

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Aarts ananas light	100 g	0.5	0.1	32	0	8	0
Abatilles (eau minérale naturelle)	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Abats de poulets à bouillir mijotés	100 g	4.3	0.4	194	25.73	0.11	9.3
Abats en sauce	100 g	6.7	0.7	290	19	0	17
Abiyuch (1 fruit)	1 unité	1.4	0.1	83	1.81	21.2	0.12
Abiyuch cru	100 g	1.2	0.1	69	1.5	17.6	0.1
Abiyuch cru (1/5 tasse)	1 portion	0.6	0.1	33	0.73	8.48	0.05
Ablette	100 g	3.3	0.3	144	18	0	8
Abondance de savoie	100 g	10.4	1.0	402	25.1	0	33
Abricot	100 g	0.7	0.1	44	1	10	0
Abricot (1 tasse en tranches)	100 ml	0.6	0.1	33	0.98	7.75	0.27
Abricot (1 tasse moitiés)	100 ml	0.5	0.1	31	0.92	7.28	0.26
Abricot (au sirop)	100 g	1.1	0.1	63	0	16	0
Abricot (compote non sucrée)	100 g	2.0	0.2	119	0	29	0
Abricot (compote sucrée)	100 g	2.8	0.3	165	0	40	0
Abricot (portion raisonnable/semaine)	1 portion	0.9	0.1	50	1.47	11.68	0.41
Abricot au sirop en conserve	1 portion	1.5	0.2	90	0.7	22.4	0.1
Abricot congelé et sucré	100 g	1.6	0.2	98	0.7	25.1	0.1
Abricot des antilles cru (1 fruit)	1 unité	7.2	0.7	431	0.53	13.22	0.53
Abricot des antilles, cru (1/8 fruit)	1 portion	1.0	0.1	54	0.53	13.22	0.53
Abricot en entier pelé en conserve dans du sirop extra épais	100 g	1.6	0.2	96	0.55	24.85	0.04
Abricot frais	1 unité	0.2	0.0	14	0.3	3	0
Abricot jus	100 ml	1.0	0.1	60	0	15	0
Abricot sec	100 g	3.4	0.3	200	4	39	1
Abricot sec (monoprix gourmet)	100 g	4.9	0.5	294	5	67.9	0.2
Abricot sec 1 unité	1 unité	0.3	0.0	16	0.3	3.1	0
Abricot séché, sulfuré et cuit sans sucre	100 g	1.4	0.1	85	1.2	22.15	0.18
Abricots moelleux 'casino'	100 g	4.2	0.4	249	2	57	0.5
Abricots secs	100 g	4.1	0.4	246	2.5	58	0
Abricots secs 'kyrielle'	100 g	4.8	0.5	285	5	63.5	0.5
Accras de morue claud léger	100 g	5.9	0.6	251	16	13	15
Accras de morue claud léger (intermarché) : par pièce de 15g	1 unité	0.9	0.1	37	2.4	1.5	2.25
Achards de légumes	100 g	8.0	0.8	291	1.25	7.58	28.4
Achi corn	100 g	2.0	0.2	108	15	4.5	2
Acitivia au miel	100 g	1.9	0.2	94	3.5	14.2	3
Acivia brassé nature	100 g	1.5	0.1	67	3.9	5.1	3.4
Acm 20	100 g	6.5	0.7	371	78	8	3
Acras de morue (cora - par 12)	100 g	7.2	0.7	298	16.2	13.5	19.9
Acras de morue de marque servifrais	100 g	4.5	0.4	206	10.9	19.7	9.3
Acras de morus servifrais	100 g	4.6	0.5	206	10.9	9.3	10.5
Actifrais bel	1 pot	3.3	0.3	134	3.3	6.6	9.9
Actimel (0% nature)	100 g	0.5	0.0	28	2.8	3.1	0.1
Actimel 0 % saveur fruits rouges	100 ml	0.9	0.1	29	2.7	0.05	3.7
Actimel 0% ananas	100 g	0.5	0.1	32	2	4	0
Actimel 0% ananas de danone	100 g	0.5	0.0	28	2.8	3.3	0
Actimel 0% fruits rouges	100 g	0.5	0.0	28	2.8	3.3	0
Actimel 0% nature de danone	100 g	0.5	0.0	28	2.8	3.3	0
Actimel au gout de fraise	100 g	1.6	0.2	85	2.7	12.8	1.6
Actimel au gout orange	100 g	1.6	0.2	85	2.7	12.8	1.6
Actimel danone-nature sucré	100 g	1.4	0.1	72	3	10.5	1.6
Actimel danone-saveur multifruit	100 g	1.4	0.1	75	2.9	12.5	1.5
Actimel danone-saveur vanille	100 g	1.4	0.1	75	2.9	12.5	1.5
Actimel fraise	100 ml	1.5	0.2	85	2	13	1
Actimel multifruits de danone	100 g	1.6	0.2	85	2.7	12.8	1.6
Actimel nature	100 ml	1.5	0.2	80	3	15.1	1.7
Actimel nature sucré	100 g	1.6	0.2	83	2.8	12.8	1.6
Actimel orange	100 g	1.4	0.1	80	2	13	1
Actimel saveur fruits rouges 0%mg	100 g	0.5	0.0	29	2.7	3.7	0.05
Actimel vanille	100 g	1.6	0.2	88	2	15	1
Active drink protéine vanille	100 ml	2.0	0.2	111.2	10.4	15.2	1
Active drink protéine vanille (250ml)	1 canette	4.9	0.5	278	26	38	2.5
Active power - power weight gain choco	100 g	6.5	0.6	377	26	65	1.5
Active power bcaa powder	100 g	6.4	0.6	386	92	0	0
Active power power carbo plex	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Active power power protein 80 saveur coco	100 g	6.7	0.7	377	80.7	3.8	3.3
Active power power protein 80 saveur vanille	100 g	6.8	0.7	382	80	6	4.2
Active power whey protein isolat 100	100 g	6.4	0.6	377	94	2	1
Active pro saveur chocolat	100 g	6.1	0.6	352	80	3.6	2
Activia 0% fraises 0% sucres ajoutés	100 g	0.9	0.1	51	4.9	7.7	0.1
Activia 0% mangue	1 pot	1.1	0.1	65	6	9.9	0.13
Activia à la mangue de danone	1 pot	2.7	0.3	138	4.4	21.1	4
Activia a la rhubarbe	100 g	1.9	0.2	93	3.5	12.6	3.2
Activia à verser	100 ml	1.0	0.1	50	4.2	4.4	1.7
Activia abricots	100 g	2.0	0.2	96	3.5	13.3	3.2
Activia au citron de danone	1 pot	2.4	0.2	119	4.5	16.5	3.9
Activia au fromage blanc à la fraise	100 g	2.2	0.2	110	5.1	15.8	2.9
Activia au fromage blanc à la fraise : par pot de 125g	100 g	2.7	0.3	137	6.37	19.75	3.62
Activia au fromage blanc à la pêche	100 g	2.2	0.2	112	5.1	16.4	2.9