

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