1.3	599	48.7	42.4	28.8
Quick : spider man burger	1 unité	13.2	1.3	599	48.7	42.4	28.8
Quick : spider man cheesy*3	1 unité	4.6	0.5	204	9.8	18.3	10.8
Quick : spider man cheesy*3	1 unité	4.6	0.5	204	9.8	18.3	10.8
Quick : summer beef cheese	1 unité	11.7	1.2	526	34	39	26
Quick : summer beef cheese	1 unité	11.7	1.2	526	34	39	26
Quick : summer chicken caesar	1 unité	12.1	1.2	543	26	49	27
Quick : summer chicken caesar	1 unité	12.1	1.2	543	26	49	27
Quick : super giant	1 unité	15.9	1.6	662	39	26	44
Quick : super giant	1 unité	15.9	1.6	662	39	26	44
Quick : suprême allumettes	1 unité	18.7	1.9	807	40	56	47
Quick : suprême allumettes	1 unité	18.7	1.9	807	40	56	47
Quick : suprême cheese	1 unité	15.8	1.6	687	37.7	46.1	39.2
Quick : suprême cheese	1 unité	15.8	1.6	687	37.7	46.1	39.2
Quick : suprême giant	1 unité	17.9	1.8	774	27	73	45
Quick : suprême giant	1 unité	17.9	1.8	774	27	73	45
Quick : suprême giant (giant bar)	1 unité	18.4	1.8	805	27	73	45
Quick : suprême giant (giant bar)	1 unité	18.4	1.8	805	27	73	45
Quick : suprême onions	1 unité	18.9	1.9	802	43	45	50
Quick : suprême onions	1 unité	18.9	1.9	802	43	45	50
Quick : suprême pepper	1 unité	13.9	1.4	598	41	33	35
Quick : suprême pepper	1 unité	13.9	1.4	598	41	33	35
Quick : suprême tender beef crousti paille	1 unité	18.7	1.9	807	40	56	47
Quick : suprême tender beef crousti paille	1 unité	18.7	1.9	807	40	56	47
Quick : suprême tender beef sauce au bleu	1 unité	14.6	1.5	650	41	45	34
Quick : suprême tender beef sauce au bleu	1 unité	14.6	1.5	650	41	45	34
Quick : suprême tender dinde fumé sauce au poivre	1 unité	15.8	1.6	694	42	46	38
Quick : suprême tender dinde fumé sauce au poivre	1 unité	15.8	1.6	694	42	46	38
Quick : sweet ball	1 unité	6.2	0.6	253	5	20	18
Quick : sweet ball	1 unité	6.2	0.6	253	5	20	18
Quick : tomato beef	1 unité	6.7	0.7	300	17	25	15
Quick : tomato beef	1 unité	6.7	0.7	300	17	25	15
Quick : topping praliné (10 g)	1 unité	1.3	0.1	54	2	6	4
Quick : topping praliné (10 g)	1 unité	1.3	0.1	54	2	6	4
Quick : topping praliné (5 g)	1 unité	0.7	0.1	27	1	3	2
Quick : topping praliné (5 g)	1 unité	0.7	0.1	27	1	3	2
Quick : topping praliné (softy cup)	1 unité	0.7	0.1	27	1	3	2
Quick : topping praliné (softy cup)	1 unité	0.7	0.1	27	1	3	2
Quick : topping praliné (softy max)	1 unité	1.3	0.1	54	2	6	4
Quick : topping praliné (softy max)	1 unité	1.3	0.1	54	2	6	4
Quick : vib beef	1 unité	13.3	1.3	600	32	52	30
Quick : vib beef	1 unité	13.3	1.3	600	32	52	30
Quick : vib chicken	1 unité	11.8	1.2	564	32	62	22
Quick : vib chicken	1 unité	11.8	1.2	564	32	62	22
Quick : vic cheesy*3	1 portion	5.6	0.6	241	10	23	14
Quick : vic cheesy*3	1 portion	5.6	0.6	241	10	23	14
Quick : vinaigrette allégée au vinaigre	1 unité	5.3	0.5	187	1	2	20
Quick : vinaigrette allégée au vinaigre	1 unité	5.3	0.5	187	1	2	20
Quick : vinaigrette allégée moutardée	1 unité	3.6	0.4	129	0.3	2.9	12.9
Quick : vinaigrette allégée moutardée	1 unité	3.6	0.4	129	0.3	2.9	12.9
Quick : vitalitos (33 cl)	1 unité	0.3	0.0	18	0	15	0
Quick : vitalitos (33 cl)	1 unité	0.3	0.0	18	0	15	0
Quick : xtralong giant	1 unité	14.2	1.4	607	32	37	37
Quick : xtralong giant	1 unité	14.2	1.4	607	32	37	37
Quick : xtreme total cheese	1 unité	9.7	1.0	410	34	10	26

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quick : xtreme total cheese	1 unité	9.7	1.0	410	34	10	26
Quick : yaourt à la fraise	1 unité	5.3	0.5	243	5	33	11
Quick : yaourt à la fraise	1 unité	5.3	0.5	243	5	33	11
Quick : yoghourt à boire yop	1 unité	3.9	0.4	142	5	26	14
Quick : yoghourt à boire yop	1 unité	3.9	0.4	142	5	26	14
Quico (quinoa, lentilles, carottes) priméal	100 g	6.7	0.7	368	15.7	65.6	4.8
Quico (quinoa, lentilles, carottes) priméal	100 g	6.7	0.7	368	15.7	65.6	4.8
Quinoa	100 g	7.0	0.7	380	13.1	68.9	5.8
Quinoa	100 g	7.0	0.7	380	13.1	68.9	5.8
Quinoa agriculture bio - commerce solidaire avec la bolivie carrefour	100 g	7.2	0.7	389	13	69.3	6.5
Quinoa agriculture bio - commerce solidaire avec la bolivie carrefour	100 g	7.2	0.7	389	13	69.3	6.5
Quinoa aux légumes gayelord hauser	1 unité	6.2	0.6	323	19.8	44.2	7.5
Quinoa aux légumes gayelord hauser	1 unité	6.2	0.6	323	19.8	44.2	7.5
Quinoa aux lentilles	100 g	2.7	0.3	145	6.7	20	2.8
Quinoa aux lentilles	100 g	2.7	0.3	145	6.7	20	2.8
Quinoa bio (leader price)	100 g	7.0	0.7	380	13	69	5.8
Quinoa bio (leader price)	100 g	7.0	0.7	380	13	69	5.8
Quinoa bio express cérééal bio	100 g	3.2	0.3	157	4.7	23.4	4.9
Quinoa bio express cérééal bio	100 g	3.2	0.3	157	4.7	23.4	4.9
Quinoa cuit	100 g	2.8	0.3	150	5.2	27.6	2.3
Quinoa cuit	100 g	2.8	0.3	150	5.2	27.6	2.3
Quinoa de bolivie bio village marque repère	100 g	6.8	0.7	370	13	64	5.5
Quinoa de bolivie bio village marque repère	100 g	6.8	0.7	370	13	64	5.5
Quinoa gourmand	100 g	6.7	0.7	372	11.5	70.5	4.9
Quinoa gourmand	100 g	6.7	0.7	372	11.5	70.5	4.9
Quinoa gourmand quinoa et boulgour	100 g	6.6	0.7	362	13.1	74	4.9
Quinoa gourmand quinoa et boulgour	100 g	6.6	0.7	362	13.1	74	4.9
Quinoa gourmand tipiak	100 g	6.7	0.7	372	11.5	70.5	4.9
Quinoa gourmand tipiak	100 g	6.7	0.7	372	11.5	70.5	4.9
Quinoa pois chiches (bjorg)	100 g	2.5	0.2	148	5.7	23.9	0
Quinoa pois chiches (bjorg)	100 g	2.5	0.2	148	5.7	23.9	0
Quinoa royal aux petits légumes	100 g	6.9	0.7	376	13	58	6
Quinoa royal aux petits légumes	100 g	6.9	0.7	376	13	58	6
Quinoa tomates olives de bjorg	100 g	3.6	0.4	182	5	30	4.7
Quinoa tomates olives de bjorg	100 g	3.6	0.4	182	5	30	4.7
Quinoa u bio	100 g	6.7	0.7	361	12.4	60.7	6.3
Quinoa u bio	100 g	6.7	0.7	361	12.4	60.7	6.3
Racine de gingembre crue	100 g	1.4	0.1	80	1.82	17.77	0.75
Raclette fromage	100 g	9.1	0.9	357	25	0	28
Radis	100 g	0.3	0.0	17.8	1	3	0.2
Raffaello ferrero	100 g	13.2	1.3	550	10.3	46.3	36
Ragusa	100 g	13.2	1.3	545	7	51	37
Rahm-nudeltopf	100 g	2.1	0.2	103	3.3	15	3.3
Raie	100 g	1.7	0.2	93	21	0	1
Raisin	100 g	1.2	0.1	68.7	0.6	15	0.7
Raisin blanc	100 g	1.2	0.1	69	0.6	16.1	0.7
Raisin cru de type nord-américain (10 fruits)	1 portion	0.3	0.0	16	0.15	4.12	0.08
Raisins secs	100 g	1.1	0.1	68	0	17	0
Raisins secs (de corinthe)	100 g	4.7	0.5	283	4.08	67.28	0.27
Raisins secs (marque éco+ : leclerc)	100 g	4.9	0.5	290	2.5	66	0.5
Raisins secs carrefour	100 g	4.9	0.5	290	1.8	70	0.3
Raisins secs sultanines	100 g	5.5	0.5	325	3	77	0.5
Rapé de jambon herta	100 g	1.9	0.2	101	18	2	2.3
Rapé de la mer surimi	100 g	2.4	0.2	113	8.6	9.4	4.5
Ratatouille	100 g	0.6	0.1	1	3	2	5
Ratatouille "auchan"	100 g	0.7	0.1	41	1	3	0.2
Ratatouille à la provençale bio	100 g	1.8	0.2	75	1	7	5
Ratatouille aux légumes du soleil casino	100 g	2.8	0.3	111	1.3	6.3	8.9
Ratatouille bio carrefour	100 g	0.9	0.1	43	1.2	6.8	1.2
Ratatouille carrefour discount	100 g	0.7	0.1	34	1.1	3.9	1.2
Ratatouille cassegrain	100 g	2.1	0.2	83	1.3	6	6
Ratatouille conserve lidl	100 g	0.7	0.1	31	1.1	3.9	1.2
Ratatouille crealine	100 g	1.2	0.1	54	0.9	6	3
Ratatouille cuisinée à l'huile d'olive (monoprix)	100 g	2.6	0.3	89	1.3	5.4	9.6
Ratatouille cuisinée surgelée (leader price)	100 g	2.3	0.2	84	1.8	1.5	7.9
Ratatouille cuisinée surgelée aux légumes d'italie (leader price)	100 g	2.3	0.2	84	1.8	1.5	7.9
Ratatouille de légumes avec épices delhaize	100 g	2.7	0.3	107	1.8	7.3	7.8
Ratatouille eco+	100 g	0.8	0.1	40	1.5	4.5	1.5
Ratatouille maison (tomates/courgettes/aubergines)	100 g	0.4	0.0	24	1	4.7	0.2
Ratatouille niçoise d'aucy	100 g	0.6	0.1	30.8	1.1	3.9	1.2
Ratatouille st-éloi (375g)	100 g	0.5	0.1	26	1	3.5	0.9
Ratatouille surgelée cuisinée a l'huile d'olive (monoprix)	100 g	2.3	0.2	89	1.3	5.4	6.9
Ratatouille zapetti	100 g	1.1	0.1	47	1.5	4.4	2.6
Ravioles dauphiné leclerc	100 g	6.0	0.6	280	14	30	12
Ravioles du dauphiné 'truchet' surgelées - détachées	100 g	6.2	0.6	287	13.6	29.5	12.7
Ravioli a la sauce bolognaise (boeuf) zapetti	100 g	2.1	0.2	101	4.4	12.3	3.4
Ravioli a la volail jardin bio	100 g	1.5	0.2	79	2.2	13	2
Ravioli au cèpes surgelé (picard)	100 g	4.2	0.4	177	7.6	11.3	10.8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Ravioli aux 3 viandes carrefour	100 g	4.8	0.5	247	11.3	36.5	6.2
Ravioli aux cèpes picard	100 g	4.2	0.4	177	7.6	11.3	10.8
Ravioli boeuf aux oeufs frais sous vide (monoprix)	100 g	5.7	0.6	293	11	45	7.7
Ravioli boeuf recette bolognaise sous vide (lustucru)	100 g	4.3	0.4	235	11.2	40	3
Ravioli de crevette à la vapeur - délices d'orient	100 g	2.3	0.2	121	4.13	20.9	2.3
Ravioli fraiche 4 fromageciovanni rana	100 g	6.3	0.6	292	14.2	29.8	12.9
Ravioli fraiche pur boeuf lustucru	100 g	4.6	0.5	240	12	38	5
Ravioli frais al brasato	100 g	5.8	0.6	283	13.1	35.4	9.9
Ravioli frais au boeuf contrées gourmande	100 g	5.5	0.6	288	11	46.2	6.6
Ravioli jambon sous vide - carrefour	100 g	4.0	0.4	200	13	38	6.2
Ravioli pur boeuf	100 g	1.7	0.2	87	4.9	11	2.6
Ravioli pur boeuf turini	100 g	1.7	0.2	87	4	12.6	2.3
Ravioli pur boeuf zapetti buitoni	100 g	1.7	0.2	84.3	3.6	12.3	2.3
Ravioli tofu tomates et basilic	100 g	1.9	0.2	94	3.2	14	2.6
Ravioli volaille	100 g	1.7	0.2	85	3.4	12.5	2.4
Raviolie volaille lidl	100 g	1.8	0.2	93	4	13.4	2.6
Raviolini au jambon carrefour	100 g	5.0	0.5	260	13	38	6.2
Raviolis 4 fromages italiens (casino)	100 g	4.9	0.5	248	11	36	6.7
Raviolis à la courgette les petits grands (200g)	100 g	1.4	0.1	75	1.9	13.5	1.5
Raviolis au tofu tomates basilic (céréral bio)	100 g	1.9	0.2	94	3.7	14	2.6
Raviolis aux crevettes et au crabe	100 g	4.0	0.4	192	5	26.7	7.2
Raviolis aux legumes jardin bio	100 g	1.3	0.1	66	2.2	13.5	1.4
Raviolis panzani 100% pur boeuf	100 g	1.8	0.2	89	3.6	12.3	2.8
Raviolis pur boeuf, panzani	100 g	1.8	0.2	89	3.6	12.3	2.8
Raviolis ricotta epinards bio (bjorg)	100 g	1.9	0.2	93	2.9	13.3	2.8
Raviolis végétariens bio carrefour	100 g	1.5	0.1	81	2	16	1
Réa mltivitamine	100 ml	0.4	0.0	23.5	0.65	5	0.1
Real mass	100 g	7.2	0.7	428	9.6	66	0.4
Reblochon	100 g	8.3	0.8	354	31	8	22
Recette dessert sveltesse gout coco 0%	1 pot	0.7	0.1	39	4.4	4.4	0
Recettes dessert sveltesse citron	100 g	1.4	0.1	77	4.4	12.3	0.8
Recettes dessert sveltesse framboise, pêche, cerise	100 g	0.9	0.1	51	4.4	7.1	0
Recettes dessert sveltesse fruits rouges, fraise	100 g	1.2	0.1	74	4.4	12.9	0
Réconfort d'hiver liebgi	1 canette	2.7	0.3	127	4.7	16	5
Red bull	100 g	0.8	0.1	45	0	11.3	0
Red bull light	100 g	0.1	0.0	3	0	0	0
Redbull	100 ml	0.8	0.1	45	0	11.3	0
Redunat fibra	100 g	4.1	0.4	227	11	39	3
Reflex instant whey	100 g	6.8	0.7	373	78	3.6	5.2
Reflex instant whey nouvelle formule	100 g	7.2	0.7	394	80	6	5.5
Reflex micro whey	100 g	6.1	0.6	358	86	0.7	0.9
Reflex one stop	100 g	6.3	0.6	336	49	20	6.7
Reflex peptide fusion	1 portion	1.6	0.2	89	19.5	1	0.73
Régal soupe velouté de potiron marque repère	100 g	0.5	0.1	25	0.5	4	1
Régilait écrémé en poudre	100 g	6.0	0.6	356	35.5	51.7	0.8
Régilait lait écrémé 0%	100 g	5.9	0.6	351	35	51	0.8
Régisse au cerise	1 tranche	1.9	0.2	110	1	26	0.5
Renutryl booster	100 ml	4.1	0.4	200	10	24	7
Repas hyperprotéiné carrefour	1 unité	4.3	0.4	212	16.4	17.7	7
Repas minceur pleniday abricot	100 g	7.6	0.8	378	24.8	42.1	11.5
Requin	100 g	1.9	0.2	106	24	0	1
Rétal soupe velouté de légumes marque repère	100 g	0.7	0.1	35	1	5	1
Revive mvp nutrition	1 unité	0.6	0.1	36	13	9	0
Rhon alpin (mini-saucissons)	100 g	13.6	1.4	521	29	3	44
Rhubarbe	100 g	0.3	0.0	18	0.5	4	0
Rhum (40% alcool par volume)	100 ml	3.6	0.4	217	0	0	0
Rhum blanc bacardi (verre de 4cl)	1 unité	1.7	0.2	104	0	0	0
Ribble chips poivre-sel pirato	100 g	12.7	1.3	544	6.4	53	33.1
Ricard	100 ml	4.2	0.4	250	0	2	0
Rice dream chocolat	100 ml	1.1	0.1	59	0.3	12.5	0.9
Rice krispies de kellogg's	100 g	6.4	0.6	380	6	87	1
Ricoré	100 g	1.5	0.2	91	3.3	18.7	0.2
Ricoré nestlé	100 g	5.8	0.6	345	12.6	73	0.2
Ricoré nestlé (janv 09)	100 g	1.5	0.2	91	3.3	18.7	0.2
Ricorée	100 g	2.7	0.3	159	3.3	18.7	0.2
Ricotta avec lait entier	100 g	4.3	0.4	174	11.26	3.04	12.98
Ricotta avec lait partiellement écrémé	100 g	3.2	0.3	138	11.39	5.14	7.91
Ricotta casa azzurra	100 g	2.4	0.2	101	7	3.7	6.5
Ricotta fraîche	100 g	3.2	0.3	136	12	4	8
Ricotta galbani	100 g	4.2	0.4	165	7.6	3.6	13.3
Rillette de saumon	100 g	5.3	0.5	210	11.2	4.5	16.4
Rillette de thon	100 g	5.5	0.6	219	14.8	1.8	17
Rillettes	100 g	14.7	1.5	550	20	3	50
Rillettes de canard bordeaux chesnel	100 g	11.6	1.2	428	16.5	0.2	40.1
Rillettes de la mer au saumon cap océa	100 g	5.7	0.6	226	15.8	2.3	17.1
Rillettes de poulet rôti en cocotte (marque corril)	100 g	8.8	0.9	332	16	1	29
Rillettes de pouletroti bordeaux chesnel	100 g	7.4	0.7	333	29.3	0.5	16.8
Rillettes de saumon leader price	100 g	6.1	0.6	241	17	0.5	19

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Rillettes de saumon spécial toast	100 g	7.0	0.7	275	16.2	3	22
Rillettes de thon leader price	100 g	6.2	0.6	249	20	0	18.8
Rillettes de thon-cap océan	100 g	7.2	0.7	278.8	16.8	1.9	22.7
Rillettes du mans bordeau chesnel	100 g	11.9	1.2	438	16	0.15	41.5
Rillettes marine saumon leader price	100 g	5.5	0.6	216	11.3	3.3	17.5
Ris basmati marque u	100 g	5.8	0.6	345	6.6	78.3	0.6
Ris de veau	100 g	2.4	0.2	116	20	0	4
Risotto alla milanese avec safran (pastarotti)	100 g	6.2	0.6	354	7.5	74.3	2.9
Risotto au saumon 'weight watchers'	100 g	2.3	0.2	113	6.5	14.3	3.3
Risotto poulet & champignons (uncle ben's)	100 g	3.4	0.3	182	4.9	32.3	3.7
Risotto uncle ben's	100 g	3.7	0.4	187	3.5	31.4	5.2
Ristorante: pizza pasta (pâtes)	1 unité	19.2	1.9	916.8	32.9	116.2	35.6
Ristorante: pizza prosciutto (jambon-fromage)	1 unité	8.7	0.9	301.5	33.3	79.6	33.5
Ristorante: pizza prosciutto (jambon-fromage) (version corrigée)	1 unité	16.3	1.6	753.1	33.3	79.6	33.5
Ristorante: pizza spinaci (Épinards)	1 unité	19.4	1.9	861.7	28.3	84.3	45.7
River citron	100 ml	0.7	0.1	43	0	10.3	0
River limonade light	100 ml	0.1	0.0	4.7	0.08	0.9	0
Riz	100 g	6.7	0.7	335	17	74	10
Riz 3 saveurs dia	100 g	6.2	0.6	367	8.3	81.3	1
Riz à la cantonaise aux crevettes/omelette/jambon-maggi	100 g	2.3	0.2	124	4.4	21.5	2.3
Riz à la cantonaise carrefour 2 mn	100 g	2.8	0.3	138	4	19.9	4.7
Riz à la méditerranéenne 2 mn leader price	100 g	3.3	0.3	180	3.5	35.1	2.9
Riz à la méditerranéenne uncle ben's	100 g	3.3	0.3	174	3.9	32.1	3.3
Riz à la provençale (bonduelle)	100 g	2.6	0.3	123	3.5	17	4.5
Riz à la provençale au thon et au basilic (bonduelle)	100 g	2.6	0.3	123	3.5	17	4.5
Riz à la provençale picard	100 g	2.9	0.3	135	2.7	17.7	5.9
Riz a poêler	100 g	6.2	0.6	355	7.9	75	2.6
Riz alcoolisé (saké)	100 ml	2.2	0.2	132	0.49	4.92	0
Riz au lait	100 g	2.8	0.3	150	3.4	29.7	2.6
Riz au lait 0,8 gr matiere grasse	100 g	1.7	0.2	96	3.2	19	0.8
Riz au lait arôme vanille weight watchers	100 g	1.9	0.2	107	3.5	21.5	0.8
Riz au lait bio nature attitude	100 g	2.3	0.2	120	3.1	20	3
Riz au lait goût vanille (everyday)	1 unité	4.5	0.5	242	6.4	44	4.4
Riz au lait laitiere (nestle) au lait entier vanille	100 g	2.6	0.3	131	2.7	22.2	3.5
Riz au lait leader price	100 g	1.6	0.2	98	3	20.9	0.1
Riz au lait lidl	100 g	2.2	0.2	119	3.2	21.7	2.2
Riz au lait marque u	100 g	2.5	0.2	130	2.8	23.2	2.9
Riz au lait saveur vanille laitière : pot de 115g	1 pot	2.9	0.3	148	3	24.9	4
Riz au lait vanille laitière	100 g	2.9	0.3	137	1.6	20.6	5.4
Riz au porc sauce caramel plat préparé leader price	100 g	2.2	0.2	116	4.2	19.4	2.4
Riz au poulet	100 g	1.9	0.2	106	6.1	18.6	0.9
Riz au poulet teriyaki	1 portion	9.0	0.9	523	34	89	2.5
Riz basmati - auchan	100 g	5.7	0.6	341	7	77	0.5
Riz basmati 11min (carrefour)	100 g	5.8	0.6	346	8	78	0.2
Riz basmati à l'indienne picard	100 g	2.1	0.2	114	2.5	22.1	1.7
Riz basmati blanc (cuit)	100 g	2.0	0.2	118	3.5	25	0.4
Riz basmati carrefour	100 g	6.0	0.6	353	9.4	75.9	1.3
Riz basmati casino (cru)	100 g	5.9	0.6	344	11	71	1.8
Riz basmati complet cru (taureau ailé)	100 g	6.1	0.6	349	7.5	74.3	2.5
Riz basmati cuisiné aux petits légumes picard	100 g	1.7	0.2	97	2.3	20	0.9
Riz basmati cuit golden sun (lidl)	100 g	2.6	0.3	152	3.68	32.4	0.84
Riz basmati cuit lidl	100 g	2.6	0.3	152	3.68	32.4	0.84
Riz basmati leclerc entr'aide	100 g	5.7	0.6	340	6.5	78	0.5
Riz basmati long grain (dia-ed)	100 g	5.9	0.6	351	7	79.5	0.5
Riz basmati précuit au citron et aneth (monoprix)	100 g	3.0	0.3	166	3.8	32.3	2.4
Riz basmati précuit au curry (monoprix)	100 g	3.1	0.3	173	3.6	35	2.1
Riz basmati précuit au curry et à l'indienne (monoprix)	100 g	2.9	0.3	163	3.6	32.8	2
Riz basmati précuit monoprix	100 g	2.9	0.3	165	3.6	34	1.6
Riz basmati sachet pré-cuit curry casino	100 g	2.3	0.2	131	3.4	25	1.4
Riz basmati saint eloi	100 g	6.0	0.6	356	9.4	78.3	0.6
Riz basmati selection lustrucru	100 g	5.9	0.6	347	7.5	78	0.6
Riz basmati sélection riz long" marque repère" comptoir du grain	100 g	5.9	0.6	350	6.5	78	0.5
Riz basmati taureau ailé	100 g	5.9	0.6	347	7.5	78	0.6
Riz basmati vapeur lustucru	100 g	3.5	0.4	190	3.6	37	3.1
Riz basquaise surgelé les portionable (aldi)	100 g	2.3	0.2	109	3.5	13.3	4.6
Riz blanc	100 g	5.9	0.6	349	8	77	1
Riz blanc (cru)	100 g	5.9	0.6	350	8	77	1
Riz blanc (cuit)	100 g	1.5	0.2	90	2	20	0
Riz brun complet naturaplan	100 g	6.1	0.6	347	8	72	2.5
Riz camarguais (sec)	100 g	6.2	0.6	351	8	72.3	2.8
Riz cantonais cuisson express casino	100 g	3.1	0.3	169	4.7	27	2.5
Riz cantonais express comptoir du grain (sachet tout pret) marque	100 g	3.2	0.3	170	4.5	31	3.5
Riz cantonais express oncle ben's	100 g	3.0	0.3	156	4.3	27.2	3.2
Riz cantonais frais (monoprix) barquette de 400g	100 g	3.2	0.3	173	6.7	28	2.5
Riz cantonais lustucru (express 2 mn)	100 g	2.5	0.3	140	3.8	27	1.7
Riz cantonais surgelé (dia)	100 g	2.3	0.2	126	3.8	23	2.1
Riz cantonnais casino	100 g	2.8	0.3	151	4.3	27	2.9
Riz coco (isola bio)	100 g	1.1	0.1	62	0.2	12.7	1

