

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Confiture materne 65% de fruit framboise	100 g	2.9	0.3	173.7	0.9	41	0.2
Confiture mûre myrtille confiturelle	100 g	2.6	0.3	156	0.6	38	0.2
Confiture orange allégée andros	100 g	2.8	0.3	166	0.3	41	0.1
Confiture poire au goût de vanille (tamara-aldi)	100 g	4.1	0.4	247	0.2	61.2	0.1
Confiture sans saccharose ajouté de cerise noire lucien georgelin	100 g	2.2	0.2	130	0.6	31	0.1
Confiture tutti frutti fraise	100 g	2.7	0.3	159	0.6	39.2	0.2
Congre	100 g	2.1	0.2	107.4	20	0.1	3
Connétable sardines sans sel ajouté	100 g	6.3	0.6	256	22	0.5	18.5
Contrexeville	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Cookie aux pépites de chocolat et au chocolat cora	100 g	11.2	1.1	497	6.5	58	26.5
Cookie fourré cacao, cérééal	1 unité	2.1	0.2	91	0	10.4	5.1
Cookies	100 g	10.4	1.0	480	6.2	64.3	22
Cookies aux noix de pécan hello de lu	1 unité	2.0	0.2	88	0	9.3	5.1
Cookies bio carrefour	100 g	11.9	1.2	521	6	59	29
Cookies casino nougatine et pépites choco	100 g	11.0	1.1	498	6.5	64	24
Cookies choco noisette carrefour	100 g	11.9	1.2	521	7.5	56	29
Cookies choco nougatines	100 g	11.6	1.2	517	6.5	62	27
Cookies chocolat (auchan)	100 g	11.8	1.2	520	8.2	58.9	28
Cookies chocolat (bien vu!)pépites choco	100 g	11.3	1.1	509	6.3	64.8	25
Cookies chocolat dia	100 g	11.6	1.2	515	6	62	27
Cookies eco +	100 g	4.2	0.4	85	6.5	63	25
Cookies extra granola gros pépites de chocolat (lu)	100 g	11.3	1.1	505	4.5	62	26
Cookies fort en chocolat, riche en pépites de chocolat (leader price)	100 g	11.4	1.1	508	6.5	62	26
Cookies hello lu chocolat truffé	100 g	11.6	1.2	515	6	61.68	26.95
Cookies hello lu coco/chocolat	100 g	11.8	1.2	521	6.59	61.04	28.14
Cookies milano à l'orange ( monoprix )	100 g	10.6	1.1	493.6	5.1	70.9	21.1
Cookies nougatine et pépites de chocolat 'bergolin'	100 g	11.3	1.1	512	6.6	62.5	25
Cookies nougatines carrefour discount	100 g	11.6	1.2	517	6.5	62	27
Cookies tout choco casino	100 g	11.1	1.1	503	6.7	65	24
Cookies trois chocolats lait, noir et blanc (arizona - aldi)	100 g	11.0	1.1	493	5.5	60.9	25.3
Coppa	100 g	4.8	0.5	290	27	10	0
Coppa cioccolato dessert glacé au chocolat (ma! gelateria - monoq	100 g	4.4	0.4	205	3.02	28.31	8.63
Coppa de dinde aux fines herbes	100 g	3.6	0.4	171	26	1	7
Coq au vin de madiran	100 g	2.4	0.2	123	19.1	4.1	3.4
Coqueline 3 chatons chocolat	100 g	9.3	0.9	430	5	62	19
Coquillettes barilla	100 g	6.1	0.6	356	12	72.2	1.5
Coquillettes top budget	100 g	6.0	0.6	349	11.8	72	1.5
Coquille de fruits de mer casino surgelé	100 g	2.6	0.3	112	7.8	4.8	6.3
Coquille de poisson leader price	100 g	1.9	0.2	87	6.7	6.3	3.9
Coquille saint jacques à la crème leclerc	100 g	2.4	0.2	110	7	8	5.5
Coquille saint jacques crues	100 g	1.6	0.2	87.1	15.6	2.8	1.5
Coquille seule pour preparation de tacos old el paso	100 g	11.5	1.2	510	7	60	27
Coquille st jacque	100 g	2.0	0.2	90	4.3	7.2	4.9
Coquille st jacques	100 g	2.4	0.2	107	5.6	9.5	5.2
Coquilles de fruits de mer surgelées casino	100 g	8.5	0.8	466	7.8	4.8	6.3
Coquillette	100 g	6.4	0.6	358	4.7	75	4.3
Coquillette lustucru au oeuf frais	100 g	6.5	0.6	366	13.5	70	3.5
Coquillettes au blé complet lustucru	100 g	6.0	0.6	350	13	68	1.8
Coquillettes aux oeufs frais (lustucru)	100 g	6.6	0.7	371	13.5	69	3.5
Coquillettes barilla integrali blé complet	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Coquillettes barilla n°32	100 g	6.0	0.6	350	12	72.2	1.5
Coquillettes carrefour	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Coquillettes casino	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Coquillettes intégrales (monoprix bio)	100 g	6.2	0.6	355	13	70	2.5
Coquillettes légumes (lustucru)	100 g	5.7	0.6	328	13.9	64	1.8
Coquillettes pazzia (le mutant)	100 g	6.1	0.6	354	11.8	72	1.5
Coquillettes prix gagnant	100 g	6.1	0.6	359	11.5	75.1	1.4
Coquillettes u	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Cordon bleu	1 unité	0.1	0.0	1	1	1	1
Cordon bleu (père dodu lidl)	100 g	4.1	0.4	190	15.5	13.5	8
Cordon bleu de dinde (monoprix)	100 g	5.5	0.5	227	13	9.9	15
Cordon bleu de dinde à l'emmental le gaulois	100 g	4.6	0.5	208	14.5	15	10
Cordon bleu de dinde crousti frais	100 g	5.9	0.6	255	11	18	15
Cordon bleu de dinde leader price	100 g	4.7	0.5	218	16	16	10
Cordon bleu de dinde leclerc	100 g	4.4	0.4	200	15	13	10
Cordon bleu de la mer saumon fromage (l'assiette bleue)	100 g	3.9	0.4	177	13.3	11.6	8.65
Cordon bleu de poulet (picard)	1 unité	4.5	0.4	205	15.6	14.2	9.5
Cordon bleu dinde champion	100 g	5.0	0.5	230	14.2	12.8	10.5
Cordon bleu père dodu	100 g	4.4	0.4	197	15.3	12.4	9.6
Cordon bleu pic'express (marques repères)	1 unité	5.1	0.5	220	13	12	13
Cordon bleue champion	100 g	5.0	0.5	230	14.2	12.8	10.5
Cordons bleus de dinde carrefour	100 g	4.6	0.5	207	14.5	13.5	10.5
Cordons bleus de dinde surgelé (eco leclerc)	100 g	5.1	0.5	220	15	10	13
Coriandre en feuilles déshydraté	100 g	5.2	0.5	279	21.93	52.1	4.78
Coriandre en graines	100 g	6.9	0.7	298	12.37	54.99	17.77
Corn flakes (ed)	100 g	6.3	0.6	373	8.2	82.7	1
Corn flakes bio ab	100 g	5.9	0.6	346	7.2	78.1	0.9
Corn flakes casino pétales de maïs	100 g	6.4	0.6	377	7.9	82	1.2