

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Hareng	100 g	2.7	0.3	122	17	0	6
Hareng frit	100 g	5.6	0.6	233	23	1.5	15
Hareng fumé	100 g	5.1	0.5	214.4	22	0.1	14
Hareng hollandais "maatjes"	100 g	5.3	0.5	213	17.6	0	16
Harengs doux	100 g	2.6	0.3	127	21.3	0.01	4.62
Haribo fraise tagada	100 g	6.0	0.6	360	3	88	0
Haribo rotella	100 g	5.5	0.6	330	4	78	0
Haricot beurre (jaune) carrefour	100 g	0.3	0.0	14	2.1	1.9	0.2
Haricot beurre (mutant)	100 g	0.3	0.0	17	1.7	1.8	0.3
Haricot beurre notre jardin	100 g	0.3	0.0	16.8	1.5	2.7	0
Haricot blanc a la graisse d'oie	100 g	2.2	0.2	110	5.8	14.5	3.2
Haricot blanc sec	100 g	4.6	0.5	267	20	43	1
Haricot de lima	100 g	5.7	0.6	330	19	60	1.5
Haricot mange-tout	100 g	0.7	0.1	40	2.5	7	0
Haricot mungo	100 g	5.9	0.6	344	23	60	1.5
Haricot plat coupés d'aucy congelé	100 g	0.5	0.0	26.5	1.7	4.7	0.1
Haricot princesse cru	100 g	0.5	0.0	29	2	4	0
Haricot rouge le cabanon	100 g	1.6	0.2	94	8.4	13.8	0.6
Haricot vert	100 g	0.7	0.1	40	2.5	7	0
Haricot vert conserve carrefour	100 g	0.4	0.0	20.6	1.6	3.1	0.2
Haricot vert extra fin conserve (mr notre jardin)	100 g	0.3	0.0	17	1.3	2.5	0.2
Haricot vert très fins coupés champion	100 g	1.5	0.2	91	1.3	3.6	0.2
Haricots beurre cassegrain	100 g	0.2	0.0	13	1.4	1.5	0.2
Haricots beurre extra fins daucy	100 g	0.5	0.0	27.7	2.3	4	0.3
Haricots beurre extra-fins d'aucy	100 g	0.3	0.0	18.8	1.5	3.2	0
Haricots beurre le jardin d'artemis	100 g	0.3	0.0	17	1.7	1.8	0.3
Haricots beurre très fins auchan	100 g	0.4	0.0	24	1.5	4.1	0.2
Haricots blanc cuisinés à la tomate auchan	100 g	1.3	0.1	75.5	4.8	12.9	0.5
Haricots blancs	100 g	1.6	0.2	92	6.4	15.4	0.5
Haricots blancs à la tomate grand jury	100 g	1.3	0.1	76	5.4	12.5	0.5
Haricots blancs à la tomate king's crown	100 g	1.3	0.1	76	4.5	14	0.2
Haricots blancs heinz beaked beans tomate	100 g	1.2	0.1	73	4.9	12.9	0.2
Haricots blancs préparés d'aucy	100 g	1.3	0.1	76	5.6	12.5	0.4
Haricots lingots notre jardin	100 g	4.5	0.4	261	21.1	41.4	1.2
Haricots noirs (crus)	100 g	6.4	0.6	376.2	21.6	62.3	1.4
Haricots rouge (notre jardin marque repère)	100 g	1.5	0.2	90	6.5	16	0
Haricots rouge cuit	100 g	1.6	0.2	93	8	14	0
Haricots rouges (dia)	100 g	1.6	0.2	92	8.3	13.3	0.6
Haricots rouges (marque repère)	100 g	1.7	0.2	100	6.5	16	0
Haricots rouges carrefour	100 g	1.9	0.2	105	8.4	11.8	0.9
Haricots rouges champion	100 g	1.5	0.2	88	7.9	13	0.5
Haricots rouges d'haucy	100 g	1.5	0.2	91.4	7.4	15	0.2
Haricots rouges le cabanon	100 g	1.6	0.2	94	8.4	13.8	0.6
Haricots rouges notre jardin marque repère	100 g	1.5	0.2	90	6.5	16	0.2
Haricots rouges secs vivien paille	100 g	5.8	0.6	337	22.1	61.3	1.4
Haricots secs crus	100 g	4.6	0.5	268.6	21	43	1.4
Haricots secs cuits	100 g	2.0	0.2	116.5	8	20	0.5
Haricots verts (marque repère)	100 g	0.4	0.0	25	1.5	3	0
Haricots verts casino	100 g	0.3	0.0	18	1.4	2.9	0.1
Haricots verts champion	100 g	0.4	0.0	21	1.3	3.6	0.2
Haricots verts conserve carrefour	100 g	0.4	0.0	21	1.6	3.1	0.2
Haricots verts cuisinés surgelés leader pric	100 g	0.8	0.1	33	1.8	2.1	1.9
Haricots verts cuits	100 g	0.4	0.0	23	3.8	1.5	0.2
Haricots verts extra fin - saint eloi	100 g	0.3	0.0	19	1.6	2.8	0.2
Haricots verts extra fin (casino)	100 g	0.3	0.0	17	1.3	2.5	0.2
Haricots verts extra fins "notre jardin" (marque repère)	100 g	0.3	0.0	20	1.5	3	0
Haricots verts extra fins (netto)	100 g	0.5	0.1	28	1.3	3.2	0.4
Haricots verts extra fins auchan	100 g	0.4	0.0	21.6	1.3	3.2	0.4
Haricots verts extra fins carrefour	100 g	0.3	0.0	18	2	2.2	0.1
Haricots verts extra fins daucy	100 g	0.4	0.0	20.3	1.6	3	0.2
Haricots verts extra fins et tendres vapeur bonduelle en conserve	100 g	0.6	0.1	31	1.7	3.7	0.3
Haricots verts extra fins surgelés picard	100 g	0.4	0.0	26	1.7	4.7	0.1
Haricots verts extra-fins "notre jardin" (marque repère)	100 g	0.3	0.0	20	1.5	3	0
Haricots verts extra-fins cassegrain	100 g	0.3	0.0	16	1.5	2.3	0.1
Haricots verts extra-fins en bocal (king's crown-aldi)	100 g	0.4	0.0	22	1.59	3.6	0.2
Haricots verts extra-fins en fagots carrefour	100 g	0.3	0.0	19	1.5	3	0.1
Haricots verts extra-fins surgelé (bonduelle)	100 g	0.4	0.0	21	1.6	3.2	0.1
Haricots verts extras fins, surgelés u	100 g	0.5	0.0	27	1.7	4.7	0.1
Haricots verts très fins (belami) surgelés auchan	100 g	0.5	0.0	27	1.5	5	0.1
Haricots verts tres fins (netto)	100 g	0.5	0.0	25.5	1.6	4.1	0.3
Haricots verts tres fins 1er px carrefour conserves	100 g	0.3	0.0	18	1.4	3	0.1
Haricots verts très fins saint eloi	100 g	0.5	0.0	25.5	1.6	4.1	0.3
Harrisons : bankises	100 g	6.2	0.6	367	5.5	85	0.5
Harrisons : boolicao	100 g	6.9	0.7	388	6	82	4
Harrisons : boolises	100 g	6.4	0.6	380	5.5	87	1
Harrisons : magic square !	100 g	8.5	0.9	418	7	66	14
Harry's american sandwich nature	100 g	5.1	0.5	274	8.6	48.5	4.4
Harry's brioche pur beurre	100 g	7.2	0.7	359	8	57	11