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Riz complet (cru) uncle ben's 10 mn	100 g	5.8	0.6	336	8	71	2.2
Riz complet (cuit)	100 g	1.9	0.2	109	2.5	22.5	1
Riz complet (uncle ben's)	100 g	6.0	0.6	344	8	73	2.2
Riz complet auchan - cru	100 g	6.1	0.6	351	7.7	74.7	2.4
Riz complet basmati (biocoop)	100 g	6.1	0.6	340	11.4	65.4	3.6
Riz complet bosto	1 portion	7.5	0.8	432	9.2	90	2.7
Riz complet comptoire du grain marque repère	100 g	6.1	0.6	350	7.5	75	2.5
Riz complet cru	100 g	6.2	0.6	355.8	7	77	2.2
Riz complet cru (saint eloi)	100 g	6.2	0.6	350	7.5	72	3.3
Riz complet cuisson 10 min (leader price)	100 g	6.4	0.6	362	6.9	76.5	3.2
Riz complet cuisson rapide (auchan)	100 g	6.2	0.6	356	7.7	74.7	2.4
Riz complet cuit	100 g	2.3	0.2	130	2.5	28	0.8
Riz complet lustucru	100 g	6.4	0.6	362	6.9	76.5	3.2
Riz comptoir du grain marque repère	100 g	5.9	0.6	350	7	78	0.5
Riz cuisson rapide bosto	100 g	6.0	0.6	350	8.8	77.8	1.2
Riz cuisson rapide comptoir du grain	100 g	5.9	0.6	350	7	78	0.5
Riz façon bolognese uncle bens	100 g	3.1	0.3	164	4.5	29.2	3.2
Riz façon paëla	100 g	3.2	0.3	169	4.7	29	3.8
Riz facon paella	100 g	2.4	0.2	140	4.4	27	1
Riz facon paella uncle ben's	100 g	3.2	0.3	165	5.2	27.1	4
Riz incollable carrefour	100 g	5.9	0.6	349	7	79	0.5
Riz le thaï taureau ailé riz du plateau de l'i-san	100 g	5.9	0.6	347	7.5	78	0.6
Riz leader price	100 g	6.0	0.6	353	7	79.5	0.6
Riz lidl	100 g	6.0	0.6	353	7.5	79.5	0.6
Riz long complet bio 1kg (primeal)	100 g	5.4	0.5	311	6.4	62.9	2
Riz long complet marque repère	100 g	6.1	0.6	350	7.5	75	2.5
Riz long étuvé prix gagnant	100 g	6.1	0.6	360	7	80	1
Riz long grain 10 minutes saint eloi	100 g	6.1	0.6	359	7	81	0.8
Riz long grain cru (bon-ri)	100 g	5.8	0.6	346	6.9	78.2	0.6
Riz long grain cuisson express 5min (lustucru)	100 g	6.2	0.6	363	7.1	81	1.2
Riz long grain cuisson rapide (leader price)	100 g	5.8	0.6	346	6.9	78.2	0.6
Riz long grain cuisson rapide (u)	100 g	6.0	0.6	353	7.5	79.5	0.6
Riz long grain golden sun lidl	100 g	6.5	0.6	375	7.7	82	1.8
Riz long grain incollable bon-ri	100 g	5.9	0.6	351	6.9	78.1	0.8
Riz long grain lustucru	100 g	6.0	0.6	355	7	79	1
Riz long grain uncle ben's	100 g	5.7	0.6	337	7.4	76	0.4
Riz long incollable (netto)	100 g	6.1	0.6	359	7.1	80.2	1.1
Riz long incollable cuisson rapide simply market	100 g	5.8	0.6	346	6.9	78.2	0.6
Riz long prix gagnant	100 g	5.7	0.6	341	6	78	0.5
Riz long saint eloi	100 g	6.1	0.6	360	7	81	1
Riz lustucru 5min (100g de riz cru)	100 g	6.3	0.6	367	7.1	81	1.2
Riz monoprix riz à l'étuvé cuisson en 10 mn	100 g	6.1	0.6	357	9	78	1
Riz pilaf prêt cuit "veetee dine in" (monoprix)	100 g	2.6	0.3	140	3	25.7	2.6
Riz pour sushi cru	100 g	6.0	0.6	349	7.5	76.9	1.2
Riz rond saint eloi	100 g	5.9	0.6	347	6.5	78.5	0.8
Riz soja lentille carrefour bio	100 g	6.1	0.6	334	16	56	5.1
Riz spécial risotto (vivien paille)	100 g	5.8	0.6	345	6.9	78.2	0.6
Riz thai aux crevettes surgelé leader price	100 g	1.9	0.2	102	3.5	17.7	1.9
Riz thai champion	100 g	6.0	0.6	356	7.2	79.6	1
Riz thai comptoir du grain	100 g	5.7	0.6	340	6.5	78	0.5
Riz thaï u	100 g	5.8	0.6	345	6.6	78.3	0.6
Riz uncle bens a la méditerranéenne	100 g	3.3	0.3	174	3.9	32.1	3.3
Riz uncles ben's légumes du potager	100 g	6.1	0.6	357	7	79	1.2
Rocher noir suchard	100 g	13.4	1.3	555	5.2	50.5	37
Rocher noir suchard (unité 30g)	1 unité	4.7	0.5	194	1.8	17.6	12.8
Rocher suchard au lait	1 unité	4.0	0.4	169	2.3	14.5	11
Rocher suchard lait	1 unité	4.4	0.4	169	2.3	11.3	14.5
Rocher suchard noir	1 unité	4.3	0.4	167	2.2	11.5	13.8
Rognon boeuf	100 g	2.8	0.3	123	15	0	7
Rognon d'agneau braisé	100 g	2.7	0.3	137	23.65	0.99	3.62
Rognon mouton	100 g	2.0	0.2	99.5	17	0	3.5
Rognon porc	100 g	2.1	0.2	102	16.5	0	4
Rognons agneau	100 g	1.8	0.2	87	15	0	3
Rognons d'agneau braisés	100 g	2.7	0.3	137	23.65	0.99	3.62
Rognons de boeuf sauce mère (charal)	100 g	2.2	0.2	106	14	3.5	4
Rollmops	100 g	4.5	0.5	188	15.5	3.5	12.4
Roque-monsieur 'tendre croque comté' herta	100 g	6.2	0.6	279	12.1	25.9	14.3
Roque-monsieur 'tendre croque maxi façon tartiflette' herta : par ur	1 unité	9.7	1.0	430	18.6	37.8	22.8
Roquefort société	100 g	9.5	1.0	368.5	21.5	2	30.5
Roquette	100 g	0.3	0.0	15	2.1	1.7	0
Rosette ou fuseau	100 g	10.4	1.0	401	24	2	33
Rosti berner avec jambon de la coop	100 g	2.6	0.3	115	3.1	11.5	5.7
Rostī nature	100 g	3.0	0.3	131	2	15	7
Rôti de boeuf (tartina)	100 g	5.5	0.6	223	15.27	3.73	16.28
Rôti de dinde fleury michon	100 g	1.9	0.2	109	24	1	1
Rôti de dinde monoprix : par tranche de 50g	1 tranche	1.0	0.1	53	11	0.5	0.75
Rôti de dinde onno (intermarché)	100 g	2.0	0.2	106	21	1	2
Rôti de porc cuit fleury michon	100 g	2.6	0.3	128	22	1	4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Roti de porc cuit supérieur	100 g	2.3	0.2	117	22	0.5	3
Roti de porc dans l'échine	100 g	5.7	0.6	243	27	0	15
Roti de porc saint alby (lidl)	100 g	2.1	0.2	104	19	0.2	3
Rôti de poulet fleury michon	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Rôti de poulet fleury michon 2% de mg	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Rôti de veau fleury michon	100 g	2.3	0.2	115	21	1	3
Rouelle de porc	100 g	3.3	0.3	164	31	0	5
Rouget barbet	100 g	3.4	0.3	148	19	0	8
Roulade de dinde fines herbes	100 g	4.1	0.4	175	18	1	11
Roulade de volaille aux olives monoprix : par tranche de 20g	1 tranche	1.0	0.1	38	2.2	0.6	3
Roulades de chicon au jambon delicato (aldi)	100 g	1.9	0.2	87	6.7	4.7	4.2
Rouleau de printemps	100 g	2.1	0.2	112	5.8	17	2.1
Roulés au fromage aldi	100 g	7.1	0.7	290	7	21	20
Roulés aux pépites de chocolat brioche pasquier : par unité	1 unité	3.6	0.4	161	3	18.5	8.6
Roulés poire-chocolat maison	100 g	8.8	0.9	394	6.7	46.7	20
Roussette	100 g	3.5	0.4	151	17.5	0	9
Rouy	100 g	6.4	0.6	362	29	26	3
Royal bacon	1 portion	12.3	1.2	495	42	57	36
Royco devient liebig : soupe à l'indienne	100 g	1.4	0.1	64	1.1	8.4	2.9
Royco devient liebig minute soup' - 10 légumes du jardin	100 g	0.6	0.1	33	0.6	6.1	0.6
Royco devient liebig minute soup' - champignons & croûtons	100 g	1.0	0.1	46	0.6	6	2.3
Royco devient liebig minute soup' - champignons & croûtons	1 portion	2.1	0.2	94	1.2	12	4.6
Royco devient liebig minute soup' - légumes variés & croûton	100 ml	0.9	0.1	43	0.7	6.4	1.6
Royco devient liebig minute soup' - légumes variés & croûton	1 portion	1.8	0.2	86	1.4	12.8	3.2
Royco liebig "minute soupe"	100 ml	0.5	0.1	29	1	5.6	0.3
Royco min soupe legume potager reconstitué	100 ml	0.7	0.1	36	0.6	6.9	0.7
Royco minute soup (champignons)	100 ml	1.0	0.1	47	0.6	6	2.3
Royco minute soup st germain (crunchy)	1 portion	2.3	0.2	106	2.6	14	4.4
Royco minute soup velouté de tomates	100 ml	1.5	0.1	76	1.1	13.8	1.9
Royco minute soupe soupe a l'indienne	100 ml	1.4	0.1	65	1.2	8.6	2.7
Royco minute soupe velouté poireau pomme de terre	100 ml	0.5	0.0	24	0.7	4	0.6
Rumblers fraise	100 g	3.4	0.3	164	4.5	23.1	5.9
Rumsteack grillé	100 g	2.3	0.2	116	21	0	3.6
Runcle ben's-riz saveur et equilibre du basmati	100 g	6.1	0.6	353	9.2	74	2.19
Rutabaga	100 g	0.6	0.1	34	1	7.5	0.5
Sablé (1 sablé 60gr)	1 unité	6.2	0.6	290	4.2	40.8	12
Sablé beurré nantais marque lu	100 g	9.6	1.0	470	7	74	16
Sablé bio bisson - châtaigne	100 g	9.4	0.9	454	6.1	67.3	16.8
Sablé bio bisson - müesli	100 g	10.4	1.0	481	8.4	59.4	21.7
Sablé bio bisson - sésame	100 g	9.8	1.0	468	8	65.8	18.1
Sablé breton petit lu	100 g	10.4	1.0	485	7	65	21
Sablé cacao casino	100 g	12.1	1.2	535	5	63	29
Sablé choco lait bonneterre	100 g	10.7	1.1	491	6	65	23
Sablé des flamandes lu	1 unité	0.6	0.1	28	0.4	4.6	0.9
Sablé fourrés cacao (grand jury)	100 g	11.5	1.2	504	6	57	28
Sablés anglais l'original mac-vities	100 g	10.2	1.0	471	7.3	62.8	21.3
Sablés au citron au fructose regain	100 g	8.8	0.9	415	16.5	46.5	17
Sablés au citron au fructose regain : par biscuit	1 unité	0.8	0.1	39	1.6	4.4	1.6
Sablés avec du chocolat au lait xl hellema	100 g	12.4	1.2	546	6	64	29.5
Sablés avec du chocolat au lait xl hellema (une unité)	1 unité	4.3	0.4	191.1	2.1	22.4	10.33
Sablés cereales chocolat au lait p'tit deli (type pepito) leclerc	100 g	11.1	1.1	500	7.5	61	25
Sablés fourrés abricot mangue light carrefour	100 g	7.5	0.7	385	3.5	71	9.5
Sablés fourrés coeur citron monoprix	100 g	9.3	0.9	443	4.6	68	17
Sablés saveur citron meringué p'tit deli leclerc	100 g	11.8	1.2	520	6	62	28
Sachet de bâtonnets de carotte mac do : par portion de 60 g	1 portion	0.4	0.0	25	1	5	0
Sachets vapeur choux-fleurs, carottes, haricots verts picard : pour	1 portion	0.9	0.1	52	3.6	8.6	0.4
Safaden pur jus orange	100 ml	0.7	0.1	40	0	9.5	0
Safran	100 g	6.7	0.7	360.3	11.4	65.4	5.9
Saindoux	100 g	24.5	2.5	846	0	0	94
Saint agur	100 g	9.8	1.0	365	16	1	33
Saint albray ligne et plaisir	100 g	6.7	0.7	270	27	1.5	20
Saint hubert 41	100 g	10.3	1.0	362	1.5	4	38
Saint hubert omega 3	100 g	14.1	1.4	487	0.1	0.1	54
Saint hubert omega 3 demi-sel	100 g	14.1	1.4	487	0.1	0.1	54
Saint jacques légumes, riz basmati, coco + d'équilibre, picard	100 g	1.9	0.2	98	5.8	14	2.1
Saint jacques sauce crème aux poireaux et riz auchan	1 portion	5.2	0.5	256	15.3	29.7	8.4
Saint marcellin	100 g	5.6	0.6	228	18	3	16
Saint moret	100 g	6.0	0.6	228.8	9.5	2.7	20
Saint moret ligne et plaisir : bleu	1 part	1.0	0.1	40	2.2	0.5	3.3
Saint moret ligne et plaisir : chèvre	1 portion	1.0	0.1	40	1.9	0.7	3.3
Saint moret ligne et plaisir : nature	1 portion	1.0	0.1	39	2.1	0.6	3.2
Saint moret ligne et plaisir : noix	1 portion	1.1	0.1	42	1.9	0.8	3.5
Saint môret ligne et plaisir 8%	100 g	2.6	0.3	132	10.5	4.5	3.2
Saint néctaire	100 g	8.8	0.9	354	27	3	26
Saint-moret petits crèmes : par unité de 16g	1 unité	1.3	0.1	49	1.35	0.56	4.64
Saitan en tranches soy	100 g	2.3	0.2	125	19.7	8	1.6
Saka saka	100 g	14.2	1.4	752	4.5	5.2	14.6
Salade "les crudettes" surimi thon & sauce cocktail	100 g	1.5	0.1	65.7	4.6	4.8	3.3

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Salade à l'indienne picard	100 g	2.4	0.2	124	5.9	18	3.1
Salade au poulet mc donald's	100 g	1.5	0.2	71	11	2	3
Salade au saumon mc donald's	100 g	0.8	0.1	41	4	3	1
Salade aux 3 fromages (bonduelle)	100 g	3.7	0.4	142	8	2.5	12
Salade batavia les crudettes	100 g	0.3	0.0	17	0.9	2.6	0.1
Salade beuille de chene bonduelle	100 g	0.2	0.0	12	1.1	1.4	0.2
Salade blé gourmand au thon (auhan)	100 g	2.9	0.3	131	9	10.2	6
Salade campagnarde casino	100 g	4.5	0.5	179	6.5	6.8	14
Salade cantonnaise au surimi et au riz	100 g	2.1	0.2	102.7	3.2	15.5	3.1
Salade césar suprême au poulet chaud	1 unité	7.9	0.8	360	27	18	17
Salade chicken caesar poulet	1 portion	4.0	0.4	191	28	4	7
Salade coeur de laitue	100 g	0.3	0.0	16.6	1.4	2.2	0.3
Salade coeur de laitue (les crudettes)	100 g	0.1	0.0	7	0.9	0.6	0.1
Salade composé "saladinettes" (lidl) pate jambon fromage 250g	100 g	4.1	0.4	180	8	13	10
Salade composé "saladinettes" pates,jambon,fromage,sauce cockl	100 g	4.1	0.4	180	8	13	10
Salade composée leader price	100 g	0.4	0.0	20	1.3	3.4	0.2
Salade d'ananas (dole)	100 g	1.0	0.1	58	0.5	13.7	0.1
Salade de betteraves bonduelle	100 g	1.5	0.2	71	1	0	3
Salade de chou avec vinaigrette faite maison	100 g	1.4	0.1	69	1.29	12.41	2.61
Salade de concombre au fb bonduelle	100 g	2.4	0.2	84	1.3	0	8.7
Salade de fruit ananas, orange, raisin et pastèque carrefour	100 g	1.0	0.1	54	0.5	11.9	0.5
Salade de fruit baccara	1 unité	0.7	0.1	44	0.3	14.7	0.1
Salade de fruit dole	1 unité	1.3	0.1	80	0.3	19	0
Salade de fruit exotique	100 g	1.4	0.1	86	0.4	22.4	0.1
Salade de fruits : 10 g de pomme, 30 g de cassis, 20 g de frambois	100 g	1.0	0.1	56.5	1.37	13.31	0.53
Salade de fruits : 20 g de papaye, 30 g de mangue, 30 g de melon,	100 g	0.8	0.1	48.44	0.64	11.02	0.2
Salade de fruits : 25 g de pomme, 25 g de cassis, 25 g de frambois	100 g	0.9	0.1	51.5	1.07	12.43	0.41
Salade de fruits : 40 g de banane, 20 g de mandarine, 40 g de mar	100 g	1.4	0.1	80.34	0.8	18.54	0.3
Salade de fruits au sirop saint mamet	100 g	1.2	0.1	70	0.3	17	0.1
Salade de fruits mixte (25 g de bananes, 25 g d'abricot, 25 g d'ana	100 g	1.0	0.1	57.25	1.01	12.75	0.05
Salade de fruits mixte (30 g de cassis, 20 g de cerises, 20 g de frai	100 g	0.8	0.1	50.51	1.01	7.71	0.07
Salade de fruits mixte (40 g de pastèque, 30 g de melon, 30 g de n	100 g	0.7	0.1	39.8	0.58	9.1	0.12
Salade de fruits mixtes (20 g d'ananas, 30 g de pomme, 30 g de ce	100 g	0.8	0.1	48.3	0.86	11.85	0.32
Salade de fruits saint-mamet	100 g	4.1	0.4	247	0.3	14	0.1
Salade de fruits tropicaux (ananas, papaye rouge et jaune) en cons	100 g	1.4	0.1	86	0.41	22.36	0.1
Salade de légumes sans vinaigrette avec crevettes	100 g	0.9	0.1	45	6.15	2.8	1.05
Salade de lentilles aux oignons émincés (pierre martinet)	100 g	3.4	0.3	159	7	17	7
Salade de riz aux petits légumes vivien paille	100 g	3.5	0.4	165.3	4.4	21	7.1
Salade de taco mexicaine	100 g	3.2	0.3	141	6.68	11.91	7.46
Salade de thon mexicaine (auchan)	100 g	2.5	0.3	120	10.6	8.8	4.7
Salade de thon niçoise prix gagnant	100 g	3.1	0.3	130	7.5	7	8
Salade de tortis, tomates, dinde & edam (monoprix)	100 g	3.0	0.3	140	6.5	15.4	5.8
Salade du bistrot bonduelle	100 g	4.7	0.5	188	9.5	7.5	14
Salade en assiette poulet mimolette carrefour	100 g	2.7	0.3	105	5.5	2.3	8.2
Salade en assiette thon surimi carrefour	1 portion	4.3	0.4	179	10.3	8	11.8
Salade farmer poulet croustillant mc donald's	1 portion	9.6	1.0	415	28	22	24
Salade frisée	100 g	0.2	0.0	12.7	1.2	1.3	0.3
Salade fromagère auchan	100 g	5.9	0.6	217	6	3	20.1
Salade grecque mc donald's	100 g	1.7	0.2	70	4	1	5
Salade grecque petit navire : par portion	1 portion	3.9	0.4	189	20.4	11.7	6.8
Salade iceberg (florete)	100 g	0.3	0.0	15	0.9	2	0.1
Salade italienne picard	100 g	3.3	0.3	158	6.3	18.7	6.4
Salade jambon crudité saladière lidl	100 g	3.4	0.3	140	5.5	5.5	10
Salade japonaise picard	100 g	1.8	0.2	86	6.8	7.8	3
Salade laitue iceberg	100 g	0.3	0.0	17	0.9	3	0.1
Salade landaise william saurin	100 g	1.9	0.2	95	7.9	9.8	2.7
Salade lentilles au poulet dia	100 g	3.0	0.3	135	7.3	12	6.4
Salade little mozza mac donalds	100 g	2.4	0.2	91	3	3	8
Salade marine au thon	100 g	4.9	0.5	211	8.4	16.5	12.4
Salade mc donadl's chicken caesar poulet grillé, croutons,sauce ce	1 portion	7.4	0.7	305	31	11	21
Salade mélange provençal florette	100 g	0.5	0.1	30	1.5	5.5	0.2
Salade mélangée (saladinettes)	100 g	0.3	0.0	17	1.1	3	0.1
Salade mélangée chicorade (monoprix)	100 g	0.5	0.0	27	1.3	3.5	0.2
Salade melee florette	100 g	0.3	0.0	15	1.3	0.7	0.2
Salade méléée gourmande	100 g	0.3	0.0	15	1.5	2	0
Salade mesclum (monoprix)	100 g	0.3	0.0	16	1.7	1.6	0
Salade mesclun florette	100 g	0.3	0.0	14	2.2	0.8	0.3
Salade mexicaine	100 g	2.9	0.3	133	7.6	10	6
Salade mexicaine carrefour discount	100 g	2.3	0.2	111	10.3	9.2	3.7
Salade mexicaine petit navire	100 g	1.9	0.2	98	10	8.8	2.7
Salade mexicaine printana	100 g	1.3	0.1	73	3.3	13.7	0.5
Salade oceane (auchan)	100 g	1.7	0.2	71	5.3	2.6	4.4
Salade océane weight watchers (300g)	100 g	2.1	0.2	97	4.1	11.2	4.1
Salade parisienne au thon peche ocean 250g	1 unité	8.4	0.8	340	21	7.5	25
Salade périgourdine figues, gésiers de canard	100 g	7.7	0.8	294	7.6	8.9	25.3
Salade petite pieuvre délice du monde	100 g	1.9	0.2	88	13.5	0.4	3.6
Salade piémontaise au jambon grand jury	100 g	3.3	0.3	134	5	8.2	10
Salade piémontaise au jambon pierre martinet : par barquette de 3	100 g	9.5	0.9	399	13.5	27	25.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Salade pommes de terre, épinards et écrevisses (monoprix)	100 g	3.2	0.3	136	5	9.6	8.6
Salade provençale (william saurin)	100 g	2.2	0.2	101	5.5	9	4.8
Salade riz et thon casino	100 g	3.1	0.3	134	8.5	7	8
Salade strasbourgeoise	100 g	4.3	0.4	174	3.5	11	13
Salade thon riz sauvage "tellement nature" petit navire	100 g	2.2	0.2	110	8	13	3
Salade végétarienne fine ligne leader price	100 g	1.2	0.1	59	1.9	7.9	2.2
Salade verte	100 g	0.4	0.0	13	1	0.2	1.8
Salade verte (nature)	100 g	0.2	0.0	13	1	1.8	0.2
Salade verte composée leader price	100 g	0.4	0.0	20	1.3	3.4	0.2
Salades de la criée (italienne - petit navire)	100 g	3.5	0.4	150	9	8.5	9
Salades gourmandes william saurin gésiers confits	100 g	1.9	0.2	95	7.9	9.8	2.7
Saladière exotique au riz et thon saupiquet : par unité	1 unité	9.9	1.0	438	19.5	37.5	23.5
Saladière indienne au riz saupiquet : par unité	1 unité	11.1	1.1	483	20.3	39.3	27.3
Saladière pasta saupiquet : par portion	1 portion	7.5	0.7	337	21.2	25.8	16.5
Saladière western saupiquet	100 g	1.6	0.2	80	8.6	5.1	2.8
Saladières saupiquet blé et thon	100 g	5.3	0.5	225	10.3	15.4	13.6
Saladinettes surimi crudités sauce cocktail lildl	100 g	3.4	0.3	130	4.5	4	11
Salakis aux herbes de provence	100 g	7.0	0.7	272	15.5	0.8	22
Salami à l'ail gebirgsjäger	100 g	9.6	1.0	360	17	1	32
Salami au poivre carrefour	100 g	7.8	0.8	309	22	1	24
Salsifis	100 g	1.4	0.1	76.9	3.6	13.6	0.9
Salsifis (marque repère)	100 g	0.5	0.1	30	1.5	4.5	0
Salsifis bonduelle	100 g	0.4	0.0	26	1	4.1	0.1
Salvetat citron citron-vert	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Samosas	100 g	5.7	0.6	252	5	28.4	13.2
Samossa crevette surgelé	100 g	2.5	0.2	127	9.1	15.6	3.2
Samossas mini (monoprix)	100 g	5.7	0.6	243	10	17	15
Samossas x 6 monoprix	100 g	5.7	0.6	243	10	17	15
Samoussa au thon	1 unité	1.2	0.1	61	5.78	4.94	2.08
Sandre	100 g	1.5	0.1	83.1	19.2	0	0.7
Sandwich "brûleur de graisses"	1 unité	7.4	0.7	370	39	37	11
Sandwich au pain de mie de complet jambon fumé-oeufs mimosa c	1 portion	9.0	0.9	411	16.48	42.6	19.4
Sandwich brazer kfc	100 g	4.9	0.5	223	14	26.2	10.4
Sandwich grec (kebab)	100 g	7.2	0.7	298.7	12.6	16.2	20.4
Sandwich jambon beurre monoprix pain complet	100 g	4.5	0.5	215	10	23	8.6
Sandwich jambon emmental pain de mie leader price (145g)	100 g	6.0	0.6	266	13	22	14
Sandwich jambon-crudités pain de mie sodebo	100 g	8.3	0.8	361	11.9	32.3	20.5
Sandwich maxi campagne jambon emmental sodebo	100 g	7.2	0.7	315	12.8	26.9	17.3
Sandwich pain de mie complet jambon-crudités sodeb'o : par portio	1 portion	7.9	0.8	357	11.3	38.7	17.4
Sandwich pain de mie complet rosette sodeb'o : par portion de 125	1 portion	11.6	1.2	487	14.7	37.3	31
Sandwich pain de mie poulet pesto carrefour	100 g	4.6	0.5	228	10	30	7.5
Sandwich pain suédois bacon sodeb'o : par portion de 135g	1 portion	8.9	0.9	410	14.6	45.2	19
Sandwich poulet crudités	100 g	3.5	0.4	196.4	12.3	31.4	2.4
Sandwich poulet rôti mayonnaise allégée - côté snack	100 g	4.5	0.5	220	12	25	7.5
Sandwich poulet roti mayonnaise allégée pain de mie complet (le ç	100 g	5.2	0.5	250	11	31	9.5
Sandwich poulet-œuf-cornichons (baguette pain viennois), lildl	100 g	4.2	0.4	209	9.1	28.7	6.4
Sandwich sodebo "le suédois" jambon cheddar fondu	1 unité	8.9	0.9	413	14.3	48.4	18
Sandwich subway (15cm) chicken tikka + légumes + fromage + pai	1 portion	7.3	0.7	369	26.6	43.5	10.2
Sandwich thon-tomate-œuf (baguette pain viennois), lildl	100 g	4.6	0.5	228	10.7	29.9	7.3
Sandwich tomate bacon laitue carrefour	100 g	5.2	0.5	232	9.5	22	12
Sandwich triangle pain de mie poulet rôti-mayonnaise daunat : par	1 portion	9.9	1.0	440	17.44	40.64	23.4
Sandwich viennois au poulet daunat : par unité de 235g	1 unité	10.9	1.1	514	20.1	60.9	21.15
Sandwich weightwatchers jambon emmental	100 g	3.7	0.4	181	11.6	19.4	6.4
Sandwich weightwatchers poulet fumé chèvre crudité	100 g	4.3	0.4	208	9.2	26.5	7.2
Sandwich weightwatchers thon crudités oeuf	100 g	3.2	0.3	163	11.1	19.5	4.5
Sandwich-club surimi sodebo (par unité)	1 unité	7.9	0.8	351	8.1	37.4	18.8
Sandwich-club thon-crudités sodebo (par unité)	1 unité	9.0	0.9	394	15.9	34.2	21.5
Sandwiche glacé au soya saveur vanille	1 unité	2.8	0.3	150	3	28	3
Sandwiches au beurre (everyday)	1 unité	2.3	0.2	124	3.4	21	2.5
Sanglier (portion 140gr)	1 portion	3.0	0.3	155	29.8	0	3.8
Sanglier sauce veneur fleury michon (plat 300gr)	1 portion	8.0	0.8	354	30.9	15.6	18.6
Sardine à l'huile	100 g	4.2	0.4	184.9	22.6	0	10.5
Sardine à l'huile de colza leader price	100 g	5.0	0.5	210	22.8	0	13.2
Sardine à la tomate (consERVE)	100 g	4.4	0.4	182	16.2	1	12.6
Sardine crue	100 g	3.7	0.4	163	20.4	0	9
Sardine entière	100 g	3.0	0.3	142	22	0	6
Sardine huile d'olive extra vierge dia	1 portion	5.2	0.5	218	23	0	14
Sardines à l'huile d'olive et au citron (monoprix)	100 g	7.6	0.8	303	24	0.1	23
Sardines à l'huile d'olive vierge extra	100 g	5.6	0.6	230	22	0	16
Sardines à l'huile d'olive vierge extra carrefour	100 g	3.9	0.4	170	21.2	0	9.5
Sardines à la sauce tomate glenryck	100 g	2.0	0.2	101	18.9	2.5	2.8
Sardines genereuse connétable tomate et petits légumes	100 g	4.1	0.4	170	17	1.5	11
Sardines john west bbq sauce	100 g	3.1	0.3	146	16.1	6.2	6.4
Sarrazin	100 g	7.1	0.7	402	15.1	84.7	3.7
Sarriette moulu	100 g	5.2	0.5	272	6.73	68.73	5.91
Sashimi saumon	1 tranche	1.7	0.2	82	10	0.5	3
Sashimi thon	1 tranche	0.7	0.1	30.5	0.5	0.5	2.1
Saucisse morteau	100 g	8.6	0.9	320	14	0.7	29

