

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Ba bifidus actif vanille 0%	100 g	0.7	0.1	39	4	5.4	0
Baba au rhum	100 g	5.9	0.6	297	5	39.9	8.8
Baba au rhum leader price (rayon frais) : par portion de 150 g	1 portion	4.4	0.4	231	5.1	41.25	5.1
Babybel	100 g	8.0	0.8	315	22.5	0	25
Babybel au cheddar	100 g	9.6	1.0	370	24	0	30.5
Babybel au cheddar : par unité de 20g	1 unité	1.9	0.2	74	4.8	0	6.1
Babybel au chèvre	100 g	8.1	0.8	317	20.5	1.5	25.5
Babybel mini 1 unité	1 unité	1.8	0.2	68	5	0.8	5.8
Babybel mini light	100 g	4.4	0.4	203	28	1.5	9.5
Bacon (filet)	100 g	2.4	0.2	123	23	0	3
Bacon cheese charal	100 g	6.1	0.6	275	15.3	23.4	13.4
Bacon de volaille isladélice	100 g	2.0	0.2	115.2	27.1	0.2	0.8
Bacon émincé fleury michon 75gr	1 portion	1.5	0.2	81	16	0.8	1.5
Bacon fumé	100 g	10.3	1.0	385	17	0	35
Bacon fume carrefour	100 g	2.1	0.2	112	22	0.4	2.5
Bacon herta	100 g	2.3	0.2	119	22	0.8	3.2
Bacon salé cuit au four (1 tranche crue)	1 unité	3.6	0.4	142	9.29	0.35	11.25
Bacon salé cuit au four (1 tranche cuite)	1 unité	1.1	0.1	44	2.89	0.11	3.5
Badoit	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Bagel à la cannelle et aux raisins secs grillé	1 unité	1.2	0.1	71	2.54	14.23	0.43
Bagel au son d'avoine	1 unité	1.1	0.1	66	2.78	13.86	0.31
Bagel crisps new york style	100 g	9.8	1.0	465	11	65	18
Bagel mouelleux	100 g	4.5	0.5	250	10	47	3
Bagel nature	100 g	3.6	0.4	210	8	43	0.5
Bagel nature (picard)	100 g	3.8	0.4	224	9.4	44.7	0.8
Bagel pom new-york blé entier	100 g	4.5	0.5	250	10	47	3
Baguette	1 unité	4.9	0.5	284	8.4	59	1.6
Baguette céréales et graines	100 g	5.0	0.5	273.9	9.8	47.4	3.9
Baguette meunière (carrefour)	100 g	4.4	0.4	252	9.5	50	1.6
Baguette perene multicéréales (simpy marquet)	100 g	5.4	0.5	300	9.6	57	3.9
Baguette précuite en quart lidl	100 g	4.1	0.4	237	7	50	1
Baguette viennoise choco paul	100 g	6.8	0.7	341	9.2	53.5	10
Baguette viennoise la boulangère (pour 85 g)	1 unité	5.3	0.5	280	8.92	47.43	6.12
Baguettes viennoises la boulangère : par unité de 85g	1 unité	5.3	0.5	280	8.9	47.4	6.1
Baguettine 5 céréales de jacquet	100 g	7.6	0.8	395	15	64	9
Baguettes bridor	1 unité	7.2	0.7	420	15	84	1.5
Baies de goji	100 g	7.1	0.7	370	11.7	67.7	8.2
Baiocchi (biscuits barilla)	100 g	11.0	1.1	497	7.5	62.8	24
Baiocchi mulino bianco - barilla	100 g	11.0	1.1	497	7.5	62.8	24
Balade choco	100 g	5.0	0.5	233	5.3	29.5	10
Balade sauce à la crème fraiche curry (savoureuse et légère)	100 ml	2.5	0.3	107	3.7	8.5	6.5
Balade solight doux	100 g	5.8	0.6	214	0.3	8	20
Balanes (glands) séchées	100 g	12.0	1.2	509	8.1	53.66	31.41
Balanes (glands), crues	100 g	9.1	0.9	387	6.15	40.75	23.86
Balisto	1 unité	8.9	0.9	412.9	7.4	54.2	18.5
Balisto au muesli	1 unité	4.8	0.5	213	2.7	24.2	11.5
Balisto aux raisins	100 g	9.6	1.0	212	2	12	55
Balisto chocolat	100 g	11.6	1.2	510	6.7	58.4	27.7
Balisto chocolat miel amandes	100 g	11.8	1.2	513	7.3	54.5	29.5
Balisto chocolat miel amandes par unité	1 unité	2.6	0.3	111	1.6	11.8	6.4
Balisto chocolat par barre	1 unité	2.7	0.3	118	1.5	13.5	6.4
Balisto fruits des bois	1 unité	4.9	0.5	213	3	23	11.8
Balisto fruits des bois (une barre de 20 g)	1 unité	2.3	0.2	103	1.4	11.9	5.5
Balisto lait miel amande	100 g	11.9	1.2	517	7.4	54.6	29.9
Balisto lait miel amandes	100 g	11.9	1.2	517	7.4	54.6	29.9
Balisto muesli mix	100 g	11.6	1.2	508	6.9	57.5	27.9
Balisto noisette	1 unité	5.2	0.5	223	3.2	22	13.3
Bambou pousses	100 g	0.8	0.1	35	0.2	6	2.3
Banana split (le petit basque)	100 g	5.9	0.6	256	2.4	19	15
Banana split mamie nova : par portion de 85 g	1 portion	3.7	0.4	170	2.3	22	7.7
Banane	100 g	1.5	0.2	90	1.5	20	0
Banane (1 petit fruit)	1 unité	1.5	0.2	90	1.1	23.07	0.33
Banane (1 très petit fruit)	1 unité	1.2	0.1	72	0.88	18.5	0.27
Banane (petites bananes de colombie)	100 g	1.7	0.2	104	1.2	27.4	0
Banane chips, cristallisée	100 g	12.0	1.2	512	0	60	31.2
Banane déshydratée ou en poudre	100 g	6.0	0.6	346	3.89	88.28	1.81
Banane plantain	100 g	2.1	0.2	126	1.5	30	0
Banane sèche	100 g	4.9	0.5	289	4	66	1
Banania	100 g	6.6	0.7	379	6.6	86.5	2.2
Banette	100 g	5.2	0.5	302	9	64	1.1
Banette coeur de lin	100 g	4.4	0.4	251	9.6	49.4	1.83
Banette moisson	100 g	4.9	0.5	249	12.2	34.8	6.7
Banquette de veau aux petits légumes en conserve (netto)	100 g	1.8	0.2	83	5.8	7.6	3.3
Bar	100 g	1.9	0.2	98	20	0	2
Bar poisson	100 g	2.3	0.2	111	19	0	3.9
Barbe à papa	100 g	5.0	0.5	301	0	75	0
Barilla - pipe rigate	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Barilla - spaghetti	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2