

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pomme poire compote sans sucre ajouté hero	100 g	1.0	0.1	59	0.5	13.1	0.5
Pomme séchée	100 g	1.5	0.1	88	0.2	21	0.07
Pomme terre	100 g	1.2	0.1	45	3.3	85	4
Pomme-compote sans sucre ajouté hero	100 g	1.0	0.1	54	0.4	11.7	0.6
Pommes chips paysannes salées - lays	100 g	13.8	1.4	570	5	49	39
Pommes croustine findus (galettes de pommes de terre râpées sur	1 unité	1.0	0.1	59	1.05	12.6	0.21
Pommes dauphine monoprix	100 g	6.0	0.6	254	5.5	22	16
Pommes dauphine picard	100 g	6.9	0.7	287	5	24	19
Pommes de terre	100 g	1.4	0.1	85	2	19	0.1
Pommes de terre conserve cora	100 g	5.9	0.6	356	1.9	17.9	0.1
Pommes de terre cuite a l'eau	100 g	1.4	0.1	85	2	19	0.1
Pommes de terre cuite vapeur (auchan)	100 g	1.4	0.1	79	2.4	16.9	0.3
Pommes de terre kid smile-mc cain	100 g	3.9	0.4	182	1.9	26.8	7.5
Pommes de terre rissolées (thiriet)	100 g	2.7	0.3	134	2.5	22	4
Pommes de terre sautées findus	100 g	2.2	0.2	110	2.5	17	3.5
Pommes noisettes findus	100 g	4.1	0.4	190	3.5	26	8
Pommes noisettes u	100 g	4.0	0.4	188	3	26	8
Pommes périgourdines	100 g	4.5	0.5	194	2.7	19.2	11.8
Pommes rissolées picard	100 g	3.0	0.3	147	2.5	23	5
Pommes rissolés carrefour	100 g	3.0	0.3	147	2.3	23.3	4.9
Pommes vapeurs persillées surgelées leader price	100 g	1.5	0.1	81	1.8	15.9	1.1
Pop choc lion	100 g	11.7	1.2	517	6.1	60.4	27.8
Pop-corn caramélisés baff	100 g	7.9	0.8	420	3	84	8
Pop-corn sucré au micro-ondes (aldi)	100 g	7.8	0.8	389	6.8	63.5	12
Porc (langue)	100 g	5.1	0.5	207	17	1	15
Porc au caramel marie	100 g	2.8	0.3	152	6	25.8	2.7
Porc au curry et torsades william saurin	100 g	2.4	0.2	105	5.8	8.2	5.4
Porc cervelle	100 g	3.0	0.3	121	10	0	9
Porc coeur	100 g	2.4	0.2	113	17	0	5
Porc côtelette	100 g	7.7	0.8	297	18	0	25
Porc filet	100 g	3.2	0.3	157	28	0	5
Porc foie	100 g	2.7	0.3	129	21	0	5
Porc travers	100 g	9.5	1.0	377	29	0	29
Porridge dukan à 150 ml lait écrémé (plus ferme)	100 g	1.0	0.1	55.4	4.7	11.55	0.71
Porridge dukan avec 200 ml de lait écrémé	100 g	0.9	0.1	50	4.36	10.04	0.55
Porridge greenmax	1 portion	2.7	0.3	141	3.5	0	2.7
Potage 'douceur de courgettes à la vache qui rit' knorr	100 ml	1.1	0.1	50	2.2	4	2.4
Potage aux tomates natur compagnie bio	100 ml	0.5	0.1	26	0.6	5.1	0.6
Potage brighton picard	100 g	0.9	0.1	53	1.7	4.4	0.25
Potage cerfeuil avec boulettes	100 g	0.5	0.1	25	1	3	1
Potage chinois aux petits legumes dietline	1 portion	1.2	0.1	73	15	2.5	0.2
Potage de légumes verts bio carrefour	100 g	0.7	0.1	29	1.6	0.8	2.2
Potage diététique soupe au chou et aux légumes	100 g	4.5	0.4	261	23.2	31.3	1
Potage diététique soupe aux chou et aux légumes	100 g	4.5	0.4	261	23.2	31.3	1
Potage douceur de 9 légumes(avec touche de creme) de knorr	100 ml	1.1	0.1	47	0.9	5.2	2.5
Potage fenouil courgette tomate picard	100 g	0.2	0.0	12	0.9	2	0
Potage poule au vermicelle secret de grand-mère	100 g	0.5	0.1	27	1.6	3.7	0.6
Potage secrets de grand mère knorr	100 g	0.6	0.1	32	1.1	4.6	0.9
Potage sveltesse 9 legumes	100 ml	0.7	0.1	40	0.85	8.85	0.1
Potage tomates et vermicelles liebig	100 ml	0.7	0.1	34	1	5.4	0.9
Potager malin liebig tomates vermicelles	100 g	2.5	0.2	142	1	5.4	0.9
Potato wedges, quartiers de pomme de terre aromatisés (yoyo foo	100 g	3.2	0.3	149	2.4	20.8	6.2
Potatoes mc do taille moyenne	1 portion	4.6	0.5	210	3	27	10
Potimarron	100 g	0.6	0.1	31	1.2	5.6	0.5
Potiron	100 g	0.5	0.1	31	1.3	4.7	0.2
Pouding en poudre à la banane, instantané, préparé avec lait 2%	100 g	1.9	0.2	105	2.76	19.74	1.7
Poudre d'amandes	1 portion	3.3	0.3	126	3.8	3.4	10.7
Poudre d'amandes	100 g	16.6	1.7	634	20	17	54
Poudre d'avoine	100 g	6.9	0.7	361	11	61.1	8.1
Poudre d'avoine bio (nutrimuscle)	100 g	6.6	0.7	352	13.5	58.7	7
Poudre de gingembre	100 g	6.5	0.7	350	13.6	59.7	6.3
Poulain 1848 noir 76%	100 g	14.7	1.5	575	8	27.6	45.8
Poulain chocolat ligne gourmande dessert	100 g	9.6	1.0	400	6.8	51.9	26.8
Poule	100 g	5.9	0.6	234	18	0	18
Poule au riz william saurin	100 g	2.2	0.2	114	6.5	15.2	3
Poulet	100 g	3.3	0.3	150	21	0	7
Poulet - tranches de poitrine (dulano pour lidl)	100 g	2.1	0.2	110	20	3	2
Poulet /vermicelle soupe	100 g	0.4	0.0	22	0.6	3.5	0.5
Poulet à la basquaise et riz (picard)	100 g	2.0	0.2	104	5.8	14.9	2.2
Poulet à la basquaise et riz picard	1 part	6.5	0.6	355	23.1	54.9	4.8
Poulet à la provençale et ses pennes (aldi)	100 g	1.9	0.2	105	9	13.4	1.7
Poulet au citron, légumes et semoule maggi-sveltesse : par portion	1 portion	6.8	0.7	381	27.6	59.1	3.8
Poulet basquaise au piment d'espelette et son riz (william saurin)	100 g	2.0	0.2	104	6.6	13	2.8
Poulet basquaise dia	100 g	2.1	0.2	99	4.8	10.7	4.1
Poulet basquaise et tortis cuisinés william saurin	100 g	1.6	0.2	78	6.6	7	2.6
Poulet curry freshking	100 g	10.3	1.0	375	9.5	3.1	36
Poulet facon tajine maggi	100 g	5.8	0.6	312	10.1	49.5	5.3
Poulet fumé	100 g	3.4	0.3	152	20	0	8