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Sauce 'salsa dip' old el paso	100 g	0.6	0.1	34	1.5	7	0.5
Sauce à cuisiner fajita original "old el paso"	100 g	0.7	0.1	39	1.6	8.4	0.5
Sauce à l'échalote à la crème fraiche knorr	100 ml	3.1	0.3	140	1.4	15	7.1
Sauce à la bolognaise picard	100 g	5.2	0.5	199	3.8	7.2	17.2
Sauce à la crème weight watchers	100 g	1.1	0.1	47	1.2	3.9	2.9
Sauce à salade thomy french light	100 g	3.1	0.3	122	1	5	10
Sauce aigre douce	1 portion	2.2	0.2	120	1	24	2
Sauce aïoli devos lemmens	100 g	21.7	2.2	752	1.2	1.6	82.3
Sauce amora au fromage blanc et fines herbes	100 g	6.2	0.6	231	2.1	7.3	21.3
Sauce amora au poivre	100 g	1.5	0.1	62	1.3	5.4	3.8
Sauce au fromage pour nacho	100 g	4.9	0.5	189	7.17	4	16.07
Sauce au jus déshydratée	100 ml	3.8	0.4	188	5.52	28.49	5.78
Sauce aux 4 fromages panzani	100 g	3.1	0.3	119	3	4.1	10.1
Sauce aux morilles surgelée tipiak	100 g	2.8	0.3	110	1.3	5.9	9
Sauce aux tomates cuisinées (monoprix)	100 g	1.0	0.1	54	2	9.3	1
Sauce barbecue	100 g	2.4	0.2	129.9	1.2	27	1.9
Sauce barbecue amora	100 g	2.2	0.2	130	0.8	28	0.7
Sauce barilla à la tomate et au basilic	100 g	1.2	0.1	54	1.5	6.9	2.3
Sauce barilla à la tomate et aux olives	100 g	2.1	0.2	92	1.5	10.3	5
Sauce barilla au pesto à la genoveses	100 g	15.2	1.5	536	5	3	56
Sauce barilla au pesto rosso	100 g	8.8	0.9	330	4	12	29.5
Sauce barilla pesto alla calabrese	100 g	9.4	0.9	368	2.8	22.9	29
Sauce basilic pour carpaccio (aux 100 g - servi en dosette de 15 cl)	100 g	14.8	1.5	488	0.8	0.8	60.2
Sauce bearnaise dia	100 g	16.0	1.6	561	0.9	5.3	59.6
Sauce bechamel	100 g	2.6	0.3	113	4.2	9	6.7
Sauce béchamel à la crème déshydraté (cora)	100 g	7.8	0.8	395	11.2	62.8	11
Sauce bechamel à la noix de muscade knorr	100 g	5.2	0.5	80	3.5	9	35
Sauce bechamel au lait entier (casino)	100 g	2.4	0.2	101	2.9	8.3	6.2
Sauce bechamel elle&vire	100 g	3.3	0.3	130	2.9	6.7	10.2
Sauce béchamel knorr à la noix de muscade	100 g	1.7	0.2	80	3.5	9	3.5
Sauce beurre blanc surgelée tipiak	100 g	3.8	0.4	145	2.1	6	12.5
Sauce beurre citron picard	100 g	5.8	0.6	209	1	3.2	21.1
Sauce beurre citron surgelée tipiak 6 parts	1 part	2.0	0.2	76	0.3	3.1	7
Sauce bolognaise casino	100 g	2.0	0.2	91	4.9	7.8	4.5
Sauce bolognaise panzani	100 g	1.6	0.2	79	4.6	9.4	2.6
Sauce bolognese heinz	100 g	1.2	0.1	59	3.7	6.5	2
Sauce buitoni aux olives	100 g	2.4	0.2	95	1.6	6.5	6.9
Sauce buitoni boscaiola	100 g	2.4	0.2	96	1.9	6.5	6.9
Sauce buitoni sauce napoletana aux tomates cuisinées et aux oignons	100 g	2.3	0.2	94	1.8	7.7	6.2
Sauce burger amora	100 g	6.3	0.6	240	1.1	12	21
Sauce carbonara (panzani)	100 g	3.2	0.3	124	2.3	5.4	10.3
Sauce champignons u	100 g	1.0	0.1	47	1.6	4.9	2.3
Sauce crudicroc de bénédicta	100 g	5.4	0.5	195	0.8	5.5	18.9
Sauce crudité ondilege 14 % mg	100 g	4.3	0.4	164	0.4	8.4	14.3
Sauce crudités amora extra légère	100 g	4.8	0.5	190	1.2	11	15
Sauce crudités aux fines herbes carrefour light	100 g	1.2	0.1	55	3.2	4	2.9
Sauce crudités nature allmg leader price	100 g	4.9	0.5	184	0.5	8	16.7
Sauce crudités nature bénédicta	100 g	4.0	0.4	146	1	5.2	14
Sauce crudités nature extra légère champion	100 g	5.0	0.5	185	2.7	5.7	16.8
Sauce crudités rustica nature allégée	100 ml	5.1	0.5	190	0.5	8	17
Sauce crudités(leader price)	100 g	9.7	1.0	340	0.5	3.7	36
Sauce curry au légumerustica	100 g	1.6	0.2	75	1	9.5	3.5
Sauce curry au yogourt bulgare 3,5 % mg	100 g	1.7	0.2	77.25	4.77	5.82	3.62
Sauce curry bio monoprix	100 g	2.9	0.3	121	2.1	11.1	7.6
Sauce curry doux professionnel knorr	100 g	3.4	0.3	160	0.7	22	7
Sauce de steaks de soja aux petits légumes	100 g	4.5	0.5	165	4.7	0	16
Sauce delhaize aux figues	100 g	1.3	0.1	73	1.25	16	0.5
Sauce fajita auchan	100 g	0.5	0.1	29	0.8	6	0.2
Sauce fine maggi - ma sauce fine champignon aux fines lamelles c	100 g	4.3	0.4	159	1.6	5.4	14.5
Sauce hamburger amora	100 g	6.3	0.6	240	1.1	12	21
Sauce hollandaise en poudre nestlé chef	100 g	9.5	0.9	436	8.5	56.1	19.7
Sauce knorr à salade provençale	100 g	5.9	0.6	340	1	37	2
Sauce lesieur crudité nature légère	100 g	4.8	0.5	182	0.5	8.6	16.2
Sauce maggi au beurre blanc	100 g	4.5	0.5	164	0.2	4.7	16
Sauce nuggets amora	100 g	10.0	1.0	360	1.4	8	36
Sauce olives basalic panzani	100 g	1.3	0.1	63	0.6	9.6	2.5
Sauce original salsa pour fatitas	100 g	0.8	0.1	42.4	1.6	9	0.5
Sauce oseille surgelée tipiak 6 parts	1 part	2.2	0.2	78	0.8	1.5	7.7
Sauce panzani champignons des bois	100 g	1.2	0.1	64	1.6	10.8	1.6
Sauce panzani objectif 5 légumes (3x95grs)	100 g	0.9	0.1	42	1.4	5.8	1.5
Sauce panzani objectif 5 légumes le violet (3x95grs)	1 portion	1.1	0.1	50	1.5	5	2.7
Sauce panzani spaghetoaux sauce cèpes et bolets	100 g	1.6	0.2	76	1.8	9.5	3.4
Sauce pita devos lemmens	100 g	16.6	1.7	584	0.9	6.3	61.7
Sauce pizzaïola olives origan buitoni	100 g	1.8	0.2	79	1.5	8	4.6
Sauce poivres carrefour	100 g	3.0	0.3	112	2.3	3.1	10
Sauce pomodoro de combino lidl	100 g	1.3	0.1	60	1.4	5.4	2.9
Sauce potatoes amora	100 g	7.3	0.7	270	0.5	10	25
Sauce poulet moutardé miam's amora	100 g	7.7	0.8	288	1.6	12.3	25.8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Sauce pour nems suzi wan	100 g	2.9	0.3	172	2.1	40.2	0
Sauce pour préparation aigre-douce (suzi wan)	100 g	1.2	0.1	68	0.4	15.8	0.2
Sauce provençale champion	100 g	1.1	0.1	53	1.2	7	2.2
Sauce roquefort carrefour	100 g	3.1	0.3	118	3	4	10
Sauce salade ail et ciboulette florette	100 g	11.0	1.1	383	0.8	2	41.3
Sauce salade casino	100 g	4.0	0.4	148	0.32	5.1	14
Sauce salade extra light (devos lemmens)	100 g	3.6	0.4	151	1.2	13.5	10
Sauce salade isio actistérol (lesieur)	100 g	4.6	0.5	166	0.5	4.1	16.5
Sauce salsa mexicaine medium (leader price)	100 g	1.0	0.1	58	0.9	12.8	0.3
Sauce sandwich curry 950ml	100 g	8.6	0.9	320	1.4	13	29
Sauce sandwich oignon poivron 950 ml	100 g	7.7	0.8	290	1.4	13	26
Sauce sandwich tomate basilic 950 ml	100 g	8.0	0.8	305	0.8	17	26
Sauce soja (suzi wan)	100 g	0.9	0.1	54	7.8	5.7	0
Sauce soja gratin	100 g	2.4	0.2	104	3.7	8.7	6
Sauce soja gratin bjorg	100 ml	2.4	0.2	104	3.7	8.7	6
Sauce sveltesse aux champignons	100 g	0.9	0.1	39	1.7	4	1.8
Sauce tartare aux cornichons et aux câpres cora	100 g	16.4	1.6	573	0.7	4.8	61.2
Sauce tomate au basilic et huile d'olive (monoprix)	100 g	1.6	0.2	71	1.3	7.3	4.1
Sauce tomate aux légumes leader price	100 g	1.0	0.1	47	1.2	6.2	1.9
Sauce tomate aux olives (delicato-aldi)	100 g	1.1	0.1	57	0.8	11.4	0.9
Sauce tomate aux olives aldi	100 g	1.6	0.2	75	1.1	9.6	3
Sauce tomate basilic aldi	100 g	1.3	0.1	67	1.2	10.2	2
Sauce tomate bolognese en pot	100 g	2.0	0.2	91	4.7	8.3	4.3
Sauce tomate cuisinées aux tomates fraîches	100 g	1.5	0.1	69	1.3	9.2	3
Sauce tomate heinz cuisinée ail et oignon	100 g	1.8	0.2	80	1.5	9.7	3.9
Sauce tomate mutti	100 g	0.4	0.0	26	1.7	4.6	0.1
Sauce tomate napolitaine à l'huile d'olive (monoprix)	100 g	1.5	0.2	71	1.7	9.5	2.9
Sauce tomate provençal auchan	100 g	1.4	0.1	66	1.3	8.7	2.9
Sauce tomates artichauts u	100 g	5.3	0.5	204	3.4	6.8	17.4
Sauce tomates fraîches panzani	100 g	0.9	0.1	49	1.2	8.9	0.93
Sauce uncle ben's sauce basquaise	100 g	1.3	0.1	60	1.3	6.8	2.9
Sauce uncle ben's sauce chili doux	100 g	1.1	0.1	58	1.8	10.8	0.8
Sauce uncle ben's sauce curry doux	100 g	1.3	0.1	66	0.9	11.1	2
Sauce vinaigrette nature	100 ml	6.8	0.7	241	0.3	3.5	25
Sauce weight watchers à la crème	100 g	1.1	0.1	47	1.2	3.9	2.9
Sauce yaourt pour salades ail-fines herbes	100 g	6.4	0.6	233	1.5	6.5	22.2
Saucisse 100% volaille repère	100 g	3.7	0.4	158	15	2	10
Saucisse agneau picard	100 g	4.7	0.5	189	13.6	2.1	14
Saucisse alsacienne fumée	100 g	12.6	1.3	473	21	3	42
Saucisse au poulet halal (maple lodge farms)	100 g	5.3	0.5	211	11	5	16
Saucisse bio wheaty gluten blé	100 g	6.0	0.6	273	33	5.2	13.4
Saucisse de boeuf lite - coles	100 g	3.2	0.3	138	14.2	3.1	7.8
Saucisse de dinde carrefour	100 g	8.0	0.8	301	13	1.4	27
Saucisse de montbéliard	100 g	9.1	0.9	337.8	14	0.7	31
Saucisse de morteau	100 g	8.6	0.9	319.8	14	0.7	29
Saucisse de poulet aldi	100 g	2.5	0.3	139	17.6	12.7	2
Saucisse de poulet marque casino	1 unité	2.6	0.3	100	4.6	0.9	8.8
Saucisse de strasbourg	100 g	7.5	0.7	281	12	2	25
Saucisse de strasbourg (éco +)	100 ml	8.6	0.9	316	10.1	1.7	29.8
Saucisse de toulouse	100 g	6.9	0.7	254	15	0.6	24
Saucisse de veau (charcuterie)	100 g	4.1	0.4	171	18	1	11
Saucisse fumée au porc et au boeuf (1 grande : 10 cm x 3 cm dia)	1 unité	6.3	0.6	236	8.85	1.79	21.19
Saucisse fumée au porc et au boeuf (1 petite : 5 cm x 2 cm dia)	1 unité	1.5	0.1	56	2.08	0.42	4.99
Saucisse knacki herta : par unité de 35g	1 unité	2.6	0.3	98	4.2	0.7	8.75
Saucisse montelimart	100 g	9.1	0.9	337	14	0.6	31
Saucisse porc et boeuf fumée au cheddar	100 g	7.8	0.8	296	12.89	2.13	25.84
Saucisse sec de porc fumé krakus (pologne)	100 g	11.3	1.1	426	21	0	38
Saucisse type knaki fleury michon -25% de sel	100 g	3.2	0.3	138	14	2.5	8
Saucisse végétale taifun viennoise	100 g	6.7	0.7	267	14.8	6.8	20.1
Saucisses (végétariennes) tivall	100 g	5.8	0.6	244	18	7	16
Saucisses aux lentilles cuisinées aux petits légumes marque reper	100 g	2.3	0.2	110	7.5	9.5	4.5
Saucisses aux lentilles en conserve (carrefour)	100 g	2.7	0.3	123	8	9.8	6
Saucisses aux lentilles william saurin	100 g	2.3	0.2	104	6.7	8	5
Saucisses cocktail panda	100 g	4.6	0.5	182	9	4	14
Saucisses de poulet fumées super u : par unité de 35g	1 unité	2.8	0.3	105	4.2	0.9	9.5
Saucisses de strasbourg grand jury	100 g	7.7	0.8	290	13	1	26
Saucisses de veau picard	100 g	4.3	0.4	173	14.8	0.5	12.4
Saucisses fumées aux lentilles vertes (monoprix)	100 g	3.4	0.3	146	9.8	7.1	8.7
Saucisses knacks x6 monoprix	100 g	7.9	0.8	291	12	0.1	27
Saucisses végétariennes viana	100 g	5.3	0.5	235	27.4	3.8	12.2
Saucisson	100 g	8.9	0.9	348	23	1	28
Saucisson a l'ail fumé a l'ancienne25 % mg	100 g	6.9	0.7	268	15.5	1.4	22.3
Saucisson calabresse	100 g	5.9	0.6	300	23.3	3.4	8.4
Saucisson de jambon (delhaize)	100 g	6.1	0.6	231	12.4	0.8	19.8
Saucisson gaumais	100 g	8.0	0.8	313	22	0	25
Saucisson sec des pyrénées tranché dia	100 g	6.2	0.6	282	37.7	2.3	13.6
Saucisson sec extra maigre	100 g	6.3	0.6	280	36	0.4	15
Saucisson sec justin bridou	100 g	11.9	1.2	458	26.3	1	38.8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Sauge	100 g	8.1	0.8	399.5	10.6	60.7	12.7
Sauge moulue	100 g	6.7	0.7	315	10.63	60.73	12.75
Saumon à l'oseille (dia-ed)	100 g	2.7	0.3	122	5.1	12.9	5.6
Saumon à l'oseille (marie)	100 g	3.5	0.3	144	11.4	3	9.6
Saumon à l'oseille la cuisine des saveurs (aldi)	100 g	3.0	0.3	148	7.4	18.1	5.1
Saumon à la ciboulette-cap océan	100 g	4.7	0.5	197	17.5	3.2	12.8
Saumon atlantique au naturel sans peau conserve (casino)	100 g	3.1	0.3	144	22	0.1	6.2
Saumon atlantique fumé (aldi)	100 g	4.7	0.5	193	19	0.1	13
Saumon atlantique fumé (aldi) delikato	100 g	4.7	0.5	193	19	0.1	13
Saumon atlantique fumé carrefour	100 g	4.7	0.5	193	19	0	13
Saumon atlantique fumé élevé en ecosse (selection andré ledun)	100 g	3.9	0.4	176	22.6	0	9.1
Saumon atlantique tortis et crème à l'aneth (leader price)	100 g	4.6	0.5	203	7.9	18.1	11
Saumon en conserve	100 g	4.5	0.5	191	20.3	0	12.2
Saumon et farfalle weight watchers (rayon frais) : par plat de 300g	1 portion	6.2	0.6	323	23.4	42	6.9
Saumon et purée de pommes de terre aux epinard (auchan)	100 g	3.1	0.3	139	8.1	10.1	7.3
Saumon frais	100 g	5.0	0.5	206	20	0	14
Saumon fumé	100 g	4.1	0.4	185.3	25.4	0	9.3
Saumon fumé d'ecosse	100 g	3.9	0.4	174	22.6	0.5	9.1
Saumon fumé de norvège carrefour	100 g	4.4	0.4	195	24.2	0.4	10.7
Saumon fumé l'ecossais (william & james)	100 g	4.8	0.5	200	21	0	13
Saumon fumé norvège label rouge, carrefour	100 g	4.1	0.4	183	23.6	0.6	9.6
Saumon fumé norvège marque repère	100 g	4.6	0.5	200	24	1	11
Saumon monoprix atlantique fumé	100 g	4.5	0.4	190	21	0.1	11.7
Saumon rouge conserve	100 g	4.5	0.5	191	20.3	0	12.2
Saumon rouge conserve naturel south	100 g	4.5	0.5	191	20.3	0	12.2
Saumon sauce oseille (cora)	100 g	2.6	0.3	113	11.5	2	6.5
Saumon sauce oseille et ses pâtes : william saurin	100 g	2.3	0.2	106	8.1	7.7	4.8
Saumon sauvage au naturel connétable	100 g	2.1	0.2	110	23	0	2
Saumon trio de légumes et risotto au parmesan (marie)	100 g	3.5	0.3	149	7.2	9.5	9.1
Sauté de dinde et riz meida hallal	100 g	2.0	0.2	104	9.3	11.2	2.4
Sauté de veau	100 g	5.8	0.6	240	16	2	16
Savane chocolat	100 g	10.6	1.1	458	5.4	48.8	26.8
Savane chocolat noir	100 g	9.8	1.0	432.7	5.3	50	23.5
Savane pocket de brossard	100 g	9.4	0.9	410	5.2	45.4	23.1
Savane pocket, mini gâteau au chocolat brossard : par gâteau de 3	100 g	3.0	0.3	130	1.6	15.2	7.1
Savoie yaourt, au lait de chèvre nature	100 g	1.7	0.2	79	4.6	7.4	3.4
Savora amora	100 g	2.6	0.3	120	3.8	15	5.2
Scampi	100 g	1.7	0.2	86	17	0	2
Schmelzkase scheiben (tranchette fromage)	100 g	6.2	0.6	250	17	5	18
Schweppes	100 ml	0.6	0.1	36.4	0	9.1	0
Schweppes agrum'light	100 ml	0.0	0.0	1.9	0	0.2	0
Schweppes fruits rouges et cranberry light	100 ml	0.0	0.0	1.2	0	0.1	0
Schweppes noix de coco	100 ml	0.5	0.0	29	0	7	0
Sci-mentor premium whey	100 g	6.9	0.7	392	75	8.1	3
Scientec nutrition créatine system	100 g	5.3	0.5	314	15.6	62	0.4
Scitec 100% whey protein professional	100 g	7.3	0.7	384	76	5.6	8
Scitec barre protein boost coco/miel	100 g	5.3	0.5	278	20	36	6
Scitec nutrition protein boost beurre de cac	1 unité	5.9	0.6	295	20	33	9
Scitec-nutrition myomax gain	100 g	6.5	0.7	370	40	45	3
Scitec-nutrition myomax meal	100 g	6.8	0.7	372	61.5	19	5
Scitec-nutrition promix (three protein)	100 g	6.5	0.7	368	70	14	3.5
Scitec-nutrition volumass 35	100 g	6.2	0.6	350	35	44	3
Scones aux raisins monoprix : par unité de 45g	1 unité	2.8	0.3	142	3.28	22.85	3.78
Scrack (petit biscuits à saveurs) à la sicilienne panealba	100 g	9.5	1.0	465	10.8	69.8	15.8
Scrack (petits biscuits à saveurs) à la tomate et au basilic panealba	100 g	9.2	0.9	452	10.7	68.8	15
Secret de mousse laitière (framboise sauce mûre)	100 g	2.9	0.3	138	4.2	17.3	5.8
Secrets de grand-mère knorr poireaux oignons, croutons	100 g	1.0	0.1	44	1	6	2
Secrets de grand-mère knorr tomates, oignons, croutons	100 g	0.8	0.1	41	0.9	6.6	1.3
Seiche	100 g	1.2	0.1	67.4	14.8	0.7	0.6
Seitan en tranches soy	100 g	2.3	0.2	125	19.7	8	1.6
Selection de 3 riz marque repère	100 g	5.9	0.6	350	7.5	76	1
Selection maraîchère	100 g	0.9	0.1	46	3	5.3	1.4
Sélégerme gerblé	100 g	6.6	0.7	350	37.9	23.7	7.3
Sellou : pâtisserie orientale	100 g	7.2	0.7	266	0	35.8	25.3
Semoule	100 g	6.5	0.7	372	14	72	3.1
Semoule à couscous golden sun (lidl)	100 g	3.2	0.3	188	6.14	38.7	0.67
Semoule au lait aldi	100 g	2.6	0.3	128	3.4	19	4.3
Semoule au lait carrefour	100 g	2.6	0.3	128	3.4	19	4.3
Semoule au lait dia	100 g	2.4	0.2	124	3.8	20.5	3
Semoule au lait laitière : pot de 115g	1 pot	2.8	0.3	139	3.3	22	4.2
Semoule crue	100 g	6.0	0.6	353	12	74	1
Semoule cuite	100 g	1.8	0.2	105.8	3	23	0.2
Semoule de blé auchan	100 g	6.3	0.6	362	13.2	72.9	2
Semoule fine sim	100 g	6.1	0.6	353	13	73	1.5
Semouline	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Senja intense en fruits mangue	100 g	1.5	0.1	76	2.9	12.2	1.7
Senja intense en saveur citron	100 g	1.4	0.1	72	2.8	11.4	1.7
Sensations exotiques (apéro-pétales soufflés à base de pomme de	100 g	11.4	1.1	505	5.5	60	27

