

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