

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Big king - burger king	1 unité	12.8	1.3	542.6	29.4	30.4	33.6
Big king xxl - burger king	1 unité	23.1	2.3	971.4	56.7	45.9	62.2
Bigorneau	100 g	1.9	0.2	101.1	20	0.1	2.3
Bio cracker à l'épeautre (coop naturaplan)	100 g	7.7	0.8	402	15	60	9
Bio protein	100 g	8.1	0.8	407	28	48	12
Biosoy choc'	100 g	1.5	0.2	76	4.2	9.5	2.3
Bircher muesli	100 g	3.3	0.3	158	3.5	22	6
Biscotte 'la briochée' jacquet	100 g	8.3	0.8	427	11	71	11
Biscotte (lu heudebert)	100 g	7.2	0.7	390	10	74	6
Biscotte au froment épi d'or	100 g	7.5	0.8	400	9.5	71	7.5
Biscotte au germe de ble gerble	100 g	6.9	0.7	381	11.7	72.5	4.9
Biscotte au son	1 portion	2.4	0.2	128	4	22.1	2
Biscotte au son de blé gerblé	100 g	6.6	0.7	353	16.5	57.7	6.2
Biscotte aux 8 céréales (auchan)	100 g	7.2	0.7	387	13	68	7
Biscotte baguettine brioché (jacquet)	100 g	7.5	0.8	398	12	70	8
Biscotte bio nature son et germe de blé	1 portion	0.6	0.1	32	1.2	5.6	0.5
Biscotte blé complet pelletier	1 tranche	1.4	0.1	79	2.5	15	1
Biscotte carrefour discount	100 g	6.7	0.7	372	12	71	4.4
Biscotte casino, pauvre en sel	1 tranche	0.6	0.1	32	1	5.8	0.5
Biscotte céréales	100 g	8.9	0.9	430	11.5	59.5	16
Biscotte heudebert 6 céréales	100 g	7.5	0.8	395	12	67	8.5
Biscotte heudebert forme + unité	1 tranche	0.6	0.1	32	1.2	5.1	0.49
Biscotte heudebert pleine vie sans sel	100 g	7.3	0.7	395	10	74	6
Biscotte la gourmande pelletier	1 tranche	1.1	0.1	53	1.5	8.8	2.2
Biscotte pelletier "la gourmande"	100 g	8.0	0.8	420	9.5	75	9
Biscotte pomm'son, cérééal	100 g	6.2	0.6	329	0	50.4	6.6
Biscotte ronde auga pasquier	100 g	8.1	0.8	422	10	73	10
Biscotte ronde briochée auga	100 g	8.1	0.8	422	10	73	10
Biscotte sondey (lidl)	100 g	7.7	0.8	410	9.5	76	7.5
Biscotte tradition (pasquier)	100 g	7.8	0.8	403	11	68.5	9.5
Biscottes	100 g	7.5	0.7	403	10	75	7
Biscottes 6 céréales (champion)	100 g	7.8	0.8	405	16	65	9
Biscottes 6 céréales (leclerc)	100 g	7.3	0.7	380	13	62	9
Biscottes 6 céréales heudebert	100 g	7.5	0.8	395	12	67	8.5
Biscottes 6 céréales heudebert : par unité	1 unité	0.6	0.1	34	1.06	5.9	0.74
Biscottes 97 % de céréales, heudebert	100 g	7.2	0.7	390	0	74	6
Biscottes au froment epi d'or (leclerc)	100 g	7.3	0.7	390	9.5	71	7.5
Biscottes au germe de blé (leader price)	100 g	7.7	0.8	410	10.5	75	7.5
Biscottes au germe de blé, carrefour bio	100 g	7.4	0.7	406	0	77	6
Biscottes aux 6 céréales (leader price)	100 g	7.2	0.7	380	14	64	7.5
Biscottes aux 6 céréales leader price	100 g	7.2	0.7	380	14	64	7.5
Biscottes aux céréales reva	1 tranche	2.3	0.2	124	4.6	22	1.9
Biscottes braisées à la farine complete (carrefour)	100 g	7.2	0.7	389	12.5	65	6.5
Biscottes braisor heudebert	100 g	7.3	0.7	390	11	71	7
Biscottes carrefour	1 tranche	0.7	0.1	36	1	6.3	0.7
Biscottes complètes (monoprix bio)	100 g	6.2	0.6	343	14	62	4.3
Biscottes complètes bio auchan	100 g	8.0	0.8	421	14	71	9
Biscottes complètes gerblé	100 g	6.7	0.7	368	13.4	66.7	5.3
Biscottes complètes, carrefour bio	100 g	7.5	0.8	410	0	76	6
Biscottes dorées au four réva	100 g	6.9	0.7	379	11	73	4.8
Biscottes gerblé pom'son	100 g	6.4	0.6	342	15.7	56.6	5.9
Biscottes grillées heudebert	100 g	6.9	0.7	380	0	74	5
Biscottes grilletines briochées aux pépites de chocolat auga	100 g	9.4	0.9	459	13.5	63.5	16
Biscottes heudebert 'pacte forme'	100 g	6.7	0.7	360	15	62	6
Biscottes heudebert 'pacte forme'	100 g	6.7	0.7	360	15	62	6
Biscottes heudebert fibres+	100 g	6.5	0.7	355	13	63	5.5
Biscottes heudebert muesli	100 g	7.4	0.7	395	10	72	7.5
Biscottes heudebert omega 3	100 g	7.6	0.8	405	12	71	8
Biscottes les grilletines minceur sans sucres ajoutés auga	100 g	7.1	0.7	395	13	75.7	4.5
Biscottes minceur auga sans sel ni sucres ajoutés	100 g	6.2	0.6	363	15.9	71.6	1.4
Biscottes natures auchan	100 g	7.3	0.7	390	9.5	71	7.5
Biscottes plaisir de pavot heudebert	100 g	7.4	0.7	400	11	70	6.5
Biscottes tartines, heudebert	100 g	7.6	0.8	410	0	77	6.5
Biscuit , thé de lu	1 unité	0.6	0.1	32	0.5	5.3	1
Biscuit 'bisc&m&m's' : par unité de 24,8g	1 unité	3.0	0.3	130	1.5	15.1	7.2
Biscuit 4 céréales, pépites de chocolat agir carrefour	100 g	8.8	0.9	431	12.1	62	14.9
Biscuit 4s pommes	100 g	9.5	0.9	454	9	64.3	17
Biscuit à l'avoine avec raisins secs, recette maison	1 unité	1.4	0.1	65	0.98	10.26	2.43
Biscuit au beurre au blé complet	100 g	8.3	0.8	423	8.7	71.1	11.5
Biscuit au carré de chocolat, commercial (1 gros)	1 unité	4.8	0.5	227	2.69	35.78	9.13
Biscuit au carré de chocolat, commercial (1 petit)	1 unité	2.4	0.2	115	1.36	18.12	4.62
Biscuit au gingembre	1 unité	0.6	0.1	29	0.39	5.38	0.69
Biscuit bastogne lu	100 g	10.3	1.0	485	4.8	72	20
Biscuit bio sésame epeautre leader price	1 portion	6.0	0.6	273	5.4	34	13
Biscuit bn choco	100 g	9.6	1.0	458	7.1	68.3	17.4
Biscuit carrefour kids	100 g	9.9	1.0	469	6.5	68	19
Biscuit choco fondant gerble	100 g	10.4	1.0	481	7.5	62.4	21.5
Biscuit choco noir eco +	100 g	11.2	1.1	509	6.6	66	24.3