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Senseo : cappuccino	100 ml	1.3	0.1	60	1.5	7	3
Senseo café choco	100 g	0.7	0.1	34	0.9	4	1.5
Séré maigre freefrom	100 g	0.9	0.1	55	11	2.5	0.1
Séré maigre nature (weightwatchers) coop	100 g	1.1	0.1	67	11	5	0.2
Séré maigre nestlé hirz	100 g	1.0	0.1	61	12	3.5	0.1
Serious mass	100 g	6.4	0.6	373	15	75	1.5
Sésame	100 g	12.5	1.2	500	13.3	17.6	37.3
Sésame blond complet toasté	100 g	15.0	1.5	564	18	10	50
Seven up light	100 ml	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0
Shake herbalife formule 1	100 g	6.9	0.7	356	34.6	34.6	8.8
Shark energy drink	1 canette	2.4	0.2	146	0.1	35	0
Shortbread pur beurre les saveurs u : par biscuit	1 unité	2.3	0.2	99	1.1	10.8	5.7
Silhouette active	100 ml	1.0	0.1	48	3.85	5.05	1.35
Silhouette active candia	100 ml	1.0	0.1	48	3.85	5.05	1.35
Silhouette active chocolat	100 ml	1.0	0.1	48	3.85	5.05	1.35
Sirop agave	100 g	5.3	0.5	312	1	75	0.5
Sirop d agave	100 g	5.3	0.5	312	1	75	0.9
Sirop d'agave	100 g	5.2	0.5	312	0	75	0
Sirop d'agave bio 250ml (bjorg)	100 g	7.1	0.7	420	0.5	106	0.5
Sirop d'agave bio 350g (saveurs attitudes)	100 g	4.9	0.5	286	0.5	80	1
Sirop d'érable	100 g	2.9	0.3	172	0	43	0
Sirop d'érable mc morning mac do : par portion de 27 g	1 portion	1.4	0.1	81	0	20.3	0
Sirop de cassis delhaize	100 ml	5.7	0.6	342	0.1	80	0.1
Sirop de citron sport	100 ml	4.4	0.4	264	0	63.8	0
Sirop de fruit de la passion auchan	100 ml	5.1	0.5	304	0.1	76	0
Sirop de grenadine (everyday)	100 ml	4.6	0.5	278	0	69.4	0
Sirop de grenadine alléga en sucre	100 ml	5.7	0.6	340	0.1	85	0.1
Sirop de grenadine teisseire	100 ml	5.8	0.6	348	0	87	0
Sirop de menthe (bouteille 75 cl)	100 ml	4.7	0.5	284	0	71	0
Sirop de menthe allégé william	100 ml	0.3	0.0	19	0.1	4.5	0.1
Sirop de menthe auchan	100 ml	4.7	0.5	280	0	70	0
Sirop de pêche teisseire	100 ml	5.5	0.5	328	0	82	0
Sirop de pomme bio naturgie	100 g	5.1	0.5	306	0.01	66.25	0.01
Sirop de the de peche carrefour	100 ml	4.9	0.5	292	0	73	0
Sirop golden circle apple raspberry crush	100 ml	0.6	0.1	36	0	8.9	0
Sirop menthe teisseire	100 g	5.1	0.5	308	0.1	77	0.1
Sirop teisseire grenadine 0% dilué dans l'eau	100 ml	0.0	0.0	2	0	0.4	0
Skippy beurre de cacahuètes	100 g	16.0	1.6	629	22.2	23.8	49.4
Slim fast avec lait 2%	100 ml	5.1	0.5	260	14	35	6.9
Smacks	100 g	6.4	0.6	374	6	83	1.5
Smacks de kellogg's céréales	100 g	6.6	0.7	380	7	83	2
Smarties	100 g	9.5	0.9	455.9	4	71.5	17.1
Smoothie "fraise, framboise & myrtilles" marque immédia	100 ml	0.8	0.1	46	0.5	10.7	0.1
Smoothie ananas banane coco leader price	100 g	1.4	0.1	76	0.7	15	1.5
Smoothie ananas bananes & coco	100 g	1.3	0.1	69	0.7	13.6	1.1
Smoothie bio-best (astro)	1 unité	2.7	0.3	150	5	28	2
Smoothie dia banane-fraise	1 unité	2.0	0.2	116	0.6	13.3	0.2
Smoothie dia mangue-pêche	1 unité	0.9	0.1	53	0.4	12.5	0.1
Smoothie dia orange-carotte-banane	1 unité	1.3	0.1	78	1.2	17	0.17
Smoothie dia pomme-carotte-fraise	1 unité	1.2	0.1	73	0.7	17	0.1
Smoothie fraise banane pomme lacnor	100 ml	1.0	0.1	60	0.5	14.3	0.01
Smoothie fraise framboise 100% pur jus (tropicana)	100 g	0.8	0.1	49	0.6	11.1	0
Smoothie fraises bananes innocent	100 ml	0.9	0.1	53	0.6	14.3	0.1
Smoothie fruits&légumes ananas,poire,potiron	1 pot	2.0	0.2	117.5	0.75	27.8	0.25
Smoothie mangue fruits de la passion leader price	100 g	1.0	0.1	56	0.62	13	0.22
Smoothie mangue kiwi	1 portion	2.5	0.3	142	6	26.3	1.3
Smoothie mangues & fruits de la passion innocent	100 ml	1.0	0.1	57	0.6	12.5	0.2
Smoothie mûres-cassis-myrtilles picard	100 ml	1.3	0.1	79	0.3	18.9	0.1
Smoothie myrtilles grenades & açai innocent	100 ml	1.2	0.1	71	0.6	16.2	0.1
Smoothie tropicana	100 ml	0.9	0.1	56	0.7	13.5	0.1
Smoothie tropicana fraise banane	100 ml	0.9	0.1	54	1.4	11.1	0.2
Snacks burgers cheese 'charal'	100 g	6.1	0.6	272	14	22.5	14
Snacks burgers cheese 'charal': pour 1 unité	1 unité	8.8	0.9	394	20.3	32.6	20.3
Snickers (1 barre)	1 unité	7.1	0.7	308	0	31.5	17.3
Snickers barre	100 g	11.4	1.1	504	9.5	55.5	26.9
Snickers crunch	1 unité	4.7	0.5	206	3.9	21.8	11.4
So grilled mac donalds	1 unité	7.4	0.7	370	23	45	11
So/soupe poireaux de picard	100 g	1.0	0.1	43	0.9	4.4	2.4
Soda au gingembre	1 canette	2.1	0.2	124	0	32.11	0
Soda racinette	1 canette	2.5	0.3	152	0	39.2	0
Sodebo le classic saumon fumé fromage frais	100 g	5.8	0.6	253	8.6	23.3	14
Soignon léger	100 g	5.6	0.6	242	27	2.6	13.7
Soja	100 g	9.0	0.9	422	35	30	18
Soja - graines de soja grillées	100 g	11.0	1.1	484	48	7.4	26
Soja 80 aptonia vanille	100 g	6.8	0.7	378	83	1.6	4.4
Soja au chocolat	100 g	1.9	0.2	100	3.8	8.5	2.5
Soja aux fruits leader price	100 g	1.5	0.1	77	2.9	12.9	1.5
Soja crème caramel	100 g	2.3	0.2	120	3.9	19.4	2.9

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Soja cuisine	100 ml	2.5	0.3	93	1.5	1.85	8.85
Soja cuisine bio bjorg	100 ml	5.2	0.5	190	3.5	3	18
Soja cuisine bjorg	100 ml	4.3	0.4	186	3	3.7	11.2
Soja dessert caramel bjorg	100 g	2.3	0.2	120	3.9	19.4	2.9
Soja dessert saveur vanille bjorg	100 g	1.7	0.2	93	3	16.1	1.7
Soja douceur et calcium d'origine végétale** : bjorg	100 ml	1.2	0.1	58	3.8	5.2	2.4
Soja drink grano vita bio	100 ml	0.8	0.1	36	3.6	0.6	2.1
Soja drink nature	100 ml	1.3	0.1	46	3.7	5.2	4.4
Soja nature bio (lait) gerblé	100 ml	0.9	0.1	40	3.7	1.4	2.2
Soja vanille "provamel"	100 ml	1.2	0.1	60	3.8	6.2	2.1
Soja vanille bjorg	100 g	1.4	0.1	64	3.8	5.9	2.8
Sojade 400gr	100 g	1.1	0.1	50	4.5	2.4	2.5
Sojade chocolat	100 g	2.1	0.2	114	3.6	20.5	2
Sojade nature au bifidus	100 g	1.2	0.1	51	4.8	1.4	2.9
Sojade nature bio	100 g	1.2	0.1	54	4.8	2.1	2.9
Sojami à cuisiner	100 g	2.9	0.3	115	6.1	2.1	9.1
Sojasun bifidus coco	100 g	1.4	0.1	74	3.3	11	1.9
Sojasun bifidus saveur citron	100 g	1.4	0.1	73	3.3	11	1.7
Sojasun bifidus saveur vanille	100 g	1.4	0.1	73	3.3	11	1.7
Sojasun cerises	100 g	1.5	0.1	76	3.6	11	2
Sojasun figues	100 g	1.5	0.1	76	3.6	11	2
Sojasun flan vanille sur lit de caramel	100 g	2.1	0.2	113	3.4	20.8	1.8
Sojasun fruits des bois	100 g	1.6	0.2	80	3.6	12	2
Sojasun fruits du monde	100 g	1.5	0.2	78	3.6	11.5	2
Sojasun nature	100 g	1.2	0.1	51	4.6	2	2.7
Sojasun plaisir caramel	100 g	1.8	0.2	96	3.1	16.5	2
Sojasun plaisir chocolat	100 g	2.0	0.2	109	3.6	18.8	2
Sojasun plaisir noisettes amandes	100 g	1.9	0.2	98	3.4	14.5	2.8
Sojasun plaisir vanille	100 g	1.6	0.2	84	3.2	13.5	1.9
Sojasun pulpe de fruit abricot goyave	100 g	1.6	0.2	80	3.6	12	2
Sojasun pulpe de fruit framboise passion	100 g	1.6	0.2	80	3.6	12	2
Sojasun pulpe de fruit pêche litchi	100 g	1.5	0.1	76	3.6	11	2
Sojasun pulpe de fruits myrtilles	100 g	1.5	0.2	79	3.6	11.6	2
Sojasun saveur vanille + calcium	100 g	1.0	0.1	47	3.4	3.8	1.9
Sojasun steak de soja fines herbes	100 g	3.0	0.3	140	17	4.4	6
Sojasun steak de soja petits legumes	100 g	2.8	0.3	132	17	4.7	5
Sojasun steak de soja provencale	100 g	3.1	0.3	143	17	5.2	6
Sojasun yaourts au chocolat	100 g	2.2	0.2	114	3.4	19	2.7
Sojasun yaourts aux fruits rouges	100 g	1.6	0.2	80	3.6	12	2
Sojasun yaourts noix de coco citron vert	100 g	2.3	0.2	104	3.9	11	4.9
Sojasun-steack de soja tomate-basilic	100 g	2.6	0.3	132	16	6	3.5
Sokoja barre chocolat praliné	100 g	8.0	0.8	396	30.5	37	12.5
Sole	100 g	1.4	0.1	75	16.5	0	1
Solero	100 g	2.3	0.2	130	0.8	27	1.5
Solero exotic	100 g	2.7	0.3	136	1.8	24	3.6
Solruta wasa au sésam	100 g	7.1	0.7	370	11	62	8
Son d'avoine	100 g	5.2	0.5	290	13.7	51.3	3.3
Son d'avoine	100 g	7.4	0.7	397	17.3	66.2	7
Son d'avoine bio	100 g	7.5	0.8	374	12.4	64.3	11.5
Son d'avoine bio (karalea)	100 g	6.8	0.7	359	14.5	51.2	7
Son d'avoine bio (karéléa)	100 g	6.4	0.6	336	14	54	7
Son d'avoine bio (markal)	100 g	6.4	0.6	340	18	47	7
Son d'avoine bio celnat	100 g	4.9	0.5	245	17.3	66.22	7.03
Son d'avoine bio coop	100 g	7.7	0.8	409	16	67	8
Son d'avoine damhert	100 g	7.7	0.8	389	17	59	11
Son de blé	100 g	4.1	0.4	216	15.5	64.5	4.2
Son de blé celnat	100 g	6.6	0.7	358	17.6	59.2	5.7
Son de ble selon dukan	100 g	3.1	0.3	159	14	16.8	4
Sorbet	100 g	2.3	0.2	134	0.9	31	0.9
Sorbet framboise carte d'or	100 g	2.2	0.2	130	0.5	29	0.5
Sorbet plein fruit citron et zestes de citron (leader price) (1portion=	1 portion	1.3	0.1	78	0.1	19.2	0.1
Sorgho (farine)	100 g	5.8	0.6	328	10.92	72.12	3.19
Souchet	100 g	9.2	0.9	400	26	21	23
Soufflé au fromage	100 g	5.5	0.5	216	10.1	6.05	16.8
Soufflés croustillants paprika 'weight watchers', par unité de 30 g	1 unité	1.7	0.2	98	3.8	19.8	0.4
Soufflés de riz goût caramel, avec édulcorant 'weight watchers', po	1 unité	2.1	0.2	124	1.8	30.5	0.7
Soupe 10 légumes de royco	1 part	1.2	0.1	63	0.9	12.3	1.7
Soupe 10 légumes royco	100 g	0.7	0.1	36.8	0.5	7.3	0.6
Soupe à l'oignon (maggi)	100 g	6.8	0.7	340	10.1	52.9	9.8
Soupe à la bisque de tomates en conserve, condensée	100 ml	2.0	0.2	104	1.91	20.06	2.12
Soupe à la forestière sveltesse	100 g	5.8	0.6	327	9.5	65.5	3
Soupe asia a la tomate	100 g	0.7	0.1	44	0.8	9.2	0
Soupe au brocoli et au fromage en préparation sèche avec eau ajc	100 g	0.6	0.1	27	0.74	3.64	1.2
Soupe au chou-fleur déshydratée	100 g	7.0	0.7	360	15.31	56.59	9.1
Soupe au pistou patrimoine gourmande	100 g	1.6	0.2	70	1.2	6.6	4.3
Soupe aux 5 fèves	1 portion	3.2	0.3	187	7.2	31.18	0.36
Soupe aux épices marocains dietline	1 portion	1.3	0.1	74	15	2.3	0.2
Soupe boeuf et orge	100 ml	0.9	0.1	48	2.4	7.2	1.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Soupe carottes exki	100 g	0.5	0.0	24	0.2	4.2	0.7
Soupe carottes poireaux haricots verts	100 g	0.9	0.1	24	0.7	0.4	4.2
Soupe carrefour 5 légumes	100 g	0.6	0.1	28	0.7	3.4	1.3
Soupe carrefour bio, saveur du sud	100 g	1.0	0.1	44	1	4.5	2
Soupe carrefour discount potage saint-germain	100 ml	0.7	0.1	33	1.3	4.9	0.9
Soupe carrefour discount poulet vermicelles	100 ml	0.5	0.1	26	0.8	4	0.7
Soupe carrefour discount velouté de champignons aux croutons	100 ml	0.9	0.1	41	0.7	5.6	1.7
Soupe chinoise aux champignons noirs déshydraté (asia-aldi)	100 g	5.9	0.6	331	12	64	3
Soupe chinoise du sichuan knorr	100 ml	0.6	0.1	35	1.5	5	0.5
Soupe chinoise épicée sveltesse	100 g	6.1	0.6	327	13.4	64.2	5.4
Soupe chinoise épicée sveltesse reconstituée	100 g	0.5	0.0	25	2	9.6	0.3
Soupe chorba aadams	100 g	0.9	0.1	37	0.9	3.5	2.2
Soupe chorba déshydraté (maggi)	100 g	6.2	0.6	334	13.3	57.7	5.6
Soupe commerciale, condensée, au brocoli et au fromage en cons	100 ml	1.9	0.2	83	2.01	7.39	5.08
Soupe condensée au bouillon de poulet en conserve	100 ml	0.7	0.1	33	4.69	0.8	1.1
Soupe condensée aux fèves et aux saucisses en conserve	100 ml	3.3	0.3	158	8.45	18.62	5.9
Soupe cresson ideal	100 g	0.4	0.0	24	0.7	5.1	0.1
Soupe de boeuf et champignons en conserve, condensée	100 ml	1.4	0.1	65	4.88	5.52	2.55
Soupe de bolets knorr	100 ml	0.9	0.1	39	0.5	4.3	2.2
Soupe de legumes ligne fine de leader price	100 g	0.2	0.0	13	0.9	2.1	0.1
Soupe de poisson à la bretonne marque auchan	100 g	0.8	0.1	42	5.5	2.95	0.96
Soupe de poisson à la méditerranéenne liebig	100 g	0.6	0.1	31	2.6	2.9	1
Soupe de poisson recette de l'île de ré (monoprix gourmet)	100 g	0.5	0.1	29	6.2	0	0.43
Soupe de poissons de l'atlantique (dia-ed)	100 g	0.8	0.1	38	5.6	1.3	1.2
Soupe de pommes de terre à la ciboulette weight watchers, pour 1:	1 portion	0.6	0.1	37	1.3	7.7	0.1
Soupe de potiron chataigne liebig	100 g	0.7	0.1	36	0.9	5.4	1.2
Soupe de potiron pursoup' liebig	100 ml	0.6	0.1	27	0.6	4	1
Soupe de tomate aux vermicelles maggi	100 g	5.6	0.6	321	12	62.5	2.5
Soupe de tomate basilic st eloi	100 g	0.7	0.1	35	0.6	9.6	1.1
Soupe déshydraté liebig à la savoyarde	100 ml	0.7	0.1	38	1.3	6	0.9
Soupe deshydratée creme de champignons roycro	100 ml	1.0	0.1	42	0.5	4.3	2.5
Soupe fondue de poireau aux st jacques liebig	100 g	1.3	0.1	54	1.6	4.8	3.2
Soupe gourmet plus creme de chou/brocoli	100 g	0.9	0.1	41	0.9	4.9	2
Soupe instantanée 10 légumes du jardin (menuto-aldi)	100 g	6.5	0.7	359	12	67	4.8
Soupe instantanée 7 légumes aux fines herbes (menuto-aldi)	100 g	6.7	0.7	359	10	66	6.1
Soupe instantanée crème d'asperges avec croutons (menuto-aldi)	100 g	8.6	0.9	415	6.9	63	15
Soupe instantanée curry leader price	100 g	1.0	0.1	45	0.3	6.5	2
Soupe instantanée gratinée aux oignons sautés avec des croûtons	100 g	8.2	0.8	398	12	56	14
Soupe knorr - poireaux, crevettes, pointe de crème	100 ml	1.2	0.1	52	1.4	4	3.2
Soupe knorr chanterelles	100 ml	1.2	0.1	50	1	4.5	3.5
Soupe knorr crème d'asperge	100 g	0.5	0.1	26	0.6	4	1
Soupe knorr déshydraté secrets de ma grand-mère (haricots verts,	100 ml	0.8	0.1	39	1.1	4.9	1.7
Soupe knorr douceur au coeur d'artichaut	100 g	0.6	0.1	30	0.7	5	1
Soupe knorr douceur de 8 légumes à la crème fraîche	100 ml	1.9	0.2	75	0.9	5.7	5.4
Soupe knorr douceur de 8 legumes verts	100 ml	0.6	0.1	30	1	5	0.9
Soupe knorr douceur de legumes du soleil	100 ml	1.2	0.1	50	1	4.5	3
Soupe knorr lentilles carottes pdt	100 g	0.7	0.1	38	1.9	7.1	0.3
Soupe knorr ligne légumes du midi	100 ml	0.4	0.0	24	0.9	4.5	0.2
Soupe knorr mouline de legumes varies	100 g	2.1	0.2	120	0	4.8	0.7
Soupe knorr soupe potagère de légumes	100 ml	0.4	0.0	21	0.5	3.5	0.6
Soupe knorr velouté de 9 légumes	100 ml	0.7	0.1	34	0.7	4.5	1.5
Soupe knorr velouté de cresson	100 ml	0.4	0.0	21	0.4	3.6	0.5
Soupe knorr velouté de potiron à la crème fraîche	100 ml	0.8	0.1	35	0.7	3.8	1.9
Soupe knorr-ligne tomate-celeri	100 ml	0.3	0.0	16	0.6	1.9	0.6
Soupe legumes	100 ml	1.7	0.2	90	2	16	2
Soupe legumes d'autrefois liebig oseille et cresson	100 ml	1.0	0.1	47	1	5.7	2.3
Soupe legumes variés leader price	1 portion	1.6	0.2	83	2.3	14	2
Soupe legumes verts leader price	1 portion	1.5	0.2	79	2.5	13.3	1.8
Soupe légumes verts picard	100 g	1.8	0.2	75	2	5.5	5
Soupe liebig - moulinée 8 légumes - recette maison	100 ml	0.6	0.1	32	0.8	4	1
Soupe liebig à l'oignon au fromage fondu	100 g	0.6	0.1	28	1	3.8	1
Soupe liebig délice de légumes et langoustines	100 ml	1.3	0.1	55	1.2	5.2	3.3
Soupe liebig oseille cresson crème fleurette	100 g	0.8	0.1	38	0.8	4.6	1.8
Soupe liebig pur soup' velouté de légumes	100 ml	0.9	0.1	43	0.8	5.6	2
Soupe liebig pur'soupe velouté de tomate	100 g	0.7	0.1	38	0.6	7.2	0.7
Soupe liebig pursoup' réconfort d'hiver	100 g	0.8	0.1	38	1.4	4.8	1.5
Soupe liebig tomates courgettes & thym	100 ml	0.6	0.1	29	0.8	4.2	1
Soupe liebig veloute de cresson	100 ml	0.6	0.1	33	1	5.4	0.8
Soupe minestrone campbells	1 portion	1.5	0.2	90	4	18	0
Soupe miso	1 unité	0.7	0.1	36	2	4.9	1
Soupe mouliné de 7 légumes variés (pursoup-liebig)	100 g	0.7	0.1	32	1	4.4	1.2
Soupe mouliné légumes verts saint eloi	100 g	0.5	0.1	25	0.8	4	0.8
Soupe moulinée aux 9 legumes sveltesse	1 portion	1.0	0.1	58	1.6	11.4	0.3
Soupe panier de légumes de maggi sachets de 16 gr	100 g	5.8	0.6	329	7.5	68	3
Soupe passée poireaux et pommes de terre bio (knorr)	100 g	0.9	0.1	40	0.9	4	2
Soupe poireaux /pomme de terre	100 g	0.7	0.1	35	0.65	5	1.4
Soupe poulet avec riz à grain long et riz sauvage	100 ml	0.6	0.1	32	1.6	5.2	0.8
Soupe poulet roycro	100 ml	0.4	0.0	21	0.5	3.9	0.3

