

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Fourrés aux pruneaux gayelord hauser : par gâteau de 35g	1 unité	2.6	0.3	130	1.6	22.4	3.8
Fourrés tout choco - casino famili	100 g	9.7	1.0	474	7.5	72	16
Fraîcheur de pêche de teisseire diluer 1+7	100 ml	0.5	0.0	28	0.1	7	0.1
Frais plaisir de saint agur	100 g	11.5	1.2	419	10	2.5	41
Fraise (1 fruit moyen)	1 unité	0.1	0.0	4	0.08	0.92	0.04
Fraise (1 petit fruit)	1 unité	0.0	0.0	2	0.05	0.54	0.02
Fraise au sirop (st mamet)	100 g	1.2	0.1	74	0.3	17.5	0.1
Fraise crue	100 g	0.6	0.1	32	0.67	7.68	0.3
Fraise crue (1 fruit moyen)	1 unité	0.1	0.0	4	0.08	0.92	0.04
Fraise crue (1 gros fruit)	1 unité	0.1	0.0	6	0.12	1.38	0.05
Fraise crue (1 petit fruit)	1 unité	0.0	0.0	2	0.05	0.54	0.02
Fraise crue (1 quartier d'un gros fruit)	1 portion	0.0	0.0	1.5	0.03	0.35	0.01
Fraise crue (1 très gros fruit)	1 unité	0.2	0.0	9	0.18	2.07	0.08
Fraise crue en tranches (100 ml)	1 portion	0.4	0.0	22	0.47	5.39	0.21
Fraise crue entière (100 ml)	100 ml	0.3	0.0	19	0.41	4.67	0.18
Fraise tagada	100 g	6.3	0.6	380	3	90	0
Fraises	100 g	0.6	0.1	36	1	7	0
Fraises tagada (haribo)	100 g	6.2	0.6	372	3	90	0
Fraises tagada super u	100 g	5.7	0.6	342	3.5	81.4	0
Fraisier leader price (individuels) pots de 90 g	100 g	4.6	0.5	240	2.2	44.7	5.6
Framboise crue (100 ml)	100 ml	0.5	0.0	27	0.62	6.21	0.34
Framboises	100 g	0.6	0.1	36	1	8	0
Framboises saint mamès	100 g	1.5	0.1	86	0.8	20	0.3
Freedent chewing-gum sans sucre	100 g	2.6	0.3	155	0	63	0
Frial excellence	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Friand à la viande	100 g	7.9	0.8	323	0	17	22.4
Friandises 'célébrations' (assortiment de mini mars, snickers, boun	100 g	11.1	1.1	497	5.7	54.9	25.1
Fricadelle	100 g	5.9	0.6	245	12	11.8	16.6
Fricassée de poulet maggi	100 g	1.8	0.2	101	6.7	16.3	1
Fricassée de rognons sauce vigneronne et riz (marie)	100 g	2.6	0.3	129	9.6	13.6	4
Frisée	100 g	0.2	0.0	12.7	1.2	1.3	0.3
Frisk sour	1 unité	0.0	0.0	1.8	0	0.7	0
Frit'up mccain	100 g	5.5	0.6	256	4	38.1	11.3
Frite congelée préparée au restaurant, cuite dans de l'huile végétal	1 unité	0.4	0.0	15.8	0.2	1.98	0.83
Frite moyenne (106g) mcdo	1 portion	6.6	0.7	296.6	3.8	37.5	14.6
Fritelle	100 g	9.2	0.9	440	6.5	65	17
Frites	100 g	9.0	0.9	408	5	52	20
Frites au four (dia-ed)	100 g	3.6	0.4	175	2.7	27.9	5.8
Frites au four thiriet	100 g	3.2	0.3	155	2.3	23.7	5.7
Frites crousti'express findus pommes de terre pres cuites pour mic	100 g	4.9	0.5	220	3	27	11
Frites fromage	100 g	9.4	0.9	457	8.1	70.2	16
Frites just au four de mc cain	100 g	3.8	0.4	178	2.5	25	7.5
Frites just au four-mc cain	100 g	4.0	0.4	187	2.7	26.5	7.8
Frites kfc	100 g	4.9	0.5	227	3.5	29.9	10.4
Frites lidl	100 g	2.6	0.3	135	2	22	3.5
Frites macdo	100 g	6.6	0.7	295	4	37	15
Frites macdo	100 g	6.7	0.7	298	3.3	36	16
Frites moyennes - burger king	1 unité	7.0	0.7	319	3.8	42	14.8
Frites salées (chip's) auchan	100 g	8.1	0.8	417	8.4	72.9	10.2
Frites tradition mc cain	100 g	5.9	0.6	274	3.9	37	12.2
Froesties total choc	100 g	6.7	0.7	380	7	80	3.5
Fromage "kiri"	100 g	9.3	0.9	339	8.5	2	33
Fromage 0% deliligne	100 g	0.8	0.1	50	7.5	5	0
Fromage 24 tranche cheddar black diamond	1 tranche	0.4	0.0	21	5	3	0.2
Fromage à raclette (45% mg	100 g	9.2	0.9	357	23	0	29
Fromage à tartiner allégé 20% leader price	100 g	2.8	0.3	130	15	3.5	6
Fromage a tartiner carrefour	100 g	6.8	0.7	250	5.5	3	24
Fromage allégé	100 g	6.0	0.6	266	33	2	14
Fromage allégé 11% mat grasse	100 g	4.3	0.4	187	22	0.1	11
Fromage allégé 11% mg champion	100 g	4.7	0.5	207	27	0	11
Fromage allégé 5% u	100 g	3.0	0.3	145	25	0	5
Fromage allégé tranches aldi	100 g	6.0	0.6	256	28	0	16
Fromage allégra 4% blanc	100 g	3.7	0.4	200	36.7	6.7	3.3
Fromage aux noix (aldi)	100 g	9.5	1.0	349	9.3	3	33.5
Fromage blanc (carrefour discount)	100 g	5.2	0.5	296	7.8	3.5	2.8
Fromage blanc %	100 g	0.8	0.1	46	7.5	4	0
Fromage blanc 0 %	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.5	0
Fromage blanc 0%	100 g	0.8	0.1	46	7.5	4	0
Fromage blanc 0% - câlin de yoplait	100 g	0.9	0.1	52	7.3	5.5	0.1
Fromage blanc 0% (cora)	100 g	0.8	0.1	45	7.1	3.4	0.3
Fromage blanc 0% (dia)	100 g	0.8	0.1	50	7.6	4.6	0.1
Fromage blanc 0% (eco+ leclerc)	100 g	0.8	0.1	45	7	4	0
Fromage blanc 0% (leader price)	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.9	0
Fromage blanc 0% (taillefine)	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.5	0.1
Fromage blanc 0% au bifidus	100 g	0.9	0.1	54	8.4	4.85	0.1
Fromage blanc 0% auchan	100 g	0.8	0.1	46	8	3.4	0
Fromage blanc 0% aux pruneaux (silhouette de yoplait)	100 g	1.7	0.2	99	6.9	17.8	0
Fromage blanc 0% belle france	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0