

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Flocons d'avoine celnat bio	100 g	7.3	0.7	389	16.9	66.3	6.9
Flocons d'avoine cuits a l'eau	100 g	2.5	0.2	130.4	4.34	23	2.6
Flocons d'avoine delhaize	100 g	6.6	0.7	348	12.5	58.7	7
Flocons d'avoine g&g	100 g	7.0	0.7	372	13.5	58.7	7
Flocons d'avoine grillés	100 g	5.4	0.5	292	9.2	52.7	4.8
Flocons d'avoine leader price	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocons d'avoine quaker oats	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocons d'avoine réduit en calories	100 g	3.9	0.4	210	7.6	43.3	3.5
Flocons d'avoine u bio	100 g	6.7	0.7	357	14	54.5	6.5
Flocons d'avoines (hafer flocken edeka)	100 g	7.0	0.7	372	13.5	58.7	7
Flocons d'avoines bio carrefour	100 g	6.5	0.7	349	12	54.5	6.5
Flocons d'epeautre	100 g	5.6	0.6	324	17	60.03	1.7
Flocons d'orge bio (nutrimuscle)	100 g	5.5	0.6	318	10.4	63.3	2.1
Flocons d'orge celnat (bio)	100 g	6.2	0.6	354	12.5	73.5	2.3
Flocons de blé de purpur	100 g	5.2	0.5	300	12.5	58.1	2
Flocons de blé de purpur bio spielberger	100 g	5.2	0.5	300	12.5	58.1	2
Flocons de grand épeautre celnat (bio)	100 g	5.7	0.6	328	12.5	74	1.9
Flocons de millet	100 g	6.8	0.7	378	11	72.8	4.2
Flocons de quinoa (primeal)	100 g	6.4	0.6	358	9.5	70.2	4.3
Flocons de quinoa celnat (bio)	100 g	6.9	0.7	374	13.1	68.9	5.8
Flocons de riz (clenat)	100 g	6.8	0.7	387	8.3	80	3.05
Flocons de seigle celnat (bio)	100 g	5.9	0.6	335	14.8	69.8	2.5
Flocons de soja	100 g	8.1	0.8	347	37.3	3.1	20.6
Flocons de soja toastés	100 g	10.1	1.0	450	39.6	32.7	23.1
Flocons de soja bio spielberger	100 g	8.1	0.8	347	37.3	3.1	20.6
Flocons multigrains avec trio de baies	100 g	5.7	0.6	333	9	83.33	1.66
Floncons d'avoine	100 g	6.9	0.7	365	13	63	7
Floncons d'avoine cannelle pomme protéiné	100 g	6.7	0.7	372	33.3	36	4.6
Florentins gâteaux saveurs gourmandes	100 g	12.4	1.2	546	9	60	30
Florentins gâteaux saveurs gourmandes à l'unité (casino)	1 unité	0.6	0.1	27	0.5	3	1.5
Florentins kambly	100 g	13.1	1.3	555	8	52	35
Florette ail et ciboulette (assaisonnement)	100 g	11.0	1.1	383	0.8	2	41.3
Flutelles noix de jambon aoste	100 g	8.2	0.8	360	43	2	20
Flûtes aux framboises (lu) : par unité	1 unité	0.4	0.0	26	0.4	5.6	0.1
Flûtes croustillantes sesame(leader price)	100 g	8.7	0.9	417	17	51.2	16
Flûtin 'sylphide': une portion de 30 g	1 portion	1.4	0.1	60	6.9	0	3.6
Foie d'agneau braisé	100 g	4.6	0.5	220	30.57	2.53	8.81
Foie de lotte	100 g	8.6	0.9	319.8	9	5.7	29
Foie de morue fumé	100 g	11.3	1.1	410	8	1	40
Foie de poulet crus marque repère	100 g	2.4	0.2	120	21	0.5	3.5
Foie de veau	100 g	3.3	0.3	160	22.3	4	6
Foie gras	100 g	14.1	1.4	507	10	2	51
Foies de poulet cuisinés en confit à la graisse de canard (aldi)	100 g	5.4	0.5	225	22	0.4	15
Foies de volaille le gaulois	100 g	3.8	0.4	170	22	0	9
Foies de volaille volandry	100 g	3.2	0.3	150	22	1.5	6
Fol épi classic (fromage tranche 150g)	100 g	8.9	0.9	353	24.7	2.1	27.3
Folie's danone (pot=115g)	100 g	3.2	0.3	155	3.6	23.3	5.3
Fond blanc de veau	100 g	0.8	0.1	45	4.5	6.5	0.1
Fond brun clair	100 g	1.3	0.1	72	7.5	9.5	0.5
Fond de roti maggi	100 g	6.2	0.6	325	7.1	59	6.7
Fond de veau maggi	100 g	7.2	0.7	362	12.8	53.8	10.6
Fond de volaille maggi	c.c.	0.3	0.0	16	0.5	2.8	0.4
Fondant (gâteau) au chocolat 70% cacao (herta)	100 g	7.6	0.8	352	4.6	48.3	15.5
Fondant a coeur chocolat	100 g	7.7	0.8	349	7	42	17
Fondant au chocolat vandame (distributeur)	100 g	10.2	1.0	440	5.5	47	26
Fondant aux marrons confits senoble 90 g	1 unité	6.5	0.6	285	3.3	33.2	15.4
Fondant moelleux vanille chocolat	100 g	9.6	1.0	425	6	49	23
Fondants au fromage de chèvre et aux tomates confites picard	100 g	4.6	0.5	186	5.1	10.5	13.7
Fondants d'épinards par 4 surgelé (leader price)	100 g	2.0	0.2	81	2.2	6	5.4
Fonds d'artichauts notre jardin (marque repère leclerc)	100 g	0.8	0.1	45	3	3.5	0
Fondue au fromage	100 g	5.3	0.5	229	14.23	3.77	13.47
Fondue aux 3 fromages président	100 g	5.4	0.5	220	14	5	16
Fondue de poireau picard	100 g	1.7	0.2	67	1.2	1.8	5.1
Fondue parmesan	100 g	5.4	0.5	232	5	23	14
Fonio	100 g	6.7	0.7	379	8	80	3
Forêt noire surgelée leader price	100 g	7.0	0.7	325	4.3	44.3	14.5
Formage blanc 0% (carrefour light)	100 g	0.8	0.1	46	8	3.5	0
Forme et vitalité fourré aux pruneaux (dia) : une barre 30g	100 g	8.0	0.8	380	7.1	54	15.1
Forme flakes nature (brin de jour)	100 g	6.5	0.7	380	13	77	1.5
Formula whey 104	100 g	6.7	0.7	365	70	6.5	5.6
Fortepharma musclegainer vanille	100 g	7.7	0.8	409	18.2	66.7	7.7
Fortimel	100 ml	1.9	0.2	100	10	10.3	2.1
Fougasse	100 g	6.4	0.6	349	9.32	65	5.69
Fougasse olives première moisson	100 g	5.3	0.5	280	8	48	6
Four à pierre de buitoni pizza 3 fromages	100 g	5.6	0.6	262	11.6	28.8	11.2
Fourme d'ambert	100 g	9.5	1.0	372	23	2.5	30
Fourré vitalité myrtille-framboise gerblé : par gâteau de 30g	1 unité	2.6	0.3	125	1.9	19.9	4.2
Fourrés au chocolat bjorg	100 g	10.4	1.0	480	7.5	63	22