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

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Squares kellogg's total choco 36g	1 portion	3.1	0.3	156	1.5	27	4.5
St hubert 41 38% mg	100 g	10.3	1.0	362	1.5	4	38
St hubert 41 riche en oméga 3	100 g	17.0	1.7	585	0	0	65
St hubert oméga 3	100 g	14.1	1.4	487	0.1	0.1	54
St hubert oméga 3 demi-sel	1 portion	1.4	0.1	49	0	0	5.4
St hubert oméga 3, au sel de mer	100 g	15.4	1.5	530	0	0	59
St hubert oméga3 crème fluide et onctueuse	100 ml	4.5	0.5	170	3	6	15
St mamet abricots au sirop	100 g	1.2	0.1	71	0.5	17	0.1
St marcelin	100 g	6.3	0.6	246	13.8	2.6	20
St mauret ligne et plaisir	100 g	2.5	0.3	112	10	4.5	6
St michel biscuits sablés de retz	100 g	9.6	1.0	470	7	74	16
St more aux noix	100 g	3.5	0.4	148	10	5.5	9.5
St moret - ligne et plaisir - 8%mg	100 g	3.1	0.3	132	10.5	4.5	8
St moret 6% ligne et plaisir	100 g	2.5	0.3	112	10	4.5	6
Steack de colin auchan (90g)	100 g	3.1	0.3	141.45	16.45	4.76	6.29
Steack de saumon auchan (90g)	100 g	3.5	0.3	152.12	16.44	2.78	8.36
Steack de thon auchan (90g)	100 g	3.8	0.4	165	18	3	9
Steack de thon surgelé	100 g	2.2	0.2	125	30	1.2	1.2
Steack haché	100 g	3.7	0.4	200	30.8	0	3.5
Steack haché 15% (cuit)	100 g	6.2	0.6	250	25.5	0	18
Steack haché 5% (cuit)	100 g	3.4	0.3	160	25.5	0	6.4
Steack haché 5% auchan	100 g	2.7	0.3	129	21	0	5
Steack haché bio picard	100 g	5.2	0.5	211	19	0	15
Steack haché charal oignon	100 g	4.5	0.5	185	14	3	13
Steack haché de boeuf charal	100 g	5.1	0.5	203	16	1	15
Steack haché de colin d'alaska (lidl)	100 g	3.7	0.4	162	16.2	4.6	8.8
Steack haché de volaille fleury michon	100 g	2.6	0.3	123	18	1.5	5
Steack haché doré de poulet fleury michon (100g)	100 g	3.6	0.4	160	18	4	8
Steack haché pur boeuf 15%mg monoprix	100 g	5.2	0.5	211	19	0	15
Steack haché surgelé 15% mg marque repère	100 g	5.2	0.5	210	14	4	15
Steack hâché surgelé 5% mg champion	100 g	2.7	0.3	126	20	0.2	5
Steack haché surgelé à la tomate charal	100 g	4.6	0.5	189	14	4	13
Steack haché surgelé leader price	100 g	6.4	0.6	250	17	0.5	20
Steacks hachés 100% pur boeuf surgelé (u)	100 g	5.3	0.5	215	20	0	15
Steak de boeuf	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Steak de dinde	100 g	5.4	0.5	235	27	0	13
Steak de saumon coraya	100 g	6.3	0.6	252	17.6	3	18.8
Steak de soja à l'indienne (sojasun)	100 g	2.7	0.3	133	16.5	6.5	4.5
Steak de thon coraya	100 g	3.7	0.4	164	19.5	2.1	8.7
Steak de thon findus	100 g	2.5	0.3	130	26	0.2	3
Steak façon bouchère	1 portion	5.6	0.6	233	24.5	0.5	15
Steak haché (steak country)	100 g	5.2	0.5	209	18.5	0	15
Steak haché 10% mg	100 g	4.0	0.4	171	20	0.3	10
Steak haché 100% pur boeuf, 20% mat gr (prix gagnant)	100 g	6.4	0.6	250	17	0.5	20
Steak haché 15%mg carrefour	100 g	5.2	0.5	213	18.5	1	15
Steak haché à l'oignon 15% carrefour	100 g	5.2	0.5	210	14	4.8	15
Steak haché charal	100 g	5.2	0.5	209	18.5	0	15
Steak haché charal 15% à l'oignon	100 g	5.1	0.5	203	14	3	15
Steak haché charal extra moelleux	100 g	5.1	0.5	203	16	1	15
Steak haché de boeuf 'forme et plaisir' 3% mg charal	100 g	2.3	0.2	115	22	0	3
Steak hâché de jambon fleury michon	100 g	3.5	0.3	154	19	1.5	8
Steak haché de thon leader price	100 g	3.5	0.4	160	20	2.3	7.8
Steak haché dinde fleury michon	100 g	3.4	0.3	150	17	3	8
Steak haché extra moelleux 15%mg charal	100 g	5.1	0.5	203	16	1	15
Steak haché façon bouchère 100% pur boeuf carrefour	100 g	4.4	0.4	185	19	0.2	12
Steak haché façon bouchère 12% lidl	100 g	4.4	0.4	185	19	0.2	12
Steak haché jambon fromage fleury michon (une portion)	1 portion	6.9	0.7	308	38	3	16
Steak haché pur boeuf 5% carrefour	100 g	2.7	0.3	126	20	0.2	5
Steak hache pur boeuf charal 5 %	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Steak haché surgelé (picard)	100 g	3.5	0.3	156	21	0	8
Steak hâché surgelé 15% champion	100 g	5.1	0.5	208	18	0.2	15
Steak hachés 15 % mg leader price	100 g	5.2	0.5	209	18	0.5	15
Steaks de soja aux petits légumes	100 g	2.8	0.3	132	4.7	7.7	5
Steaks de soja fines herbes	100 g	3.5	0.3	161	17	4	7
Steaks de soja tomate-basilic (sojasun)	100 g	2.9	0.3	132	16	3.5	6
Steaks hachés 15% mg - issus de l'agriculture biologique carrefour	100 g	5.2	0.5	209	19	0	15
Steaks hachés 5% jean rozé	100 g	2.7	0.3	129	20.6	0	5
Steaks hachés 5% surgelés carrefour	100 g	2.7	0.3	127	20	0.5	5
Steaks hachés de colin leader price	100 g	2.7	0.3	131	15.5	6.8	4.7
Steaks hachés marque 1	100 g	6.5	0.6	254	18.5	0	20
Steaks hachés par 2 thon à la tomate (cap océan)	100 g	3.7	0.4	164	19.5	2.1	8.7
Steaks hachés pur boeuf charal	100 g	5.2	0.5	209	18.5	0	15
Steaks hachés super moelleux auchan	1 unité	4.1	0.4	168	14.79	0.2	12
Stevia pure via	100 g	0.4	0.0	22.42	0	98.01	0.25
Stevia pure via (whole earth)	100 g	6.1	0.6	368	0.1	92.4	0.1
Stevia pure via en stick15 g	100 g	0.4	0.0	22.42	0	98.01	0.25
Stevia pure via le stick de 15 g	1 unité	0.0	0.0	0.34	0	1.47	0
Sticks et bretzels ancel	100 g	6.7	0.7	378.6	11.8	74.3	3.8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Stylette aspartame carrefour poudre	c.c.	0.0	0.0	2	0.01	0.49	0
Stylette choco-carrefour	100 g	7.6	0.8	400	9.5	73	8
Suace buitoni aux tomates italienne viande rôtie	100 g	2.3	0.2	101	3.6	8.6	5.8
Substitut de repas	1 portion	4.1	0.4	230	20	30	2
Substitut de repas crémeux vanille-caramel gerlinéa gerblé : par pc	1 pot	4.2	0.4	208	13	23.9	6.7
Subway : black forest ham	1 unité	5.5	0.6	300.5	18	47	4.5
Subway : oven roasted chicken	1 unité	6.0	0.6	328.5	23	49	4.5
Subway : roast beef	1 unité	5.9	0.6	324.5	26	45	4.5
Subway: chicken teriyaki	1 unité	7.3	0.7	390	25	50	7
Subway: italian bmt	1 unité	9.7	1.0	450	22	55	20
Subway: turkey breast	1 unité	5.1	0.5	280	18	46	3.5
Suchard noir	100 g	13.4	1.3	555	5.2	50.5	37
Sucralose splenda	c.c.	0.0	0.0	2	0	0.5	0
Sucre canderel edulcorant	100 g	6.3	0.6	380	1.4	93.7	0
Sucre de canne	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Sucre de table	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Sucre morceau ligne stévia	1 unité	0.2	0.0	10.4	0	2.6	0
Sucre tuffi free	1 unité	0.1	0.0	5.56	0.01	1.38	0
Sucre tutti free	1 unité	0.1	0.0	8.7	0.8	1.38	0
Sucre tutti free roux	100 g	6.7	0.7	400	0.8	99	0
Sucre vanillé	100 g	6.6	0.7	389	0	99.3	0.7
Sucrette cologran lidl	1 unité	0.0	0.0	0.1	0.01	0.02	0
Suçuk (saucisse turque)	100 g	5.5	0.6	170	24	1	24
Sugar flakes delhaize	100 g	6.1	0.6	360	5.5	85	0.5
Sundae caramel kfc	1 unité	4.2	0.4	215	3.4	38.2	5.4
Sundae chocolat kfc	1 unité	4.1	0.4	209	3.3	36.9	5.4
Sundae fraise kfc	1 unité	3.7	0.4	189	3	33.1	5
Sundae nappage arôme cacao par portion (mac do)	1 portion	7.2	0.7	345	7	49	13
Sunday caramel mcdco	100 g	9.0	0.9	345	7	64	29
Sundy (1 barre)	1 unité	3.9	0.4	175	0	22.4	8.8
Sunland plus ace	100 ml	0.7	0.1	40	0.5	9.4	0
Sunny d- doux	100 ml	0.7	0.1	42	0.1	9.8	0
Sunny d-orange fusion mangue	100 ml	0.5	0.0	29	0	6.6	0.1
Super mega mass 2000 weight gainer	100 g	6.7	0.7	386.7	18	74.4	1.9
Super poulain en poudre	100 g	6.5	0.7	380	3.5	87	1.9
Super whey nitro weider	100 g	6.9	0.7	376	73.5	7	6
Superior whey weider nutrition	100 g	7.2	0.7	394	70	15	6
Supplex cao	100 g	6.3	0.6	357	15.69	66.78	3.05
Supra whey	100 g	6.2	0.6	351	73.9	7.4	2.8
Supra whey exotix fruits	100 g	6.2	0.6	351	73.9	7.4	2.8
Supradyn magnésia	1 unité	0.0	0.0	0.36	0	0.09	0
Supreme cheese de quick	1 unité	15.2	1.5	678	42.1	47.8	35.3
Supreme de poulet écrasée de pomme de terre au lait de coco (m	100 g	3.4	0.3	145	10.5	6.5	8.6
Suprême de tomates	100 g	0.7	0.1	33	1	4.4	1.2
Supreme whey met-rx chocolat	100 g	7.1	0.7	379	72.6	4.6	6.6
Sur lit de fruits leader price	100 g	0.9	0.1	54	5.5	7.9	0.1
Surimi	100 g	2.3	0.2	118	6.9	15.3	3.2
Surimi (equilibre et saveur)	100 g	2.2	0.2	110	8	11	3.5
Surimi atlantic	100 g	2.5	0.2	120	7.2	13.1	4.1
Surimi dia	100 g	2.7	0.3	123	7.7	9.8	5.6
Surimi en tranche (jambon de la mer coraya	100 g	2.9	0.3	133	8	12	6
Surumi	100 g	2.4	0.2	113	8.6	9.4	4.5
Sushi au thon frais	100 g	2.9	0.3	140	23.3	0	4.9
Sushi saumon	1 unité	0.9	0.1	48	2.5	8.2	1.1
Sushi saumon (56 gr)	1 portion	0.9	0.1	48	2.47	8.2	1.09
Sveltesse 0 % saveur citron	1 pot	0.8	0.1	50	5.5	5.5	0
Sveltesse 0% pêche abricot	100 g	1.0	0.1	59.2	5.2	9.6	0
Sveltesse ferme et fondant 0% vanille	100 g	0.7	0.1	39	4.4	4.4	0
Sveltesse ferme et fondant au caramel 13% mg	100 g	1.3	0.1	72	4	10.8	1.3
Sveltesse ferme et fondant café	100 g	1.5	0.2	82	3.9	12.9	1.3
Sveltesse ferme et fondant caramel	100 g	1.4	0.1	77	3.8	12	1.3
Sveltesse ferme et fondant chocolat	100 g	1.4	0.1	77	4.3	11.8	1.2
Sveltesse ferme et fondant nougatine	100 g	1.4	0.1	73	4	10.9	1.2
Sveltesse ferme et fondant saveur crème brûlée	100 g	1.3	0.1	72	3.9	10.7	1.3
Sveltesse ferme et fondant saveur richer coco (125g)	100 g	1.4	0.1	73	3.9	10.9	1.3
Sveltesse ferme et fondant vanille	100 g	2.9	0.3	176	4.5	4.7	0
Sveltesse moulinée aux 9 légumes	100 g	5.1	0.5	298	8.7	63.5	1.1
Sveltesse mousse fondante chocolat noir	100 g	1.9	0.2	104	4.5	20.6	1.4
Sveltesse nature	1 portion	0.4	0.0	19	2	1.3	0.5
Sveltesse nature de fruits myrtilles	100 g	1.1	0.1	68	4.1	13	0
Sveltesse petit plaisir aux noix	100 g	3.3	0.3	142	12	5.5	8
Sveltesse petit plaisir nature	100 g	3.2	0.3	140	12	5	8
Sveltesse poule, pâtes, petits légumes	100 ml	0.4	0.0	22.5	0.9	4.35	0.15
Sveltesse recette dessert citron façon tarte : par pot de 125g	100 g	1.7	0.2	96	5.5	15.3	0.9
Sveltesse recette dessert fraise façon tarte : par pot de 125g	100 g	1.6	0.2	93	5.5	16.1	0.2
Sveltesse vanille o%	1 pot	0.9	0.1	51	5.4	7	0
Swiss delice excellence au caramel	100 g	3.4	0.3	153	2.5	19	7.5
Swiss delice excellence au kiwi	100 g	3.2	0.3	141	2.5	19	7.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Swiss delice grande caffè macchiato	100 ml	1.3	0.1	67	3.5	9	1.7
Syfine agrumes	100 g	0.0	0.0	2	0	0.5	0
Sylphide - fondant au bleu	100 g	3.2	0.3	143	16	4	7
Sylphide (portion de 40gr)	100 g	2.1	0.2	92	11.2	1.2	5.2
Sylphide fondant à l'emmental	100 g	3.2	0.3	145	14	6.5	7
Sylphide fondant au bleu	1 portion	0.5	0.1	24	2.5	0.8	1.2
Sylphide fondant au bleu : par portion de 16,7 g	100 g	0.5	0.1	24	2.5	0.7	1.2
Sylphide fondant au chèvre	100 g	3.1	0.3	141	16	3.5	7
Sylphide fondant au chèvre : par portion de 16,7 g	1 portion	0.5	0.1	24	2.6	0.6	1.2
Syntha 6	1 portion	4.0	0.4	200	23	13	6
Syntha 6 de bsn	1 portion	4.0	0.4	200	22	15	6
Tablette de chocolat au lait avec céréale de riz	1 unité	4.2	0.4	184	2.33	23.46	9.8
Taboulé	100 g	2.8	0.3	152	5.8	26.6	2.2
Taboulé à l'orientale leader price (portion de 300gr)	1 portion	15.3	1.5	699	14.7	85.8	33
Taboulé à l'orientale saveur du jardinier (aldi)	100 g	4.4	0.4	202	4.5	25	9.3
Taboulé à la dinde carrefour	100 g	4.4	0.4	194	8.2	15.8	10.9
Taboulé au poulet - weight watchers -une unité de 300 g	1 unité	5.9	0.6	331	16.5	58.5	3.3
Taboulé au poulet (monoprix)	100 g	3.6	0.4	171	5.7	21	7.1
Taboulé au poulet grillé bonduelle	100 g	3.8	0.4	174	6	22	8
Taboulé aux 5 légumes pierre martinet : par barquette de 300g	1 portion	9.1	0.9	447	15	63	15
Taboulé aux tomates et à l'huile d'olive (dia , ed)	100 g	2.9	0.3	141	4	20	5
Taboulé c discount carrefour	100 g	3.7	0.4	173	4	23	7
Taboulé carrefour feuille de menthe et huile d'olive	100 g	2.4	0.2	120	4.1	17	3.9
Taboulé garbit	100 g	2.2	0.2	118	4	21	2
Taboulé libanais	100 g	2.7	0.3	130	4	18	5
Taboulé maggi saveurs du monde (portion 330gr)	1 portion	9.4	0.9	456	10.9	66	16.5
Taboulé oriental (yasmina-aldi)	100 g	2.2	0.2	121	3.8	22	2
Taboulé oriental auchan	100 g	2.8	0.3	144	4.9	22.1	4
Taboule oriental carrefour	100 g	4.7	0.5	215	5	26	10.3
Taboulé orientale (auchan)	100 g	4.2	0.4	193	3.9	24.9	8.6
Taboulé picard	100 g	3.3	0.3	158	3.8	22.1	6
Taboulé préparé	100 g	3.2	0.3	159.5	4.3	24.1	5.1
Taboulé tipiak huile olive jus de citron menthe	100 g	6.4	0.6	359	11.5	70.7	3.4
Taboule tomates fraiches huile d'olive cote table	100 g	2.8	0.3	140	4	21	4
Taboulé zapetti	100 g	2.3	0.2	120	3.1	21.2	2.5
Tagliatelles	100 g	6.0	0.6	350	12	72.2	1.5
Tagliatelles à la carbonara (marque u)	100 g	5.2	0.5	218	6.6	17	13.7
Tagliatelles au saumon	1 part	8.3	0.8	399	17.4	47.3	15
Tagliatelles aux oeufs	100 g	6.7	0.7	369	15	67	4.6
Tagliatelles aux oeufs frais carrefour	100 g	4.9	0.5	275	10.4	53	2.4
Tagliatelles aux oeufs frais turini	100 g	4.9	0.5	280	11	54	2
Tagliatelles façon maître-boulangier	100 g	6.5	0.7	367	15	69	3.5
Tahin demi complet	100 g	15.1	1.5	567	17	10	51
Tahin purée de sésame blanc	100 g	16.3	1.6	609	18.2	10.5	55
Taillefine - crème dessert - vanille	100 g	1.3	0.1	72	3.6	12.5	0.9
Taillefine 'grissini-sésame'(biscuits apéritifs)	100 g	8.2	0.8	410	14	62	12
Taillefine 0% mat gr 0%sucre framboise	100 g	0.8	0.1	49	4.6	7.4	0.1
Taillefine au fromage blanc à la fraise	1 pot	1.0	0.1	62	7.8	7.4	0.12
Taillefine au fromage blanc saveur vanille 0%mg	100 g	0.9	0.1	53	6.7	6.4	0.1
Taillefine biscuit aux pepites de chocolat	100 g	8.0	0.8	405	7	69	11
Taillefine crème dessert au chocolat	100 g	1.5	0.1	83.7	4.1	14.8	0.9
Taillefine crème saveur vanille	100 g	1.3	0.1	72.5	3.6	12.5	0.9
Taillefine croquants gout chocolat	100 g	8.3	0.8	425	7.1	74	11
Taillefine danone citron 0% à l'extrait de stévia	100 g	1.0	0.1	57	4.8	9.3	0.01
Taillefine equilibre tuiles citron	100 g	8.0	0.8	415	5.5	73	9.5
Taillefine ferme et fondant saveur melon	100 g	0.7	0.1	40	4.5	3.8	0
Taillefine fiz - fruits rouges	100 ml	0.1	0.0	3.1	0	0.6	0
Taillefine fiz - pêche orange	100 ml	0.0	0.0	2.8	0	0.6	0
Taillefine fiz - pommes	100 ml	0.0	0.0	2.7	0	0.7	0
Taillefine fiz agrumes 33cl	1 canette	0.1	0.0	3.7	0.1	0.6	0.1
Taillefine fondants vanille origine madagascar	1 pot	1.6	0.2	88	5.1	14.3	1.1
Taillefine le brassé sur lit de fruits fraise-fraise des bois	100 g	0.7	0.1	39	3.8	5.8	0.1
Taillefine les jardins gourmands	100 g	0.9	0.1	50	0.4	11	0.5
Taillefine les jardins gourmands pomme poire	100 g	0.8	0.1	46	0.3	10	0.5
Taillefine mousse aux fruits ananas	100 g	1.2	0.1	67	4.5	11.5	0.3
Taillefine mousse cassis-mûre (1 unité)	1 unité	0.8	0.1	46	3.7	7.1	0.35
Taillefine mousse de fromage blanc aux fruits 0%mg	100 g	0.9	0.1	53	6.3	5.9	0.5
Taillefine recette au fromage blanc nature 0%mg	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.5	0.1
Taillefine recette au fromage blanc pêche	1 pot	1.1	0.1	63	7.6	7.1	0.5
Taillefine soufflés fruit du soleil	100 g	6.4	0.6	330	5.5	57	8.5
Taillefine tartines aux 4 céréales	100 g	6.8	0.7	375	14	70	4.5
Taillefine thé vert menthe	100 ml	0.0	0.0	2	0.1	0.4	0
Taillefine yaourt aux fruits framboise	100 g	0.8	0.1	49	4.6	7.4	0.1
Taillefine-crème dessert caramel	100 g	1.4	0.1	75	3.6	13.2	0.9
Tajine aux des de poulet et epices gayelord hauser	100 g	9.0	0.9	524	8.9	16.9	2.3
Tajine de légumes surgelés carrefour	100 g	1.1	0.1	55	3	7.6	1.4
Tajine de poulet aux fruits secs (leader price)	100 g	1.6	0.2	78	5.4	9	2.3
Tajine de poulet leader price	1 unité	3.7	0.4	207	6.1	5.3	2.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Tajine de poulet semoule & légumes 300g (cora)	100 g	3.7	0.4	165	7.3	14.9	8.1
Tajine de tofu sojasun	100 g	2.2	0.2	106	5.3	10.6	4.2
Tam tam, le flan	100 g	2.3	0.2	122	3	23	2
Tamari classic	100 g	1.2	0.1	70	10.3	6.7	0.2
Taost mini blé et sésame cereal bio	100 g	7.4	0.7	394	14.1	66.3	7.3
Tapenade noir dia	100 g	7.0	0.7	255	1.7	6.9	24.5
Tapioca	100 g	5.7	0.6	339.4	1.5	82	0.6
Tarama	100 g	15.1	1.5	547	8.4	5.6	54
Tartare (fromage) ail & fines herbes "l'original"	100 g	9.7	1.0	353	7	3.5	34.5
Tartare (fromage) côté sud coffret 4 saveurs chèvre-basilic	100 g	6.5	0.7	244	8.5	3	22
Tartare (fromage) côté sud coffret 4 saveurs concombre-ciboulette	100 g	6.3	0.6	236	8.2	2.5	21.5
Tartare (fromage) côté sud coffret 4 saveurs eclats de noix	100 g	6.9	0.7	260	8.6	3.5	23.5
Tartare (fromage) côté sud coffret 4 saveurs herbes de provence e	100 g	6.3	0.6	235	8	3.5	21
Tartare côté sud herbes de provence/ail	100 g	5.4	0.5	206	8	3	18
Tartare de saumon picard	100 g	4.3	0.4	176	15.3	0.3	12.6
Tartare ligne et plaisir	100 g	2.5	0.2	128	10.5	3.5	3.2
Tarte à la montagnarde	100 g	5.7	0.6	248	5.4	25.8	13.7
Tarte au chocolat meringuée senoble 80 g	100 g	4.4	0.4	214	4.9	32.7	7.1
Tarte au citron meringuée senoble: par unité de 80 g	1 unité	3.0	0.3	151	4.6	24.2	4
Tarte aux 3 fromages tante yvonne	100 g	5.0	0.5	208	7.4	13.8	13.7
Tarte aux cerises	100 g	6.7	0.7	312.9	3	45.3	13.3
Tarte aux citrons meringuee senoble (80 g)	1 unité	4.1	0.4	212	5.1	36	5
Tarte aux fraises	100 g	4.0	0.4	191.5	2	29	7.5
Tarte aux framboises picard	1 unité	4.5	0.5	230	2.6	40	6.3
Tarte aux noix de saint jacques (marie)	100 g	5.7	0.6	254	8.3	25.6	13.2
Tarte aux noix de saint jacques (marie)	100 g	4.6	0.5	254	8.3	25.6	3
Tarte aux poire	100 g	9.1	0.9	270	4.27	59.09	41.64
Tarte aux poireaux (ed)	100 g	5.7	0.6	239	5.2	19.9	15.1
Tarte aux poireaux à la crème fraîche	100 g	5.3	0.5	220	4.8	16.5	15
Tarte aux pommes	100 g	6.6	0.7	308.3	2.6	45	13.1
Tarte aux pommes de linsey (avec recette jointe)	100 g	2.8	0.3	146	2.2	27.8	3.3
Tarte aux riz	100 g	4.1	0.4	227	4.2	33.9	3
Tarte aux st-jacques et fondue de poireaux (marie)	100 g	4.8	0.5	204	5.1	17.7	12.6
Tarte chèvre & épinards fondants sans pâte weight watcher	100 g	3.1	0.3	146	7.3	15.1	6.3
Tarte de riz	100 g	4.7	0.5	227	4.2	33.9	8.4
Tarte flambée	100 g	4.9	0.5	230	7	26.3	9.4
Tarte maraîchères brunoise de légumes, brocolis, 1 tarte de 165 g	1 portion	4.7	0.5	239	8.1	37.3	6.4
Tarte normande thireit	100 g	5.6	0.6	268	3.4	40.7	10.2
Tarte surgelée crumble aux fruits rouges brossard : par part de 80g	1 part	6.5	0.7	299	3.92	39.6	13.9
Tarte tatin surgelée brossard (1 part = 100g)	100 g	4.4	0.4	222	2.3	40	5.9
Tartelette chocolat noisettes	100 g	11.3	1.1	505	7.7	60	26
Tartelette normande aux pommes fleury michon : par unité de 60g	1 unité	5.5	0.5	227	3.44	18.98	15.27
Tartelettes à la pulpe de fraise (bn)	100 g	8.0	0.8	405	5.4	70.3	11.1
Tartelettes choco-noisette	100 g	11.2	1.1	502	6.1	61.9	25.5
Tartelettes chocolat noisette p'tit deli leclerc	100 g	10.8	1.1	490	6.5	61	24
Tartelettes pur beurre leader price - cassis	100 g	9.1	0.9	440	4.4	69	16.3
Tartelettes pur beurre leader price - cassis - par unité	1 unité	1.6	0.2	77	0.77	12.08	2.85
Tartelettes sablees prête à l'emploi (à garnir) pidy	100 g	11.2	1.1	505	5.2	64.7	25
Tartes aus fraises	100 g	7.2	0.7	327	3	42	16
Tartiflette "marie"	100 g	2.6	0.3	147	9	4	1
Tartiflette picard	100 g	3.8	0.4	166	5.3	15.9	9
Tartiflette william saurin	100 g	2.0	0.2	94	3.9	10.2	4.1
Tartinade de tofu	100 g	8.9	0.9	333	13	3	30
Tartine blé complet heudebert	100 g	7.3	0.7	390	14	66	7.3
Tartine craquant au froment lidl	100 g	6.7	0.7	380	13	72	3.5
Tartine craquante au fromant	100 g	6.9	0.7	390	11	77	4
Tartine et légère 38%	100 g	10.0	1.0	346	0.3	0.5	38
Tartine fjord sésame	100 g	6.3	0.6	336	10.4	58.9	6.5
Tartine maline nature de jacquet	100 g	4.6	0.5	257	8	50	3
Tartine p'tit dej complet jacquet	100 g	5.4	0.5	275	8.5	47	7
Tartine p'tit déj jacquet	1 tranche	1.4	0.1	79	2.5	14	1.15
Tartine pro activ fruit d'or	1 portion	0.9	0.1	32	0.01	0.25	3.5
Tartines craquantes au froment (marque repère)	100 g	6.8	0.7	380	14	71	4
Tartines craquantes au froment epi d'or (marque repère)	100 g	6.8	0.7	382	10	76.4	4
Tartines craquantes au sarrasin	100 g	6.4	0.6	364	13.5	76.3	3
Tartines grillées au froment carrefour	100 g	6.5	0.6	365	11	73	3.5
Tartinut duo	100 g	13.7	1.4	574	2	58.6	36.8
Tartufo crème au chocolat, sabayon et cacao (bontà divina)	100 g	5.5	0.6	252	5.4	29	11.8
Tasse de café moulu (sans sucre)	100 ml	0.0	0.0	2	0.2	0.3	0
Tchao	100 g	8.4	0.8	405	6	62	15
Teau de riz nappé de caramel grand jury : par pot de 100g	100 g	2.7	0.3	141	3.3	25	3.1
Tenders kfc	100 g	5.8	0.6	249	18.5	11.5	14.4
Tendre croque campagne (herta)	100 g	5.1	0.5	291	12	27	1.8
Tendre noix roti à la fleur de thym herta	100 g	2.1	0.2	111	22	0.4	2.4
Tendron de veau	100 g	4.8	0.5	210	25	0	12
Terrine 3 poissons : saumon, colin hoki auchan	100 g	5.5	0.6	214	9	5	17.5
Terrine aux crevettes et aux langoustines auchan	100 g	4.5	0.4	176	8.5	4	14
Terrine aux st jacques recette bretonne	100 g	4.7	0.5	192	13.6	3.8	13.6

