

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Yaourt nature	100 g	1.5	0.1	65.9	4	4.6	3.5
Yaourt nature (dia)	1 unité	1.0	0.1	53	5	5.4	1.3
Yaourt nature (éco +)	100 g	0.9	0.1	45	4	5	1
Yaourt nature (lidl)	100 g	0.9	0.1	45	3.7	5.1	1.1
Yaourt nature 0% - casino "ondilège"	100 g	0.6	0.1	35	4.3	4.5	0.1
Yaourt nature 0% (monoprix)	1 pot	0.7	0.1	44	5.4	5.6	0.1
Yaourt nature 0% (netto)	100 g	0.6	0.1	37	4.4	4.5	0
Yaourt nature 0% auchan	100 g	0.6	0.1	38	4.4	5.2	0.1
Yaourt nature 0% carrefour	100 g	0.7	0.1	42	4.5	5.6	0.2
Yaourt nature 0% carrefour light	1 pot	0.8	0.1	47	5.6	5.6	0.3
Yaourt nature 0% leader price	100 g	0.7	0.1	42	4.5	5.9	0
Yaourt nature 0% linessa lidl	100 g	0.6	0.1	36	4.3	4.5	0
Yaourt nature 0% ondilège casino	1 pot	0.7	0.1	44	5.4	5.6	0.1
Yaourt nature 0% u	100 g	0.6	0.1	38	4.5	5	0
Yaourt nature 15%	100 g	1.0	0.1	52	4.3	5.3	1.5
Yaourt nature au sucre de canne au lait entier	100 g	2.0	0.2	99	3.1	13.8	3.5
Yaourt nature au sucre de canne yoplait 1 pot	1 pot	2.4	0.2	116	4	16.3	3.9
Yaourt nature auchan	100 g	0.9	0.1	45	4	4.2	1.2
Yaourt nature bio 0% leader price	100 g	0.6	0.1	35	4.3	4.5	0
Yaourt nature bio 0% vrai	100 g	0.8	0.1	46	4.9	6.5	0.1
Yaourt nature bio lait plaisirs	1 pot	1.9	0.2	84	4.4	6.3	4.6
Yaourt nature bio learder price	100 g	1.4	0.1	63	3.9	4.1	3.4
Yaourt nature bulgare (délisse)	100 g	1.6	0.2	70	4.5	4.5	3.5
Yaourt nature carrefour	100 g	0.9	0.1	46	4.1	4.2	1.4
Yaourt nature danone	100 g	1.2	0.1	57	4.1	5.7	2
Yaourt nature dé lactosé	100 g	1.7	0.2	76	5	5	3.6
Yaourt nature maigre 0% (dia)	100 g	0.7	0.1	41	4.3	5.8	0.1
Yaourt nature monoprix	1 pot	1.2	0.1	63	5.1	5.4	1.4
Yaourt nature perle de lait, yoplait, 125g	1 unité	3.9	0.4	153	3.88	6.38	12.38
Yaourt nature sucré au sucre de canne yoplait	100 g	1.9	0.2	93	3.2	13.1	3.1
Yaourt nature sucré auchan	100 g	1.4	0.1	77	3.6	13.7	0.9
Yaourt nature sucré paturages	1 pot	1.8	0.2	98	4.6	17	1.3
Yaourt nature sucré super u	100 g	1.3	0.1	72	3.6	12.3	0.9
Yaourt nature taillefine danone 0%	1 pot	0.9	0.1	52	5.3	7.6	0.06
Yaourt nature0 cora	1 pot	0.7	0.1	44	5.4	5.6	0
Yaourt naturea paturage	100 g	0.9	0.1	46	4	5.2	1
Yaourt nestlé à la noix de coco	1 pot	2.6	0.3	115	2.6	13.2	5.7
Yaourt nestlé à la vanille	1 pot	2.6	0.3	113	2.6	11.1	6.5
Yaourt nestlé au café	1 pot	2.4	0.2	105	3.4	10.6	5.5
Yaourt nestlé au caramel	1 pot	2.2	0.2	98	2.8	10.7	4.9
Yaourt nestlé au chocolat au lait	1 pot	2.4	0.2	109	2.9	12.7	5.2
