

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