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Terrine de campagne	100 g	7.3	0.7	284	15.8	2.5	23.4
Terrine de la mer	100 g	2.0	0.2	98	15.5	0	3.52
Thé	100 g	0.0	0.0	0.8	0	0.2	0
Thé glacé à la saveur de citron prêt-à-boire	100 ml	0.6	0.1	37	0	9.22	0
Thé glacé saveur pêche casino	100 ml	0.6	0.1	34	0.1	8.3	0.1
Thé infusé et décaféiné préparé avec de l'eau du robinet	100 ml	0.0	0.0	1	0	0.3	0
Thé lipton fraise framboise	100 ml	0.1	0.0	4	0.5	0.5	0
Thé lipton linea thé vert et agrumes	100 g	0.0	0.0	0	0.1	0.3	0
Thé lipton passion framboise	100 ml	0.1	0.0	4	0.5	0.5	0
Thé lipton yellow	100 ml	0.0	0.0	1	0.1	0	0
Thé mûre myrtille lipton	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
The vert linea agrumes lipton	100 ml	0.0	0.0	1	0.1	0.3	0
Thé vert mandarine orange lipton	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Thé vert nature gunpowder	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Thé vert yunnan tuochoa	100 ml	0.0	0.0	2	0.1	0	0
Thé yellow laber lipton	100 ml	0.0	0.0	1	0.1	0	0
Thon à l'huile	100 g	6.9	0.7	280	25	0	20
Thon a la catalane	100 g	2.5	0.3	114	10.6	5.1	5.7
Thon à la catalane (saupiquet)	100 g	1.6	0.2	76	9	4.3	2.6
Thon à la tomate	100 g	3.5	0.4	198	25	2.93	2.2
Thon à la tomate saupiquet	100 g	2.1	0.2	102	13.6	3.9	3.6
Thon a tartiner	100 g	7.7	0.8	291	14.1	1	25.6
Thon albacor nixe (lidl)	100 g	2.1	0.2	114	25	0	1.6
Thon albacore au naturel (nixe)	100 g	2.1	0.2	114	25	0	1.6
Thon albacore au naturel auchan	100 g	2.2	0.2	117	24.7	0	1.9
Thon albacore au naturel carrefour	100 g	2.3	0.2	122	26	0	2
Thon albacore au naturel ed	100 g	1.9	0.2	109	25	0	1
Thon albacore au naturel leclerc	100 g	2.2	0.2	120	27	0	1.5
Thon albacore au naturel odyssee	100 g	2.2	0.2	121	27	0	1.4
Thon albacore au naturel odyssee	100 g	2.3	0.2	126	28	0	1.6
Thon au naturel	100 g	2.1	0.2	120	27	0.3	0.9
Thon au naturel (aldi)	100 g	1.8	0.2	102	22.7	0.5	0.95
Thon au naturel (auchan)	100 g	1.8	0.2	105	24.7	1	0.3
Thon au naturel (eau) conserve zapi	100 g	2.2	0.2	124	28.5	0.1	1
Thon au naturel (les doris-aldi)	100 g	1.8	0.2	102	22.7	0.5	0.95
Thon au naturel (match)	100 g	2.3	0.2	124	26	0.4	2
Thon au naturel arok	100 g	1.6	0.2	92	23	0.2	0.4
Thon au naturel boite	100 g	1.7	0.2	99.8	23.4	0.25	0.58
Thon au naturel conserve u	100 g	2.1	0.2	117	25.6	0	1.6
Thon au naturel hyper u	100 g	2.1	0.2	117	25.6	0	1.6
Thon au naturel les doris	100 g	1.8	0.2	102	22.7	0.5	0.95
Thon au naturel saupiquet	100 g	2.0	0.2	116	27.1	0	0.9
Thon blanc match	100 g	5.1	0.5	221	27	0	12.5
Thon cru	100 g	2.4	0.2	117	19.8	0	4.2
Thon dans l'eau	100 g	1.7	0.2	100	25	0	0
Thon en morceaux au naturel bien vu	100 g	2.1	0.2	118	26	0	1.5
Thon en rillettes	100 g	5.5	0.6	217	14.8	1.8	17
Thon en tranche au naturel super u	100 g	1.9	0.2	105	24	0	1
Thon entier albacore au naturel marque repère	100 g	2.3	0.2	120	25	0	2.5
Thon entier albacore belle france	100 g	2.3	0.2	122	25.2	0.5	2.1
Thon entier au naturel (belle france)	100 g	2.3	0.2	122	25.2	0.5	2.1
Thon entier au naturel albacore	100 g	2.0	0.2	116	27.1	0	0.9
Thon entier au naturel champion	100 g	2.4	0.2	126	24.5	0.2	3.1
Thon entier en conserve à l'huile de tournesol (marque repère leclerc)	100 g	3.4	0.3	160	25	0	7
Thon entier naturel petit navire	100 g	2.1	0.2	117	25.6	0	1.6
Thon entier saupiquet	100 g	2.0	0.2	116	27.1	0	0.9
Thon et son trio de légumes saupiquet	100 g	4.2	0.4	163	7	4.5	13
Thon listao au naturel en morceaux à 180g	100 g	2.1	0.2	114	25	0	1.4
Thon mario	100 g	4.7	0.5	204	24	0	12
Thon nature (dia)	100 g	1.8	0.2	109	25	0	0
Thon nature en boite - coles	100 g	2.0	0.2	115	23.9	0.3	0.7
Thon nature peche ocean	100 g	2.3	0.2	120	25	0	2.5
Thon naturel conserve leader price	100 g	2.3	0.2	122	26	0	2
Thon naturel conserve south	100 g	1.7	0.2	99.8	23.4	0.25	0.58
Thon naturel les doris	100 g	1.7	0.2	99	23	0.5	0.8
Thon nixe à l'eau 150g	100 g	3.3	0.3	200	50	0	0
Thon pale emiette	1 canette	2.1	0.2	120	30	0	1
Thon pale en morceau ocean's	100 g	1.9	0.2	110	23.6	0	0.9
Thon rouge frais et cru	100 g	2.9	0.3	144	23.33	0	4.9
Thon sauce citronee	100 g	3.9	0.4	151	8.1	2	12.3
Thon sauce mayonnaise hyper u	100 g	7.2	0.7	267	10.2	1.3	24.6
Thon saupiquet au citron	100 g	4.2	0.4	179	18	2.1	10.8
Thon yellowfin au naturel "imperial"	100 g	2.1	0.2	113	24.6	0	1.6
Thon zapi (conserve)	100 g	2.2	0.2	124	28.8	0.1	1
Thym moulu	100 g	6.8	0.7	358.6	9.1	63.9	7.4
Tic tac	100 g	6.6	0.7	393	0.2	97.3	0.3
Tic tac à l'orange	1 unité	0.0	0.0	2	0	0.5	0
Tic tac citron vert & orange	100 g	6.5	0.7	389	0.1	95	0.4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Tic tac menthe verte chlorophylle	1 unité	0.0	0.0	2	0	0.5	0
Tipiak cereales et légumes secs	100 g	6.0	0.6	334	15.2	59.1	4.1
Tipiak croustons pain frotés à l'ail et persil	100 g	7.8	0.8	424	11.3	81.1	6.5
Tiramisu	100 g	5.3	0.5	239	6	32	12
Tiramisu (carrefour-discount)	100 g	4.6	0.5	221	3.8	33.4	8
Tiramisu au mascarpone (milsa - aldi)	100 g	5.1	0.5	252	3.5	40.3	8.5
Tiramisu carrefour - recette italienne	100 g	5.0	0.5	243	4.6	31.5	8.8
Tiramisu grand jury : par coupelle de 80 g	1 portion	4.0	0.4	194	3.7	25.2	7
Titeuf lu (2 biscuits=28g)	1 unité	3.2	0.3	144	1.8	18.5	7
Toast bio (roger)	100 g	8.0	0.8	421	12.5	73	8.8
Toast brioché nature	100 g	7.6	0.8	413	14	75	6.6
Toast nature carrefour	100 g	5.4	0.5	286	8.5	50.5	5.6
Toast pour saumon jacquet persil saveur citron	100 g	5.6	0.6	298	8	52	6
Toastés doré au four à l' emmental de chez vico	100 g	9.6	1.0	460	12	63	17
Toastés doré au four à la provencale de chez vico	100 g	9.3	0.9	450	11	63	16
Toastinette de la vache qui rit (tranche)	1 tranche	1.3	0.1	51.6	2.8	1.1	4
Toastinette pour croque-monsieur nature "la vache qui rit"	100 g	6.5	0.7	258	14	5.5	20
Toasts briochés (leclerc)	100 g	6.7	0.7	380	14	72	3.5
Toasts briochés pelletier	100 g	7.7	0.8	400	13	67	9
Toasts briochés pur beurre (monoprix)	100 g	8.8	0.9	448	12	73	12
Toasts migros	100 g	4.8	0.5	263	9	48	3.5
Toblerone	100 g	12.0	1.2	525	5.4	60	29
Toblerone noir	100 g	11.7	1.2	500	6	50.5	30
Tofinelle sésame et curry	100 g	3.5	0.4	146	12	2.1	9.9
Tofou nature -cérééal bio	100 g	3.4	0.3	141	13.6	11	9.1
Tofu	100 g	3.6	0.4	160	15	2.5	8
Tofu bio	100 g	1.9	0.2	91.5	11	3.6	3.5
Tofu dessert sunrise 150g	1 pot	1.8	0.2	90	5	14	2.5
Tofu fumé au bois de hêtre soy	100 g	4.1	0.4	170	16.5	1.1	11.1
Tofu lamelles alpro soja	100 g	5.0	0.5	206	18	1.5	14
Tofu nature	100 g	3.4	0.3	142	14	0.9	9.1
Tofu nature bjorg	100 g	3.1	0.3	131	14	0.5	7.8
Tofu soyeux	100 g	1.0	0.1	47	5.5	1.7	2.2
Tolberone	100 g	12.0	1.2	524	5.4	59	29.5
Tomacouli panzani	100 g	0.5	0.1	31	1.7	5.6	0.2
Tomacouli-panzani	100 g	0.6	0.1	33	1.7	6.2	0.2
Tomacouilis de panzani sauce tomate 100% tomates fraiches	100 g	0.6	0.1	33	1.7	6.2	0.2
Tomate	100 g	0.4	0.0	21	0.8	4.6	0.3
Tomate farcie	100 g	2.9	0.3	120	8	4	8
Tomate farcie maison	100 g	3.4	0.3	133.1	5.9	4.2	10.3
Tomate jaune crue	1 unité	0.6	0.1	32	2.08	6.32	0.55
Tomate séchée bio (pas d'huile)	100 g	4.9	0.5	230	5	35	10
Tomates	100 g	0.4	0.0	19	0.8	3.5	0.3
Tomates (double concentré auchan)	100 g	1.4	0.1	82	5.2	14.7	0.3
Tomates en sauce avec oignons, poivrons verts et céleri en consei	100 ml	0.8	0.1	43	0.99	9.27	0.78
Tomates entières pelées au jus (monoprix)	100 g	0.4	0.0	19	1.2	2.8	0.3
Tomates entières sans ogm pelées au jus (victoria)	100 g	0.3	0.0	17	1.1	3	0.1
Tomates et legumes	100 g	0.6	0.1	27	0.6	5.7	1.7
Tomates farcies at riz cuisiné auchan	100 g	2.5	0.2	110	4.8	9.8	5.7
Tomates farcies charal	100 g	2.5	0.2	103	7	5	7
Tomates farcies et riz cuisiné casino	100 g	2.7	0.3	119	5	11	6.1
Tomates farcies leader price surgelées	100 g	1.4	0.1	65	4.6	4.5	3.1
Tomates farcies riz cuisiné (cora)	100 g	1.8	0.2	87	4.2	10.3	3.2
Tomates gratinées provençale surgelée leader price	100 g	1.9	0.2	79	3.5	5.1	5
Tomates nature	100 g	0.4	0.0	21	0.8	4.6	0.3
Tomates pelées en conserve	100 g	0.4	0.0	21	1.2	3	0.1
Tomates séchées à l'huile d'olive extra vierge (di vita)	100 g	3.2	0.3	135	4.7	9.5	8.7
Tomato coulis panzani	100 g	0.6	0.1	33	1.7	6.2	0.2
Tomato ketchup heinz	100 g	1.7	0.2	103	0.9	24.1	0.1
Tomatocoulis 100% tomate fraichede panzani	100 g	0.6	0.1	33	1.7	6.2	0.2
Tome de savoie	100 g	8.6	0.9	350	26.5	0	24.5
Tonimalt	100 g	6.5	0.6	373	7.2	81	2.2
Top cao au lait	100 g	9.0	0.9	434	9.5	63	16
Top céréales musfruits	100 g	8.3	0.8	406	8	62	14
Topinambour cru	100 g	1.0	0.1	60	1.6	13.8	0
Topté fine ligne leader price 0 %	100 ml	0.0	0.0	1	0	0.3	0
Torsade quinoa	100 g	6.4	0.6	335	14	59	7
Torsades aux fricadelles	100 g	1.5	0.1	78	4	11.4	1.6
Torsades et poulet aux champignons leader price pour 1 personne	100 g	2.1	0.2	101	7.6	8.4	4.1
Torsades pazzia	100 g	6.1	0.6	354	11.8	72	1.5
Torsades semi-complètes	100 g	6.1	0.6	350	11	70	2
Torsades semi-complètes bio village	100 g	6.1	0.6	350	11	70	2
Torsades tomate basilic 2 mn leader price	100 g	3.0	0.3	152	5.3	23.4	4.1
Torsades turini marque repère	100 g	6.2	0.6	360	12	72	2
Torsettes au blé complet lustucru (crues)	100 g	5.7	0.6	332	13	66	1.8
Tortellini jambon leader price	100 g	5.2	0.5	274	11	44	6
Tortelli au chocolat giovanni rana	100 g	7.8	0.8	362	9	45	16.3
Tortellini à la viande (lidl)	100 g	5.4	0.5	283	11	45	6.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Tortellini a poeler 3 fromages (lustucru)	100 g	3.2	0.3	171	7.2	27	3.3
Tortellini au jambon - dia	100 g	7.4	0.7	380	16	57	9.8
Tortellini au jambon et au fromage la collezione barilla	100 g	8.3	0.8	404	15	54.6	14
Tortellini boeuf aux petits oignons	100 g	4.6	0.5	241	10	37	5.6
Tortellini chèvre épinars carrefour	100 g	5.0	0.5	262	12	40	5.6
Tortellini parmesan basilic lustucru	100 g	5.3	0.5	276	11	41	6
Tortellini ricotta & épinard casa morando (aldi)	100 g	5.4	0.5	270	10	38	8
Tortelloni avec epinard (pâtes)	100 g	4.9	0.5	259	11.4	41.8	5
Tortelloni ricota e spinaci coop	100 g	3.5	0.3	189	8	31	3
Tortelloni ricotta e spinaci frais	100 g	5.7	0.6	274	11.1	34.1	10.4
Tortillas	100 g	11.1	1.1	504	7	65	24
Tortillas de blé auchan	100 g	6.6	0.7	335	9.3	54.2	9
Tortillas de blé old el paso : par unité de 40g	1 unité	2.8	0.3	137	3.48	20.44	4.68
Tortillas de blé souples pour fajitas	100 g	7.0	0.7	344	8.7	51.1	11.7
Tortillas enroulées goût tomate	100 g	11.9	1.2	518	6.2	58	29
Tortillas souple smart	1 unité	3.1	0.3	160	5	26	4
Tortis et concombres au saumon (bonduelle)	100 g	3.9	0.4	168	6	13.5	10
Total breakfast (my protein)	100 g	6.8	0.7	358.6	35.6	35.2	7.1
Total protein - myproteincoouk	100 g	6.2	0.6	346.5	77.5	4	3.5
Tourte feuilletée aux champignons marie	100 g	4.0	0.4	179	3.9	21	8.9
Tourte parisienne marie	100 g	4.5	0.5	196	3.8	20.2	11.1
Tourteau	100 g	1.6	0.2	85	16	0	1.5
Tourteau fromager bougon	100 g	5.6	0.6	282	8.5	43	8.5
Tout petit lu a partager aux eclats de chocolat noir extra (lu)	100 g	9.1	0.9	445	8.7	69	15
Tout petit lu a partager caramel bs	100 g	9.1	0.9	440	6.7	68	16
Tower kfc	100 g	5.3	0.5	241	14.1	19.9	11.7
Tranche de ambon saint alby	100 g	2.6	0.3	124.5	20	1	4.5
Tranche de cabillaud carrefour	100 g	1.4	0.1	80	18	0	0.2
Tranche de fromage jaune carré mince	1 unité	0.6	0.1	35	5	3	0.5
Tranche pelletier goût brioché	100 g	8.1	0.8	420	11	70	9.7
Tranche toastinette president 85%mg	100 g	3.9	0.4	180	20	6.7	8.5
Tranches de magret de canard du sud ouest fuméau bois de hêtre	100 g	8.9	0.9	340	19	1	29
Tranches de poitrine de poulet aux fines herbes	100 g	2.1	0.2	110	20	3	2
Tranches toastinette-la vache qui rit	100 g	6.1	0.6	245	15.5	4	18.5
Tri-proteine next nutrition	100 g	6.1	0.6	357	82	5	1
Trio de cereales (cereal bio)	100 g	3.0	0.3	160	4.9	28.1	3.1
Trio de crudités bonduelle	100 g	1.6	0.2	62	1.4	3.4	4.8
Trio de crudités carottes, céleri,maïs (bonduelle)	100 g	1.8	0.2	73	1.5	5.5	5
Trio de fruits picard	100 g	1.0	0.1	60	0.5	14.5	0
Trio de légumes cuisinés carrefour (200g)	100 g	1.2	0.1	60	2.8	8.1	1.8
Trio de mini-viennoiseries mac do : par portion de 69 g	1 portion	6.4	0.6	285	5	32	15
Trio de poivrons - lanières de poivrons verts, rouges et jaunes surg	100 g	0.4	0.0	20	0.9	3.7	0.2
Trio de poivrons picard	100 g	0.4	0.0	20	0.9	3.7	0.2
Trio de quinoa (priméal)	100 g	6.4	0.6	341	12.5	59	6
Tripes à la mode de caen	100 g	2.0	0.2	88.6	5	2	5.1
Tripes à la provençale	100 g	2.2	0.2	110.5	19.1	0.9	3.4
Tripes provençales	100 g	2.2	0.2	110.6	19.1	0.9	3.4
Tropicana	100 ml	0.8	0.1	45	0.8	9.7	0.1
Tropicana - jus de fruits - raisin cassis cranberry	100 ml	0.9	0.1	56	0.2	13	0
Tropicana "essentiels" fibres ananas-mangue	100 g	0.8	0.1	46	0.3	10.8	0
Tropicana multivitaminé 12 fruits	100 g	0.9	0.1	52	0.5	10.5	0
Tropicana orange avec pulpe	100 ml	0.8	0.1	47	0.8	10	0
Tropicana orange,sanguine,citron	100 g	0.7	0.1	44	2	23	0
Tropicana pamplemousse rose pressé	100 ml	0.7	0.1	40	0.6	8	0
Tropicana pomme litchi	100 g	0.9	0.1	53	0.2	11.8	0
Tropicana pommes douces	100 ml	0.8	0.1	49	0.2	11.8	0.05
Tropicana réveil des tropiques	100 g	0.8	0.1	45	0.5	10.6	0
Tropicana réveil fruité	100 ml	0.9	0.1	53	0.6	11.8	0
Tropicana tonic breakfast	100 g	0.8	0.1	46	0.7	9.6	0
True whey	100 g	7.3	0.7	393	76.2	7.1	6.6
Truite	100 g	2.4	0.2	122	22.4	0	3.6
Truite arc-en-ciel anadrome, bouillie, en conserve	100 g	3.6	0.4	159	21.11	0	8.26
Truite de mer	100 g	2.0	0.2	99.8	18.2	0	3
Truite fumée (landvika)	100 g	3.9	0.4	171	22	0	9
Truite fumée (monoprix)	100 g	3.1	0.3	147	23	0.3	6
Truite fumée cora	100 g	3.2	0.3	150	23.2	0.1	6.3
Truthan mortadella	100 g	5.5	0.5	214	14	1	17
Tube de yoplait aux fraises	1 portion	1.2	0.1	60	2	9	1.5
Tuc bacon	100 g	14.9	1.5	497	8	25	59.9
Tuc biscuits salés fromage	100 g	12.0	1.2	520	11.5	51	30
Tuc crak's 'crème oignon' (biscuits apéritifs)	100 g	9.6	1.0	460	6.5	70	17
Tuc crak's 'crème oignon' (biscuits apéritifs)	100 g	9.6	1.0	460	6.5	70	17
Tuc crak's 'sauce barbecue' (biscuits apéritifs)	100 g	9.6	1.0	465	6.5	72	17
Tuiles fines et intenses de lu (côte d'or) lait noisette	100 g	11.1	1.1	505	5.6	66	24
Tuiles goût paprika (monoprix)	100 g	11.8	1.2	519	4.8	60	28
Turbot	100 g	2.6	0.3	118.4	16	0.1	6
Tutti free blanc	1 unité	0.1	0.0	5.56	0.01	1.38	0
Twister kfc	100 g	6.3	0.6	273	10.2	23.1	15.5

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Twister revival	100 g	2.8	0.3	150	3.5	22	3
Twix	100 g	10.9	1.1	492.6	4.7	64	24.2
Twix (barre chocolatée)	100 g	10.9	1.1	493	4.6	64.3	24.2
Twix ice cream	1 unité	3.4	0.3	164	17.4	12.8	6
Twix mini : par unité	100 g	2.3	0.2	104	1	13.6	5.1
Twix top	100 g	11.4	1.1	507	5.6	61.2	26.3
Twix top (une barre de 267g)	1 unité	3.1	0.3	139	1.4	16.5	7.4
Tzatziki	100 g	4.5	0.4	167	5.7	2.9	15
Tzatziki 0%	100 g	0.6	0.1	35	5.9	2.8	0
Tzaziki aux concombres tassos	100 g	4.5	0.4	169	5.7	2.95	14.7
Ultimate nutrition massive whey gainer	1 portion	10.9	1.1	630	55	93	4
Ultimate nutrition whey supreme	1 portion	2.1	0.2	118	21	5	1.5
Ultimate protein chocolat (trec nutrition)	100 g	6.9	0.7	374	73	7.6	5.7
Ultra iso whey universal-nutrition	100 g	5.6	0.6	336	84	0	0
Uncle ben's express riz basmati & sauvage	100 g	2.6	0.3	146	3.3	29.1	1.8
Uncle ben's express riz cantonais	100 g	3.2	0.3	164	4.3	27.4	4.1
Uncle ben's express riz façon paella	100 g	3.2	0.3	165	5.2	26.9	4
Uncle ben's riz long grain	100 g	5.8	0.6	344	7.7	77	0.4
V8 160 ml	100 g	0.4	0.0	19	0.8	3.3	0.3
V8 340ml	100 g	1.2	0.1	70	3	14	0
V8 jus de légumes	100 ml	0.4	0.0	21	0.8	3.3	0
Vache qui rit	100 g	7.0	0.7	268.5	10.5	6	22.5
Vache qui rit légère 7%	100 g	3.2	0.3	145	14	6.5	7
Vacherin	100 g	8.4	0.8	321	17.6	0	27.8
Vandamme de lu pain d'epices gourmand au miel	100 g	5.7	0.6	330	2.5	77	1.5
Vanille (extrait)	100 g	4.8	0.5	288	0	13	0
Vanille amandes haggen dazs	100 g	4.7	0.5	190	5	14	14
Veau carré	100 g	3.7	0.4	158	17	0	10
Veau cervelle	100 g	3.0	0.3	121	10	0	9
Veau coeur	100 g	2.8	0.3	123	15	0	7
Veau escalope	100 g	3.9	0.4	166	19	0	10
Veau filet	100 g	1.9	0.2	102	21	0	2
Veau foie	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Veau hache	100 g	5.1	0.5	203	17	0	15
Veau maigre	100 g	4.1	0.4	180	20	0	10
Veau pieds	100 g	8.7	0.9	329	16	1	29
Veau poitrine	100 g	3.2	0.3	143	20	0	7
Veau rognons	100 g	2.7	0.3	122	17	0	6
Veau roti	100 g	5.6	0.6	242	29	0	14
Veau sauté aux légumes printaniers (raynal et roquelaure)	1 portion	6.0	0.6	304	31.6	38	8.4
Veau sauté aux légumes printaniers (raynal et roquelaure)	100 g	1.5	0.2	76	7.9	9.5	2.1
Veg string meat ball	100 g	6.6	0.7	277.5	17.5	2.5	17.5
Végétaline	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Velouté 9 légumes instantanée fine ligne leader price	100 g	0.5	0.0	26	0.2	5.3	0.5
Velouté à la tomate 'fine ligne' leader price	100 g	0.5	0.1	19	0.4	1.1	1.9
Velouté asperges knorr	100 g	0.8	0.1	35	0.8	5	1.5
Velouté aux tomates u	100 ml	0.8	0.1	42	0.7	8	0.8
Velouté cepes et bolet liebigh	100 ml	0.8	0.1	37	0.7	4.4	1.8
Velouté d'asperges	100 g	0.8	0.1	35	0.3	4.1	2
Velouté d'épinards au chèvre doux	100 g	0.9	0.1	42	1.5	4	2.2
Velouté d'oseille à la crème fraîche knorr	100 g	1.3	0.1	53	0.8	4.9	3.3
Velouté de bolets	100 ml	0.9	0.1	39	0.5	4.3	2.2
Velouté de carottes fraîches et pointe de crème liebigh pursoup'	100 g	0.8	0.1	36	0.9	4.6	1.6
Velouté de chalcignons deshydraté learder price	100 ml	0.7	0.1	33	0.4	4.3	1.6
Velouté de courgettes et ciboulette liebigh pursoup'	100 g	0.9	0.1	38	1	3.4	2.3
Veloute de legume (au fromage) carrefour	100 ml	1.4	0.1	49.2	0	2.8	4.8
Velouté de légumes - cook express	100 ml	0.9	0.1	42	0.7	5.3	2
Veloute de légumes d'automne herta	100 ml	0.7	0.1	33	1.5	4.3	0.9
Velouté de légumes du potager picard	100 g	0.8	0.1	38	0.5	4.6	1.9
Velouté de légumes du soleil (carrefour)	100 g	0.9	0.1	41	0.9	4.5	1.8
Velouté de légumes du soleil liebigh	1 canette	2.3	0.2	105	2.4	13.8	4.5
Velouté de légumes du sud au basilic herta	100 g	0.9	0.1	41	1.5	4	1.8
Velouté de légumes lidl	100 g	0.9	0.1	42	0.7	5.3	2
Velouté de légumes liebigh pursoup'	100 g	0.9	0.1	42	0.7	5.3	2
Velouté de légumes variés bio carrefour	100 g	0.6	0.1	24	0.8	1.7	1.5
Velouté de légumes verts (bio village)	100 ml	0.4	0.0	20	1	1.5	1
Velouté de légumes verts fine ligne leader price	100 g	0.2	0.0	13	0.9	2.1	0.1
Velouté de légumes verts pur soup' liebigh	100 g	0.6	0.1	29	1.1	4.2	0.9
Velouté de légumes verts pur soup' liebigh	1 portion	1.8	0.2	88	3.3	12.6	2.7
Velouté de légumes verts sveltesse 0 %	100 ml	0.4	0.0	23.5	0.7	5.1	0.05
Veloute de lentilles au cumin herta	100 ml	1.1	0.1	55	2.4	6.4	1.8
Velouté de poireaux et pommes de terre eco+	100 ml	0.6	0.1	30	0.5	5	1
Velouté de pois cassés fine ligne leader price	100 g	0.3	0.0	19	1.2	3.3	0.1
Veloute de tomate instantané le sachet de 19 g casino	1 unité	1.1	0.1	65	1.9	13.3	0.2
Velouté de tomates fine ligne leader price	100 g	0.4	0.0	19	0.4	1.9	1.1
Velouté de tomates liebigh	1 canette	2.2	0.2	120	1.8	21.3	2.1
Velouté du potager knorr ligne	1 portion	2.0	0.2	116	3	22	1
Veloute fruit	1 pot	2.3	0.2	112	4.1	15.8	3.6