Yaourt nestlé au citron	1 pot	2.3	0.2	106	3.1	11.5	5
Yaourt nestlé au praliné	1 pot	2.8	0.3	122	2.9	11.1	7.3
Yaourt nestlé chocolat noir	1 pot	1.7	0.2	84	3.2	12.3	2.5
Yaourt nestlé duo chocolat noir chocolat blanc	1 pot	2.9	0.3	128	3.2	13.2	6.9
Yaourt nestlé viennois chocolat	100 g	3.6	0.4	160	3.4	17.4	8.6
Yaourt o% dé lisse (leclerc)	100 g	0.6	0.1	35	4.5	4.5	0
Yaourt onctueux à la vanille de madagascar de michel et augustun	100 g	2.6	0.3	114	2.9	10.9	6.5
Yaourt panier de yoplait	1 unité	2.1	0.2	111	4.3	18	2.4
Yaourt paturages naturea sucré	1 pot	1.8	0.2	98	4.6	17	1.3
Yaourt paturages printilignes	100 g	0.7	0.1	44	4.2	6.7	0.1
Yaourt perly	100 g	2.0	0.2	97	8	9.4	3
Yaourt petits filous aux fruits (yoplait)	100 g	2.0	0.2	103	6.6	12.4	2.9
Yaourt printiligne 0% fraise framboise	100 g	0.6	0.1	35	4.1	4.4	0
Yaourt printiligne pâ turages 0%	100 g	0.6	0.1	38	4.1	5.2	0.1
Yaourt pruneaux taillefine	100 g	1.1	0.1	67	4.8	8.8	0.1
Yaourt pur brebis (paturage)	100 g	1.5	0.1	68	5.6	4.6	3
Yaourt saveur biscuit laitière (unité)	1 unité	4.8	0.5	215	5.5	23.9	10.7
Yaourt saveurs patisseries 0% (milsactiv-aldi)	100 g	0.8	0.1	48	4	7.5	0.2
Yaourt senjà ananas-passion	100 g	1.5	0.1	77.7	2.9	12.7	1.7
Yaourt senjà chocolat	100 g	2.4	0.2	122.7	4	19.7	3.1
Yaourt soja nature pâ turages (intermarché)	100 g	0.8	0.1	43	3.7	2.6	0.4
Yaourt sojasun bifidus citron	100 g	1.4	0.1	73	3.3	11	1.7
Yaourt sojasun nature	100 g	1.2	0.1	51	4.6	2	2.7
Yaourt spécialité au soja- fruits rouges (monoprix)	100 g	1.4	0.1	76	2.8	13	1.4
Yaourt sucré	100 g	1.4	0.1	80	3.9	13.4	0.9
Yaourt sucré mamie nova : par pot	1 pot	2.9	0.3	145	5	20.62	4.75
Yaourt sveltesse	1 unité	1.0	0.1	58.8	5.5	9.2	0
Yaourt sveltesse 0% noix de coco,vanille,citron	1 pot	0.9	0.1	51	5.4	7	0
Yaourt taillefine à la fraise : par pot de 125 g	1 pot	0.9	0.1	52	5	7.6	0.13
Yaourt taillefine aux fruits	100 g	0.8	0.1	50	5	6.9	0.1
Yaourt taillefine citron a l'extrait de stevia	100 g	1.0	0.1	57	9.3	9.1	0.1
Yaourt taillefine fondants à la vanille (0,9%)	100 g	1.3	0.1	70	4.1	11.4	0.9
Yaourt taillefine fondants chocolat (0,9%)	100 g	1.5	0.2	84	4.7	14.2	0.9
Yaourt taillefine fraise a l'extrait de stévia	100 g	1.9	0.2	53	4.3	8.8	8.7
Yaourt taillefine les fraicheurs saveur coco	1 unité	0.8	0.1	50	5.3	7	0.13
Yaourt taillefine mangue a l'extrait de stevia	100 g	1.9	0.2	58	4.5	9.7	8.3
Yaourt taillefine mousse aux fruits cassis - mûre	100 g	0.9	0.1	52.8	4.2	8.1	0.4