

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