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Velouté glacé de tomate à l'andalouse picard	100 ml	1.5	0.1	72	0.7	6.6	2.6
Veloute legumes du sud st eloi	100 g	0.5	0.1	25	0.7	5.7	1
Veloute legumes saint eloi	100 ml	0.5	0.0	24	0.5	4.2	0.5
Velouté légumes verts aldi	100 g	0.7	0.1	35	1	4.5	1
Velouté poireaux pommes de terre en brick (leader price)	100 ml	0.7	0.1	34	0.9	5.7	0.8
Velouté poireaux/pomme de terre liebig	100 ml	1.0	0.1	46	1	4.8	2.5
Velouté potiron auchan	100 g	0.5	0.1	25	0.6	4	0.8
Veloute saveur poireaux pomme de terre gerlinea repas 55g+200r	1 unité	3.8	0.4	204	14.6	26.1	4
Velouté tomate basilic (champion)	100 g	0.8	0.1	43	0.8	7.9	0.9
Ver à soie	100 g	7.4	0.7	389	80	8	8
Vermicelle (cuit)	100 g	1.5	0.2	90	2	20	0
Vermicelle de riz	100 g	6.1	0.6	362	7.6	80.6	1
Vermicelle étoile turini (cru)	100 g	6.2	0.6	358	12	73	2
Vermicelles (cru)	100 g	6.4	0.6	374	13	77	1.5
Vermicelles au soja	100 g	1.9	0.2	113	0.1	28	0.1
Viande autochtone, lapin cuit	100 g	2.6	0.3	140	29	0	2.1
Viande chevaline hachée	100 g	2.4	0.2	120	21	0	4
Viande d'antilope rôtie	100 g	2.8	0.3	150	29.45	0	2.67
Viande de bison hachée	100 g	2.7	0.3	130	20	0	4.5
Viande de bison rôtie	100 g	2.7	0.3	143	28.44	0	2.42
Viande de cheval rôtie	100 g	3.6	0.4	175	28.14	0	6.05
Viande des grisons	100 g	3.7	0.4	191	36	0.5	5
Viande des grisons aoste	100 g	3.6	0.4	192	38	2	3.5
Viande des grisons carrefour	100 g	3.6	0.4	192	40	0.6	3.3
Viande haché en vrac charal	100 g	5.2	0.5	209	18.5	0	15
Viande hachée 100% pur boeuf	100 g	6.4	0.6	250	17.5	0	20
Viande hachée pur boeuf surgelée marque leader price	100 g	6.4	0.6	250	17.5	1	20
Viande kebab heidemark	100 g	3.2	0.3	147	2.7	25	7
Vichy st-yorre	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Vichypastille	100 g	6.6	0.7	395	0	99	0
Vie / pomme-carotte-fraise knorr par portion de 200g	1 portion	2.3	0.2	130	1	28	1
Vienneta motta-citron	100 g	5.8	0.6	246	2.4	24.9	15.2
Vienneta motta-menthe	100 g	4.8	0.5	220	4.1	27.9	10.3
Viennetta biscuit caramel miko	100 g	4.3	0.4	180	2	16.5	11.8
Viennetta biscuit fruit rouges	100 g	6.2	0.6	266	3.3	28	16
Viennetta biscuit tiramisu	100 g	3.7	0.4	157	2.1	15	10
Viennetta chocolat de motta	100 g	5.3	0.5	233	4	24	13
Viennetta mota cappuccino	100 g	5.4	0.5	235	3.2	26.3	13.1
Viennetta vanille de mota	100 g	5.4	0.5	238	3	26	13
Vin blanc à 10°	100 ml	1.2	0.1	72	0	4	0
Vin blanc de table (11,5% alcool par volume)	100 ml	1.1	0.1	68	0.1	0.8	0
Vin de dessert sec (18,8% alcool par volume)	100 ml	2.6	0.3	154	0.2	11.84	0
Vin de dessert sucré (18,8% alcool par volume)	100 ml	2.7	0.3	162	0.2	13.89	0
Vin de table rosé (11,5% alcool par volume)	100 ml	1.2	0.1	71	0.2	1.4	0
Vin de table rouge (11,5% alcool par volume)	100 ml	1.2	0.1	72	0.2	1.7	0
Vin rouge 12°	100 ml	1.2	0.1	69	0.2	0.3	0
Vin rouge à 11°	100 ml	1.1	0.1	65	0	0	0
Vinaigre balsamique	100 g	1.7	0.2	102	0.8	24.6	0
Vinaigre balsamique de modène auchan	100 ml	1.8	0.2	109	0.7	26.3	0.1
Vinaigre d'alcool aromatisé citron amora	100 ml	0.5	0.0	26	0.3	0.3	0.2
Vinaigre de cidre	100 g	0.4	0.0	23.6	0	5.9	0
Vinaigre de cidre amora	100 ml	0.4	0.0	22	0.2	0.3	0.3
Vinaigre de vin aux noix, les saveurs "u"	100 ml	0.4	0.0	24	0.3	0.4	0.1
Vinaigre de vin de bordeaux au jus de framboise (carrefour)	100 ml	0.1	0.0	7.9	0.1	1.7	0.1
Vinaigre de vin de xérès carrefour	100 ml	0.1	0.0	4.7	0.1	1	0
Vinaigre de vin rouge amora	100 ml	0.4	0.0	22	0.2	0.3	0.3
Vinaigre de xérès	100 ml	0.1	0.0	6.7	0.1	1.3	0.1
Vinaigrette à base de babeurre	100 g	10.4	1.0	375.3	3.2	7.6	36.9
Vinaigrette à la pulpe d'olive casino	100 g	10.9	1.1	396	0.3	12	38.5
Vinaigrette allégée	100 g	6.8	0.7	244	0.1	4.7	25
Vinaigrette allégée échalotte dosette de 30g (amora)	100 g	2.2	0.2	78	0.1	1.5	8
Vinaigrette allégée monoprix gourmet au vinaigre balsamique et hu	100 g	10.4	1.0	376	0.4	10.4	37
Vinaigrette allégée monoprix gourmet au vinaigre de vin huile d'oliv	100 g	11.1	1.1	395	0.2	5.8	41
Vinaigrette allégée moutarde ancienne bouton d'or	100 g	7.1	0.7	252	0.71	3.62	26.09
Vinaigrette allégée moutarde dosette de 30g (amora)	1 unité	2.1	0.2	75	0.1	1.5	8
Vinaigrette allégée olive-basilic dosette de 30g (amora)	100 g	2.2	0.2	77	0.1	1.9	8
Vinaigrette allégée olive-citron dosette de 30g (amora)	100 g	2.1	0.2	75	0.1	1.5	8
Vinaigrette au yaourt	100 g	1.7	0.2	76.9	3.8	6	3.7
Vinaigrette bouquet d'herbes vandemoortele light	100 g	5.4	0.5	193	0.49	1.9	19.89
Vinaigrette bulgare concombre ail aneth amora	100 g	7.7	0.8	278	1.2	6.2	27.7
Vinaigrette commerciale et régulière aux grains de poivre	100 g	16.3	1.6	571.4	1.2	3.5	61.4
Vinaigrette crémeuse et réduite en calories à base de crème sure €	100 g	4.2	0.4	160	1.5	7	14
Vinaigrette extra légère lesieur	100 g	4.7	0.5	175	0.2	7	16
Vinaigrette française commerciale hypocalorique	100 ml	5.9	0.6	255	0.64	32.18	14.79
Vinaigrette française commerciale régulière	100 ml	13.3	1.3	483	0.81	16.46	47.35
Vinaigrette française recette maison à l'huile	100 ml	17.0	1.7	587	0.09	3.16	65.27
Vinaigrette française réduite en calories	100 ml	5.3	0.5	220	0.44	29.67	14.29
Vinaigrette française sans gras	100 ml	2.4	0.2	143	0.22	34.78	0.29

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Vinaigrette isio 4 pomme et miel	100 ml	10.4	1.0	380	0	11.9	36.6
Vinaigrette kraft fÊta grec et origan	1 portion	1.3	0.1	45	0.2	1	4.5
Vinaigrette légère bénédicte	100 g	4.1	0.4	152	1	5.7	13.9
Vinaigrette légère echalotes	100 g	7.3	0.7	261	0.2	5.1	26.6
Vinaigrette légère fines herbes	100 g	7.0	0.7	248	0.2	4.9	25.4
Vinaigrette legere jardin bio	100 g	9.8	1.0	340	0.6	1.8	37
Vinaigrette légère moutarde amora	100 g	7.0	0.7	249	0.1	4.9	25.4
Vinaigrette légère nature	100 g	7.1	0.7	253	0.1	4.9	25.9
Vinaigrette maille	100 ml	11.1	1.1	400	0.2	6.9	40
Vinaigrette maille a l'echalotte	100 g	10.8	1.1	380	0.1	4.5	40
Vinaigrette maison isio memo	100 g	20.3	2.0	706	1.1	2.7	76.7
Vinaigrette nature allège cora	100 g	0.7	0.1	24	0	0.1	2.7
Vinaigrette, bacon et tomates	100 ml	9.5	0.9	331	1.83	2.03	35.5
Vinaigrette, césar, hypocalorique	100 g	2.3	0.2	110	0.3	18.6	4.4
Vinaigrette, césar, régulière	100 g	15.2	1.5	528	1.2	3.1	57.7
Vita sport energy drink	100 g	6.1	0.6	364	0	91	0
Vitaduo	100 ml	0.8	0.1	50	0.4	11.4	0
Vitafit 100% jus de fruit (coop)	100 ml	1.0	0.1	60	0.5	14	0
Vitafit jus d'orange 100 % teneur en fruit	100 ml	0.7	0.1	40	0.7	8.3	0.03
Vitalday fruit & veggie	100 ml	1.1	0.1	65	0	13	0
Vitalinée 0%+ fromage aux framboises	100 g	0.7	0.1	40	4	5.4	0.1
Vitalinée cremosso fruits 0%	100 g	0.7	0.1	40	4	5.8	0.1
Vitalinée vanille 0%	100 g	0.6	0.1	38	5.2	4.7	0.1
Vitargo	1 portion	2.0	0.2	118	0	29.5	0
Vitargo (sucre pour l'effort)	100 g	6.6	0.7	393	0	98.3	0
Vittel fruits framboise-myrtille	100 ml	0.3	0.0	16	0	4	0
Vittel fruits orange-pamplemousse	100 g	0.2	0.0	14	0	3.7	0
Vittel fruits pomme-poire	100 g	0.3	0.0	16	0	4	0
Vittel grande source	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Vittel hydratation et énergie	100 g	0.4	0.0	22	0	5.5	0
Vittel saveur fraise	100 ml	0.3	0.0	18	0	4	0
Vittel vitalitos pêche	100 g	0.3	0.0	18	0	4.4	0
Vodka	100 ml	4.2	0.4	250	0	0	0
Vodka (40% alcool par volume)	100 ml	3.6	0.4	217	0	0	0
Vol-au-vent viabel	100 g	3.1	0.3	126	8.6	3.2	8.8
Volaille	100 g	4.6	0.5	210	20	0	10
Volaille (foie)	100 g	2.7	0.3	130	20	0	5
Volaille au riz sauce basilic le prix gagnant	100 g	2.3	0.2	107	4	12.7	4.5
Volovic orange douce	100 ml	0.0	0.0	2	0	0.6	0
Volummass	100 g	6.4	0.6	350	35	45	5
Volvic	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Volvic citron-citron vert	100 g	0.0	0.0	2	0	0.6	0
Volvic goût cassis	100 ml	0.3	0.0	20	0	4.8	0
Volvic magique fraise	100 ml	0.4	0.0	22.1	0	5.5	0
Volvic menthe	100 ml	0.0	0.0	1	0	0.35	0
Volvic thé d'asie	100 ml	0.3	0.0	20	0	4.9	0
Volvic thé pêche	100 g	0.3	0.0	16	0	4.2	0
Volvic touche de fruit framboise	100 ml	0.2	0.0	12	0	2.7	0
Wahoo fumé	100 g	1.8	0.2	104	24.6	0.6	0.3
Wasa authentique	100 g	5.5	0.6	320	9	66	1.5
Wasa authentique classique	100 g	5.4	0.5	317	9	67	1.4
Wasa authentique par tranche	1 tranche	0.6	0.1	35	1	7.5	0.2
Wasa avoine	100 g	6.3	0.6	340	13	58	6
Wasa complete - ryvita	100 g	6.0	0.6	347	9.3	64.7	1.8
Wasa delikates	100 g	5.5	0.6	320	10	64	1.5
Wasa fibre	100 g	5.9	0.6	303	14	44	8
Wasa fibres : par tranche	100 g	0.6	0.1	31	1.4	4.9	0.7
Wasa germes de blé	100 g	6.8	0.7	388	13	69	3
Wasa léger	100 g	5.3	0.5	311	10	63	1
Wasa léger : par tranche	100 g	0.5	0.1	30	1	5.5	0.1
Wasa mini au sésame	100 g	7.3	0.7	375	12	60	9.5
Wasa mini aux olives	100 g	13.6	1.4	385	12	9	65
Wasa muesli	100 g	0.9	0.1	50	1.7	9.3	0.7
Wasa runda sesame	1 tranche	1.1	0.1	55	1.5	9	1.4
Wasa sesam	100 g	7.9	0.8	400	13	63	11
Wasa vitalité	1 tranche	0.9	0.1	47	1.9	8.2	0.7
Wasa wheat doré	1 tranche	1.0	0.1	51	1.5	8.7	1.1
Wasabi, racine cru	100 g	1.8	0.2	109	4	23	0
Waxy maize (myproteincook)	100 g	5.9	0.6	353	0	88	0
Waxy maize (nutrimuscle)	100 g	6.0	0.6	362	0.4	89	0.1
Waza lichtgewicht	100 ml	5.6	0.6	320	12	63	2.5
Wedges à four picard	100 g	2.9	0.3	144	2.7	22.9	4.7
Weetabix	1 unité	3.6	0.4	197	9.3	32.9	3.2
Weetabix miel	100 g	6.5	0.6	375	9.4	75.1	2
Weetabix minis choco	100 g	6.8	0.7	370.5	9	71.7	5.3
Weetabix original	100 g	5.8	0.6	337.6	11.5	68.4	2
Weetaflakes (céréales, pétales de blé complet et riz, marque weet:	100 g	5.8	0.6	340	8.9	72.9	1.4
Weetos choco	100 g	6.8	0.7	378	8	75.5	4.9

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Weider giant mega mass 4000	100 g	6.7	0.7	390	30.3	64.3	1.4
Weider mega aminos	1 unité	0.1	0.0	7.4	1.42	0.26	0.08
Weider pure pro shake	1 canette	2.7	0.3	160	35	6	0
Weight gain aptonia chocolat	100 g	6.4	0.6	363	20	63	3.5
Weight gain ration énergétique aptonia fraise	100 g	6.2	0.6	371	20	72	0.3
Wellness flakes chocolat(lidl)	100 g	7.4	0.7	400	12	73	6.7
Whaou crêpes au chocolat	100 g	10.1	1.0	457	7.3	57.9	21.9
Wheat choco (pétales choco leader price)	100 g	7.4	0.7	412	9.3	83.5	4.5
Whey 0% lactose (nutrimuscle)	100 g	7.1	0.7	386	77	6	6
Whey 95 aptonia	100 g	6.3	0.6	370	86	4	1
Whey arkens	100 g	6.2	0.6	362	81	6.3	1.4
Whey bio active	100 g	6.7	0.7	376	75	10	4
Whey bio-active (nutrimuscle)	100 g	6.7	0.7	376	75	10	4
Whey bioactive (nutrimuscle)	100 g	6.7	0.7	376	75	10	4
Whey gold plus scientec nutrition (choco)	100 g	7.2	0.7	388.3	68.7	13	6.8
Whey ht chocolat - eiylolab	100 g	7.3	0.7	396.9	78.57	7.33	5.92
Whey ht chocolat (eiylolab)	100 g	7.3	0.7	396	78.5	7.3	5.9
Whey ht vanille (eiylolab)	100 g	7.6	0.8	408	81.2	5.4	6.83
Whey isolat (nutrimuscle)	100 g	6.3	0.6	375	90	2.5	0.5
Whey maxx protéine triple chocolat	100 g	7.5	0.8	412	70.5	25	6
Whey olimp pure whey isolate 95	100 g	6.0	0.6	355	87	0.98	0.3
Whey pro basic ap	100 g	6.6	0.7	365	79.6	5.1	4.6
Whey pro gainer 1	100 g	6.2	0.6	365	12.7	75.8	0.7
Whey pro isolat 100	100 g	6.4	0.6	377	94	2	1
Whey protein plus isostar (arôme chocolat)	100 g	7.1	0.7	384	73.1	9.3	6
Whey protéine dymatize - iso 100	100 g	6.3	0.6	379	89	0	0
Whey proteine fusion - peak	100 g	6.1	0.6	352	81	3.31	1.67
Whey proteine isolate (myproteincoouk)	100 g	6.3	0.6	370	93	0.67	1
Whey scitec 100 % professionnel	100 g	7.3	0.7	384	76	2	8
Whey scitec nutrition	100 g	7.2	0.7	396	73.3	12.6	5.6
Whey supreme ultimate nutrition	100 g	6.7	0.7	369	65.6	15.6	4.7
Whey x eggs	100 g	1.9	0.2	112	21	4	0.7
Whisky (dose apero 2cl)	1 portion	0.8	0.1	48	0	0	0
Whisky (40% alcool par volume)	100 ml	3.6	0.4	217	0	0	0
Whisky (43% alcool par volume)	100 ml	3.9	0.4	235	0	0.09	0
Whisky (45% alcool par volume)	100 ml	3.9	0.4	234	0	0.09	0
Whisky (47% alcool par volume)	100 ml	4.3	0.4	258	0	0	0
Whisky (50% alcool par volume)	100 ml	4.6	0.5	276	0	0	0
William saurin tartiflette	100 g	2.0	0.2	94	3.9	10.2	4.1
Wizz de brossard chocular au lait et noix de pecan	100 g	9.9	1.0	436	5.4	49.6	24
Wok thai surgelé	100 g	0.6	0.1	35	1.5	7	0.3
Wok viet nam (légumes surgelés) findus	100 g	0.5	0.1	30	5	0.2	0.3
Worcestershire sauce	100 ml	0.1	0.0	4	0	1	0
Wrap légumes brebis carrefour	100 g	5.0	0.5	222	7.3	21.3	11.9
Wrap poulet sauce caesar	100 g	4.9	0.5	230	11	23	10
Wrap sans gluten	100 g	5.4	0.5	273	3	45.5	7.6
X energy drink kanel (smart drinks)	100 ml	0.8	0.1	50	0	12	0
X treme weight gainer	100 g	7.6	0.8	408	15	75	7.5
X-treme muscle 95	100 g	6.6	0.7	391	95	0.6	0.9
X-treme muscle gainer	100 g	6.2	0.6	362	85	2	1.5
X-treme whey protein	100 g	6.3	0.6	359	80	3	3
Yabon gâteau de semoule chocolat	100 g	2.6	0.3	137.2	3.1	24	3.2
Yahourt - ferme et fondant café	100 g	1.6	0.2	86	4.9	15.8	1.5
Yahourt activia à la mangue	100 g	2.0	0.2	98	3.5	13.8	3.2
Yahourt au fruit 0% auchan	100 g	0.7	0.1	41	4	5.9	0.13
Yahourt au lait de chèvre soignon à la vanille naturelle	100 g	2.1	0.2	97	3.9	10.7	4.3
Yahourt aux fruits 0% yoplait	100 g	0.8	0.1	50	4	8.2	0.1
Yahourt bifidus super u saveur vanille	1 pot	2.2	0.2	110	3.9	15.4	3.6
Yahourt fromage frais light carrefour 0%	100 g	0.8	0.1	48	7.4	4	0.3
Yahourt nature 0% auchan	1 pot	0.8	0.1	48	5.5	6.5	0
Yahourt nature 0% casino	1 pot	0.7	0.1	44	5.4	5.6	0.1
Yahourt nature au sucre de canne 35% matgr	100 g	2.0	0.2	99	3.1	13.8	3.5
Yahourt nature dannone 125g	100 g	1.0	0.1	53	3.9	7.1	1
Yahourt nature marque pouce auchan	1 portion	1.0	0.1	48.8	4.3	5.1	1.3
Yahourt naturea (paturage)	100 g	0.9	0.1	46	4.3	5	1
Yahourt peche-passion 18%	1 pot	3.9	0.4	213	8.3	35	3.3
Yahourt taillefine 0% fruits	1 pot	1.0	0.1	60	5.6	9	0.13
Yahourt vrai au bifidus saveur vanille	100 g	1.7	0.2	87	3.8	14	1.8
Yahourts paturages printillignes 0%	100 g	0.8	0.1	47	4	7.5	0.3
Yakult	1 portion	0.5	0.1	31	0.8	7.9	0.03
Yakult light	1 pot	0.5	0.0	27.3	0.9	6.6	0.1
Yakult original depuis 1935	1 unité	0.8	0.1	48.4	1.4	17.2	0.2
Yaourt '1919' nature danone : par pot de 135g (pot en grès)	1 pot	2.7	0.3	124	4.18	9.18	6.07
Yaourt 0% au lait de brebis	1 pot	0.9	0.1	54	7.2	6.1	0
Yaourt 0% au lait de brebis bio	100 g	0.7	0.1	43	5.8	4.9	0.1
Yaourt 0% au lait de brebis biochamps	100 g	0.7	0.1	43	5.8	4.9	0
Yaourt 0% aux fruits mixés (auchan)	100 g	0.6	0.1	37	4.4	4.6	0.1
Yaourt 0% delilight aromatises leclerc	100 g	0.6	0.1	35	4.5	4.5	0

