

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 caffè 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