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Yaourt 0% deililght leclerc spécialité gourmande	1 pot	1.0	0.1	61	5	9.7	0.2
Yaourt 0% ferme et fondant	100 g	0.7	0.1	39	4.4	4.4	0
Yaourt 0% fruit auchan	100 g	0.7	0.1	41	4	5.9	0.13
Yaourt 0% fruits panier yoplait	100 g	0.6	0.1	36	4.1	4.3	0.1
Yaourt 0% leader price	100 g	0.7	0.1	40	4.4	5.3	0.1
Yaourt 0% saveur vanille printiligne	100 g	0.6	0.1	37	4.4	4.7	0
Yaourt 0% taillefine le brassé	100 g	0.7	0.1	41	4.5	5.5	0.06
Yaourt 0% vitalinea fruits	100 g	0.8	0.1	46	4.4	6.9	0.1
Yaourt 0%mat gr 0% sucre cerise carrefour	100 g	0.8	0.1	47	4.4	7	0.1
Yaourt à boire leader price - vanille caramel	100 g	1.6	0.2	81	3.7	12.4	1.9
Yaourt à boire saveur fraise carrefour	100 g	1.4	0.1	74	3.1	12.5	1.3
Yaourt à la grec casino	100 g	2.9	0.3	110	3	3.4	9.4
Yaourt à la grecque nature	100 g	3.0	0.3	120	4	4.7	9.2
Yaourt à la grèques nature	100 g	3.0	0.3	116	3.7	4.7	9.2
Yaourt abricot nectarine 0%	1 pot	1.8	0.2	94	3.2	16.2	1.9
Yaourt activia 0% fraises	100 g	1.4	0.1	80	4	15.2	0.32
Yaourt activia 0% fraises (danone)	100 g	0.9	0.1	51	4.9	7.7	0.1
Yaourt activia 0% fruits rouges	100 g	1.1	0.1	65	6.1	9.8	0.13
Yaourt activia 0% pêches (danone)	100 g	0.8	0.1	49	4.8	7.2	0.1
Yaourt activia 2 céréales	100 g	2.3	0.2	114	3.9	16.7	3.5
Yaourt activia au fraises	100 g	2.1	0.2	100	4	15	3.5
Yaourt activia aux kiwis (125 g)	1 unité	2.5	0.2	121	4	16.8	4
Yaourt activia brassé bi-couche framboise	100 g	1.8	0.2	90.8	3.6	12.8	2.8
Yaourt activia brassé bi-couche pruneaux	100 g	1.9	0.2	98.7	3.5	15.1	2.7
Yaourt activia citron	100 g	1.9	0.2	95.1	3.6	13.2	3.1
Yaourt activia fruits	100 g	1.9	0.2	95.6	3.5	13.2	3.2
Yaourt activia mûesli	100 g	2.3	0.2	111	3.9	15.5	3.7
Yaourt activia nature	100 g	1.5	0.1	65.4	3.7	5	3.4
Yaourt activia noix de coco	100 g	1.9	0.2	95.1	3.6	13.2	3.1
Yaourt activia vanille	100 g	1.9	0.2	95.1	3.6	13.2	3.1
Yaourt ananas - weight watchers - 0 % mg, le pot de 125 g	1 pot	0.8	0.1	48	5	6.4	0.1
Yaourt aromatisé aux fruits 0% (carrefour)	100 g	0.6	0.1	36	4.3	4.5	0.1
Yaourt aromatisé lidl	100 g	1.5	0.2	78	3.2	12.3	1.8
Yaourt aromatisés carrefour light 0%	100 ml	0.6	0.1	36	4.3	4.5	0.1
Yaourt au chocolat la laitière	1 unité	4.5	0.5	217	6.3	29	8
Yaourt au chocolat light silhouette yoplait	1 pot	2.5	0.3	127	5.5	18.3	3.5
Yaourt au fruit yoplait	100 g	2.0	0.2	103	3.2	16.3	2.7
Yaourt au lait de brebis - nature - "le bercail" (lait entier)	100 g	2.3	0.2	95	5.45	4.79	6
Yaourt au lait de brebis 0%	100 g	1.6	0.2	84	3	12.7	2.1
Yaourt au lait de brebis bio	100 g	0.7	0.1	43	5.8	4.9	0.1
Yaourt au lait de chevre	1 unité	1.7	0.2	79	0	0	3
Yaourt au lait de chèvre rians	100 g	1.9	0.2	79	4.8	4.1	4.8
Yaourt au lait entier carrefour	100 g	1.8	0.2	87	3	12	3
Yaourt au lait entier saveur vanille carrefour	1 pot	2.2	0.2	109	3.8	15	3.8
Yaourt aux fruits 0% ananas (taillefine)	100 g	0.8	0.1	49	4.5	7.4	0.1
Yaourt aux fruits 0% auchan	100 g	0.7	0.1	41	4	5.9	0.13
Yaourt aux fruits 0% bien vivre (monoprix)	100 g	0.7	0.1	41	4	6	0.1
Yaourt aux fruits 0% cerise taillefine (danone)	100 g	0.8	0.1	49	4.6	7.3	0.1
Yaourt aux fruits 0% marque repere	100 g	0.7	0.1	39	3.9	5.6	0
Yaourt aux fruits 0% mg sans sucres ajoutés champion	100 g	0.8	0.1	47	4.4	7	0.1
Yaourt aux fruits 0% taillefine (danone)	100 g	0.8	0.1	48	4.6	7.1	0.1
Yaourt aux fruits carrefour light 0 %	100 g	0.8	0.1	47	4.4	7	0.1
Yaourt aux fruits déli'light 0%mg 0%sucre ajouté	100 g	0.7	0.1	40	4	6	0
Yaourt aux fruits jaunes délissee	100 g	1.5	0.2	80	3.5	13	1.5
Yaourt aux fruits mc donald's	100 g	3.1	0.3	165	5	30	3
Yaourt aux fruits pâtissiers la laitière : par pot de 125 g	1 pot	2.9	0.3	149	4.7	23.2	3.7
Yaourt aux fruits taillefine danone	100 g	0.8	0.1	47	4.5	7.1	0.1
Yaourt aux fruits taillefine stévia	100 g	1.0	0.1	58	4.6	9.3	0.1
Yaourt aux fruits top budget	100 g	1.5	0.1	82	4	14.4	0.9
Yaourt aux fruits u	100 g	1.8	0.2	93	3	14.5	2.6
Yaourt aux morceaux de fruits 0% leader price	100 g	0.7	0.1	44	4.1	6.6	0.08
Yaourt b'a 0% ananas	100 g	0.8	0.1	49	4.2	6.1	0.11
Yaourt b'a 0% cerise	100 g	0.9	0.1	52	4.1	6.9	0.14
Yaourt b'a 0% fraise	100 g	0.8	0.1	49	4.2	6.1	0.11
Yaourt b'a 0% mangue	100 g	0.9	0.1	50	4.1	6.4	0.17
Yaourt ba 0 % vanille	100 g	0.7	0.1	39	4	5.4	0
Yaourt bio aldi	1 pot	2.4	0.2	122	4.4	18.6	3.4
Yaourt bio fraises 0% les 2 vaches	1 portion	1.4	0.1	84	5.1	15.6	0.1
Yaourt brassé carrefour	100 g	1.5	0.2	69	4.5	4.9	3.5
Yaourt brassé délissee (leclerc)	100 g	1.6	0.2	70	4.5	4.5	3.5
Yaourt brassÉ dia	100 g	1.5	0.1	68	4	5.8	3.2
Yaourt brassé nature 0% carrefour	100 g	0.7	0.1	40	5.1	4.4	0.2
Yaourt brassé nature 0% superu	100 g	0.8	0.1	45	5.5	5.5	0.1
Yaourt brassé nature au gout bulgare milssa (aldi)	100 g	1.5	0.2	69	4.5	4.9	3.5
Yaourt brassé nature carrefour	100 g	1.6	0.2	74	4.5	6.1	3.5
Yaourt brassé nature printiligne (pâturages)	1 pot	0.7	0.1	40	4.6	5.4	0
Yaourt brassé sur lit d'abricot parfumé à la lavande (monoprix gour	100 g	2.9	0.3	126	2.4	13	7.1
Yaourt brassé sur lit d'orange et de pamplemousse (monoprix gour	100 g	2.8	0.3	125	2.3	15	6.2

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Yaourt brasse sur lit de mure (monoprix gourmet)	100 g	2.8	0.3	124	2.4	14	6.5
Yaourt brassé yoplait	100 g	1.5	0.2	70	4	6.2	3.3
Yaourt brassés sucrés au fruit bien vu	100 g	1.7	0.2	86	4	13	2
Yaourt brebis	100 g	2.6	0.3	118	6.81	7.5	5.99
Yaourt brebis à la grecque bonneterre	100 g	3.2	0.3	125	5.6	3.3	10
Yaourt carrefour kids	100 g	2.1	0.2	109	6.9	13.9	2.9
Yaourt charles gervais au chocolat	1 pot	3.1	0.3	148	4	20.1	5.7
Yaourt danacol de danone	100 g	0.9	0.1	52	4.5	7.1	0.6
Yaourt danone : bulle de yaourt nature	100 g	1.9	0.2	82	5.1	4.6	4.8
Yaourt danone : danone et fruits	100 g	1.9	0.2	91.7	2.7	13.7	2.9
Yaourt danone : pot verre nature	100 g	1.5	0.1	64.4	3.2	4.8	3.6
Yaourt danone : recette crèmeuse aux fruits	100 g	2.1	0.2	102.5	3.8	14.4	3.3
Yaourt danone : velouté frux fruits jaunes	100 g	2.0	0.2	100.1	3.6	14.9	2.9
Yaourt danone : velouté frux fruits rouges	100 g	2.0	0.2	100.5	3.9	14.7	2.9
Yaourt danone : velouté frux xl fraise 180 g	100 g	1.8	0.2	92	3.6	14	2.4
Yaourt danone : velouté nature	100 g	1.7	0.2	77.2	4.7	6.5	3.6
Yaourt danone : velouté velouté frux panachés	100 g	2.0	0.2	100.5	3.9	14.7	2.9
Yaourt danone 1919	100 g	2.3	0.2	91.6	3.1	4.5	6.8
Yaourt danone aromatisés	100 g	1.4	0.1	76.6	3.4	13.5	1
Yaourt danone nature	100 g	1.0	0.1	51.4	3.8	6.8	1
Yaourt danone nature au lait entier	100 g	1.5	0.1	64.4	3.4	4.6	3.6
Yaourt danone nature sucré	100 g	1.4	0.1	77	3.5	13.5	1
Yaourt danone nutriday aux fruits	100 g	1.5	0.2	86	4.4	15.1	0.9
Yaourt danone nutriday nature	100 g	0.9	0.1	47	4.2	5.5	0.9
Yaourt de brebis citron le petit basque	100 g	1.8	0.2	89	5.1	11.5	2.7
Yaourt de soja (leader price)	100 g	0.9	0.1	42	3.6	2.7	1.9
Yaourt déli'light leclerc 0% nature	100 g	0.8	0.1	45	5.5	5.5	0
Yaourt délissee	100 g	0.9	0.1	45	4	5	1
Yaourt dessert et fruits printiligne (pâturages)	1 pot	0.9	0.1	52	4	8.3	0
Yaourt dr oetker raisin-figue-datte 01%	100 g	1.0	0.1	57	5	8.5	0.3
Yaourt écrémé au chocolat 'weight watcher' (180g / 1 pot)	100 g	1.8	0.2	103	9	14.4	0.5
Yaourt écrémé au kiwi 'weight watcher' (180g / 1 pot)	1 pot	1.6	0.2	96	8.1	14.4	0.4
Yaourt écrémé au kiwi 'weight watcher' (180g / 1 pot)	1 pot	1.6	0.2	96	8.1	14.4	0.4
Yaourt écrémé nature	1 portion	1.6	0.2	91	8.1	14.4	0.4
Yaourt entier (everyday)	1 unité	2.5	0.3	128	4.4	20.1	3.3
Yaourt essensis framboise - grenade	100 g	1.7	0.2	91.2	4.1	14.2	2
Yaourt essensis le blanc	100 g	1.6	0.2	85.6	4	12.9	2
Yaourt essensis litchi - jus de raisin blanc	100 g	1.8	0.2	93.2	4.1	14.7	2
Yaourt et crème stracciatella auchan	100 g	2.8	0.3	128	3.9	14.9	5.9
Yaourt et fruits 0% (milsactiv-aldi)	100 g	1.4	0.1	83	4.2	16.4	0.1
Yaourt et fruits 0% mg milsactiv aldi	100 g	1.4	0.1	81	4	16	0.1
Yaourt fantasia	1 pot	3.8	0.4	166	3.7	17.6	9
Yaourt ferme et fondant au café 'sveltesse', le pot	1 pot	1.9	0.2	103	4.09	16.1	1.7
Yaourt fermier bernard gaborit	100 g	0.6	0.1	35	4.11	4.34	0.1
Yaourt fermier bio 0% bernard gaborit	100 g	0.6	0.1	35	4.11	4.34	0.1
Yaourt fermier brebis	100 g	2.6	0.3	107	5.6	4.7	7.3
Yaourt fjord nature	100 g	3.1	0.3	118	3.1	3.9	10
Yaourt fjord vanille	100 g	2.6	0.3	114.7	3.5	11.9	5.9
Yaourt flamby	100 g	1.9	0.2	110.4	3.2	22.6	0.8
Yaourt fresh'n fruity lite vanille	100 g	0.7	0.1	43	4.3	6	0.1
Yaourt frutos	100 g	1.7	0.2	88	3.3	13.8	2.2
Yaourt gazi 3,5% matière grasse	100 g	1.5	0.2	67	4.7	4.1	3.5
Yaourt gourmand aux fruits confits mamie nova : par pot de 150g	1 pot	4.1	0.4	195	8	27.45	7.65
Yaourt gourmand mamie nova pêche du roussillon (pour 1 pot de 1	1 pot	3.0	0.3	155	5.4	24.6	3.6
Yaourt grec 0%	100 g	1.4	0.1	85.5	8.5	12	0
Yaourt hirz 01 %	100 g	0.8	0.1	47	5	6	0.1
Yaourt la laitiere feuilleté de mouse	1 unité	1.6	0.2	84	3	12	2
Yaourt la laitière saveur vanille	1 pot	2.4	0.2	120	3.9	16.7	3.7
Yaourt lait de brebis 0% bio	1 pot	0.9	0.1	54	7.2	6.1	0.1
Yaourt le brassé fruits rouges 0%	100 g	0.7	0.1	41	3.8	6.3	0.1
Yaourt maigre avec des fruits 0% pianola	100 g	1.4	0.1	86	4.3	16.1	0.1
Yaourt maigre bio	100 g	0.9	0.1	49	4.6	5.8	0.8
Yaourt maigre brassé nature	100 g	0.8	0.1	45	5.5	5.5	0.1
Yaourt maigre nature 365	100 g	0.8	0.1	44	3.9	4.7	0.9
Yaourt maigre sucré linessa (lidl)	1 pot	1.8	0.2	107	5.3	21.3	0.1
Yaourt mamie nova dessert caramel et beurre salé (pot de 150gr)	100 g	3.4	0.3	155	2.5	20.4	7
Yaourt mamie nova gourmand amande (pot de 150gr)	1 pot	3.8	0.4	171	3.7	20.1	8.4
Yaourt mamie nova gourmand cassis (pot de 150gr)	1 pot	1.9	0.2	97	3.4	15.1	2.5
Yaourt mamie nova gourmand rhubarbe rose (pot de 150gr)	1 pot	1.7	0.2	86	3.1	13.1	2.3
Yaourt mamie nova gourmand vanille (pot de 150gr)	1 pot	2.9	0.3	134	3.5	17	5.8
Yaourt milbona nature 11% mg (lidl)	100 g	0.9	0.1	45	3.7	5.1	1.1
Yaourt milbona poire 250g	100 g	1.6	0.2	89	3.2	15	1.3
Yaourt milbona saveur vanille	100 g	1.8	0.2	90	3.2	12.3	3.1
Yaourt milbona sucré aromatisé en pot de 125g	100 g	1.9	0.2	97.5	4	15.4	2.3
Yaourt mixés aux fruits 0 % leader price	100 g	1.1	0.1	65	4.5	11.2	0.2
Yaourt mousse aux marrons leader price	1 pot	4.6	0.5	225	3.1	36.8	7.4
Yaourt müller light	100 g	0.9	0.1	51	4.1	7.7	0.1
Yaourt myrtilles toni de emmi, 180g	100 g	2.1	0.2	105	4	16	2.8

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Yaourt nature	100 g	1.5	0.1	65.9	4	4.6	3.5
Yaourt nature (dia)	1 unité	1.0	0.1	53	5	5.4	1.3
Yaourt nature (éco +)	100 g	0.9	0.1	45	4	5	1
Yaourt nature (lidl)	100 g	0.9	0.1	45	3.7	5.1	1.1
Yaourt nature 0% - casino "ondilège"	100 g	0.6	0.1	35	4.3	4.5	0.1
Yaourt nature 0% (monoprix)	1 pot	0.7	0.1	44	5.4	5.6	0.1
Yaourt nature 0% (netto)	100 g	0.6	0.1	37	4.4	4.5	0
Yaourt nature 0% auchan	100 g	0.6	0.1	38	4.4	5.2	0.1
Yaourt nature 0% carrefour	100 g	0.7	0.1	42	4.5	5.6	0.2
Yaourt nature 0% carrefour light	1 pot	0.8	0.1	47	5.6	5.6	0.3
Yaourt nature 0% leader price	100 g	0.7	0.1	42	4.5	5.9	0
Yaourt nature 0% linessa lidl	100 g	0.6	0.1	36	4.3	4.5	0
Yaourt nature 0% ondilège casino	1 pot	0.7	0.1	44	5.4	5.6	0.1
Yaourt nature 0% u	100 g	0.6	0.1	38	4.5	5	0
Yaourt nature 15%	100 g	1.0	0.1	52	4.3	5.3	1.5
Yaourt nature au sucre de canne au lait entier	100 g	2.0	0.2	99	3.1	13.8	3.5
Yaourt nature au sucre de canne yoplait 1 pot	1 pot	2.4	0.2	116	4	16.3	3.9
Yaourt nature auchan	100 g	0.9	0.1	45	4	4.2	1.2
Yaourt nature bio 0% leader price	100 g	0.6	0.1	35	4.3	4.5	0
Yaourt nature bio 0% vrai	100 g	0.8	0.1	46	4.9	6.5	0.1
Yaourt nature bio lait plaisirs	1 pot	1.9	0.2	84	4.4	6.3	4.6
Yaourt nature bio learder price	100 g	1.4	0.1	63	3.9	4.1	3.4
Yaourt nature bulgare (délisse)	100 g	1.6	0.2	70	4.5	4.5	3.5
Yaourt nature carrefour	100 g	0.9	0.1	46	4.1	4.2	1.4
Yaourt nature danone	100 g	1.2	0.1	57	4.1	5.7	2
Yaourt nature dé lactosé	100 g	1.7	0.2	76	5	5	3.6
Yaourt nature maigre 0% (dia)	100 g	0.7	0.1	41	4.3	5.8	0.1
Yaourt nature monoprix	1 pot	1.2	0.1	63	5.1	5.4	1.4
Yaourt nature perle de lait, yoplait, 125g	1 unité	3.9	0.4	153	3.88	6.38	12.38
Yaourt nature sucré au sucre de canne yoplait	100 g	1.9	0.2	93	3.2	13.1	3.1
Yaourt nature sucré auchan	100 g	1.4	0.1	77	3.6	13.7	0.9
Yaourt nature sucré paturages	1 pot	1.8	0.2	98	4.6	17	1.3
Yaourt nature sucré super u	100 g	1.3	0.1	72	3.6	12.3	0.9
Yaourt nature taillefine danone 0%	1 pot	0.9	0.1	52	5.3	7.6	0.06
Yaourt nature0 cora	1 pot	0.7	0.1	44	5.4	5.6	0
Yaourt naturea paturage	100 g	0.9	0.1	46	4	5.2	1
Yaourt nestlé à la noix de coco	1 pot	2.6	0.3	115	2.6	13.2	5.7
Yaourt nestlé à la vanille	1 pot	2.6	0.3	113	2.6	11.1	6.5
Yaourt nestlé au café	1 pot	2.4	0.2	105	3.4	10.6	5.5
Yaourt nestlé au caramel	1 pot	2.2	0.2	98	2.8	10.7	4.9
Yaourt nestlé au chocolat au lait	1 pot	2.4	0.2	109	2.9	12.7	5.2
Yaourt nestlé au citron	1 pot	2.3	0.2	106	3.1	11.5	5
Yaourt nestlé au praliné	1 pot	2.8	0.3	122	2.9	11.1	7.3
Yaourt nestlé chocolat noir	1 pot	1.7	0.2	84	3.2	12.3	2.5
Yaourt nestlé duo chocolat noir chocolat blanc	1 pot	2.9	0.3	128	3.2	13.2	6.9
Yaourt nestlé viennois chocolat	100 g	3.6	0.4	160	3.4	17.4	8.6
Yaourt o% dé lisse (leclerc)	100 g	0.6	0.1	35	4.5	4.5	0
Yaourt onctueux à la vanille de madagascar de michel et augustun	100 g	2.6	0.3	114	2.9	10.9	6.5
Yaourt panier de yoplait	1 unité	2.1	0.2	111	4.3	18	2.4
Yaourt paturages naturea sucré	1 pot	1.8	0.2	98	4.6	17	1.3
Yaourt paturages printilignes	100 g	0.7	0.1	44	4.2	6.7	0.1
Yaourt perly	100 g	2.0	0.2	97	8	9.4	3
Yaourt petits filous aux fruits (yoplait)	100 g	2.0	0.2	103	6.6	12.4	2.9
Yaourt printiligne 0% fraise framboise	100 g	0.6	0.1	35	4.1	4.4	0
Yaourt printiligne pâtures 0%	100 g	0.6	0.1	38	4.1	5.2	0.1
Yaourt pruneaux taillefine	100 g	1.1	0.1	67	4.8	8.8	0.1
Yaourt pur brebis (paturage)	100 g	1.5	0.1	68	5.6	4.6	3
Yaourt saveur biscuit laitière (unité)	1 unité	4.8	0.5	215	5.5	23.9	10.7
Yaourt saveurs patisseries 0% (milsactiv-aldi)	100 g	0.8	0.1	48	4	7.5	0.2
Yaourt senjà ananas-passion	100 g	1.5	0.1	77.7	2.9	12.7	1.7
Yaourt senjà chocolat	100 g	2.4	0.2	122.7	4	19.7	3.1
Yaourt soja nature pâtures (intermarché)	100 g	0.8	0.1	43	3.7	2.6	0.4
Yaourt sojasun bifidus citron	100 g	1.4	0.1	73	3.3	11	1.7
Yaourt sojasun nature	100 g	1.2	0.1	51	4.6	2	2.7
Yaourt spécialité au soja-fruits rouges (monoprix)	100 g	1.4	0.1	76	2.8	13	1.4
Yaourt sucré	100 g	1.4	0.1	80	3.9	13.4	0.9
Yaourt sucré mamie nova : par pot	1 pot	2.9	0.3	145	5	20.62	4.75
Yaourt sveltesse	1 unité	1.0	0.1	58.8	5.5	9.2	0
Yaourt sveltesse 0% noix de coco,vanille,citron	1 pot	0.9	0.1	51	5.4	7	0
Yaourt taillefine à la fraise : par pot de 125 g	1 pot	0.9	0.1	52	5	7.6	0.13
Yaourt taillefine aux fruits	100 g	0.8	0.1	50	5	6.9	0.1
Yaourt taillefine citron a l'extrait de stevia	100 g	1.0	0.1	57	9.3	9.1	0.1
Yaourt taillefine fondants à la vanille (0,9%)	100 g	1.3	0.1	70	4.1	11.4	0.9
Yaourt taillefine fondants chocolat (0,9%)	100 g	1.5	0.2	84	4.7	14.2	0.9
Yaourt taillefine fraise a l'extrait de stévia	100 g	1.9	0.2	53	4.3	8.8	8.7
Yaourt taillefine les fraicheurs saveur coco	1 unité	0.8	0.1	50	5.3	7	0.13
Yaourt taillefine mangue a l'extrait de stevia	100 g	1.9	0.2	58	4.5	9.7	8.3
Yaourt taillefine mousse aux fruits cassis - mûre	100 g	0.9	0.1	52.8	4.2	8.1	0.4

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Yaourt taillefine nature de danone	100 g	0.6	0.1	37.7	4.3	5	0.06
Yaourt taillefine recette fromage blanc peche	100 g	1.5	0.2	52	6.5	6.2	6
Yaourt vanille lite - coles	100 g	1.6	0.2	90	4.1	15.4	0.8
Yaourt velouté fraise	100 g	1.8	0.2	89	3.2	12.6	2.9
Yaourt velouté nature danone	100 g	1.6	0.2	74	4.5	6.1	3.5
Yaourt yogosan stracciatella	100 g	2.8	0.3	138	3.5	20.6	4.6
Yaourt yogosan strawberry	100 g	2.5	0.3	124	3.6	17.7	4.3
Yaourt zuzu 0% nature	100 g	0.5	0.1	31	3.4	4.5	0.1
Yaurte 03% de la coop	100 g	0.9	0.1	50	4.5	7	0.2
Yaurth deli'light aux fruits	1 pot	0.8	0.1	50	5	7.5	0
Yaurth entier aux abricots	100 g	2.0	0.2	102	3.5	16.1	2.6
Yaourts aromatisés champion 0% mat grasse 0% de sucres ajouté	100 g	0.6	0.1	36	4.3	4.5	0.1
Yaourts aux fruits 0% syfine (dia)	100 g	0.8	0.1	49	4.3	7.2	0.1
Yaourts aux fruits carrefour light	100 g	0.8	0.1	47	4.4	7	0.1
Yaourts aux fruits mixés sans morceaux leader price	1 pot	2.5	0.2	124	4.3	18.5	3.6
Yaourts brassés nature 0%(leader price)	100 g	0.8	0.1	45	5.1	6.1	0.1
Yaourts brassés nature u	100 g	1.5	0.1	67	4.5	4.7	3.4
Yaourts brassés natures 0% carrefour	100 g	0.7	0.1	41	5	4.4	0.4
Yaourts fruits et fibres 0% leader price	100 g	0.7	0.1	40	3.9	5.6	0.1
Yaourts maigres sucrés aux fruits linessa	100 g	1.4	0.1	86	4.2	17	0.1
Yaourts nature auchan	100 g	0.9	0.1	45	4.2	4.2	1.4
Yaourts natures 0% carrefour	100 g	0.6	0.1	35	4.3	4.5	0
Yaourts panier de yoplait aux fruits cerise	100 g	6.8	0.7	393	3.2	16	1.8
Yaout b de yoplait saveur amande	100 g	2.4	0.2	117	4.9	15.6	3.9
Yawmy de danone	100 g	1.2	0.1	67.5	1.55	13.3	0.9
Yayourt delisse delilight aux fruits (leclerc)	1 pot	0.8	0.1	47	4.8	7	0
Yellow fin (thon)	100 g	1.9	0.2	105	24	0	1
Yes cacao de nestlé	100 g	10.1	1.0	445	4	51	24
Yoco pocket (framboise)	100 ml	1.6	0.2	84	3.5	12.9	2
Yoco pocket (framboise) : par gourde de 80 g	100 g	1.3	0.1	67	2.8	10.3	1.6
Yoghourt mocca	100 g	3.4	0.3	182	5.4	27	3.5
Yoghourt nature 0% leader price	100 g	1.4	0.1	42	4.3	0	6
Yoghurt danone nature sucré	100 g	1.3	0.1	74	3.5	13.4	0.7
Yogourt	1 portion	1.3	0.1	80	8	12	0
Yogourt à la saveur de café et de vanille, 1,9% mg	100 g	1.7	0.2	92	4.1	15.49	1.9
Yogourt à la vanille "source" de yoplait	100 g	0.6	0.1	35	4	5	0
Yogourt activia à la vanille	100 g	2.0	0.2	100	4	14	3
Yogourt bio liberty svelte sans gras	100 g	0.9	0.1	51.43	7.43	4.6	0.06
Yogourt écrémé nature weight watchers	1 pot	1.6	0.2	91	9	12.6	0.4
Yogourt grec 0% liberté	100 g	1.0	0.1	57	10.3	3.4	0
Yogourt liberté grec 0%	1 portion	2.5	0.3	150	18	20	0.4
Yogourt nature 0% liberté	100 g	0.9	0.1	51.5	6.85	5.7	0
Yogourt nestlé hirz 0%	100 g	0.8	0.1	47	5	5.5	0.1
Yogourt silhouette 0+	100 g	0.6	0.1	35	3	6	0
Yogourt silhouette de danone	100 g	0.7	0.1	40	3	7	0
Yoo-hoo allégée ed	100 g	6.7	0.7	380	10.6	77.7	3
Yop bleuets	1 canette	2.8	0.3	150	5	26	3
Yop chocolat	100 ml	1.8	0.2	93	4	4	2.2
Yop coco	100 ml	1.5	0.1	79	2.8	13.6	1.3
Yop cranberry	100 ml	1.6	0.2	86	2.9	13.4	1.3
Yop fraise	100 ml	1.5	0.1	79	2.8	13.6	1.3
Yop framboise	100 ml	1.5	0.1	79	2.8	13.6	1.3
Yop nature/fruits	100 ml	1.5	0.2	81	2.7	14	1.7
Yop parfum fraise (la bouteille)	1 unité	2.6	0.3	142.2	5.04	24.48	2.34
Yop vanille	100 ml	1.5	0.1	79	2.8	13.6	1.3
Yourt weightwatchers	100 g	0.6	0.1	37	4.1	4.7	0.1
Z'animo	100 g	10.8	1.1	495	6	62	23
Z'animo cadbury	100 g	10.8	1.1	495	6	62	23
Z'habitant (crustacé)	100 g	1.3	0.1	72	16	1	0.5
Zafari (biscuits st-michel)	100 g	7.4	0.7	412	7.4	84.2	5.1
Zero carb fat isobest	100 g	6.4	0.6	382.5	90	0	0
Zinger kfc	100 g	5.3	0.5	242	15.2	19.5	11.5
Zinger tower kfc	100 g	5.8	0.6	261	13.4	23	12.8
Ziz portions	1 portion	1.4	0.1	54	2.4	1.2	4.4