

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pavé de truite arc-en-ciel	100 g	3.3	0.3	143	19	0	8
Pavé de veau aux cépes purée à la crème fraiche (fleury michon)	100 g	3.4	0.3	145	10	6.6	8.7
Pavé grec brioche dorée	1 unité	8.5	0.8	429	17	63	12
Pavés de filets de saumon (dia)	100 g	4.9	0.5	200	18.5	0	14
Pavés de saumon pêche océan	100 g	4.8	0.5	200	21	0	13
Pavés mariné aux 3 poivres (socopa)	100 g	2.3	0.2	116	20	1.5	3.5
Pavot en graines	100 g	13.9	1.4	533	18.04	23.69	44.7
Peak-whey fusion 88	100 g	6.2	0.6	360	83.9	2.95	1.45
Pechalou pure gourmandise rhubarbe	100 g	2.3	0.2	101	2.3	11.6	5.1
Pêche	100 g	0.8	0.1	46	0.5	11	0
Pêche crue (1/4 d'un petit fruit)	1 portion	0.1	0.0	7.8	0.18	1.89	0.05
Pêche crue (2 quartiers d'un petit fruit)	1 portion	0.3	0.0	15.5	0.36	3.77	0.1
Peches au sirop	100 g	0.5	0.0	29	0.1	7	0.1
Peches au sirop st mamet fruitesse	100 g	0.5	0.0	29	0.1	7	0.1
Peches au sirop u	100 g	1.0	0.1	58	0.3	14	0.1
Penne (au blé intégral, monoprix)	100 g	6.2	0.6	355	13	70	2.5
Penne à la napolitaine - bonduelle	100 g	2.9	0.3	132	4.8	13	6.7
Penne au poulet et aux légumes du soleil u (surgelé)	100 g	2.3	0.2	110	9.3	9.8	3.8
Penne au poulet grillé à la napolitaine (bonduelle)	100 g	3.0	0.3	135	5	13	7
Penne aux 5 legumes produit cuit (panzani)	100 g	2.7	0.3	156	6	30	0.7
Penne aux 5 légumes produit sec (panzani)	100 g	6.0	0.6	351	13.1	68	1.6
Penne gorgonzola(pasta casa liddl)	100 g	3.3	0.3	153	5.1	17.6	6.9
Penne rigate (carrefour)	100 g	6.0	0.6	347	13.8	68.5	2
Penne rigate au blé complet turini (crues)	1 portion	3.8	0.4	220	7.5	40	1.5
Penne rigate barilla	100 g	6.1	0.6	356	12	72.2	1.5
Penne rigate buitoni	100 g	6.0	0.6	350	11.5	72.7	1.5
Penne rigate intégrale (barilla)	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Penne rigate panzani	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Penne rigate panzani	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Penne tomate et basilic le petit cuisinier	100 g	1.0	0.1	48	2	8	2
Penne tomates basilic (sachets 2 mn) carrefour	100 g	3.3	0.3	157	4.9	20.3	6.2
Pennas aux saint jacques (findus)	100 g	2.2	0.2	110	5	16	3
Pennas aux saint-jacques, brunoise de légumes-findus	100 g	2.2	0.2	110	5	16	3
Pépites croustillantes chocolat noir (monoprix)	100 g	9.4	0.9	445	8.7	62	18
Pépito au chocolat blanc (lu)	100 g	10.3	1.0	485	6.3	70	20
Pépito choco mouss' au lait lu : par barre	1 unité	4.1	0.4	182	1.9	21	10
Pépito choco mouss' au lait lu : par barre	1 unité	4.1	0.4	182	1.9	21	10
Pépito choco mouss' chocolat lu : par barre	1 unité	4.1	0.4	180	1.5	22	10
Pépito choco mouss' chocolat lu : par barre	1 unité	4.1	0.4	180	1.5	20	10
Pépito choco mousse	100 g	10.9	1.1	480	4	58	26
Pépito choco pépites	100 g	10.3	1.0	460	5.5	55	24
Pépito chocolat blanc de lu	100 g	10.3	1.0	485	6.3	70	20
Pépito chocolat blanc de lu l'unité (1 gateau =135g)	1 unité	1.4	0.1	65	0.85	9.5	2.7
Pépito chocolat blanc lu	100 g	10.3	1.0	485	6.3	70	20
Pépito chocolat noir	100 g	9.0	0.9	395	6.5	68	22
Pepito chocolat noir (lu)	100 g	10.6	1.1	490	7	66	22
Pépito chocolat noir (par unité)	1 unité	1.1	0.1	49	0.7	6.6	2.2
Pépito mini choco	100 g	11.6	1.2	520	6	65	26
Pepito mini choco lu	100 g	11.6	1.2	520	6	65	26
Pépito mini roulé	100 g	8.6	0.9	410	5	61	16
Pépito pockitos	1 unité	3.6	0.4	156	1.6	17	8.9
Pepperidge farm chocolate chunk milk chocolate macadamia	100 g	10.6	1.1	484	5.3	64.9	22.5
Pepsi	100 ml	0.7	0.1	44	0	11	0
Pepsi max	100 ml	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0
Peptopro de nutrimuscle	100 g	5.8	0.6	338	80.5	0.5	1.5
Perche	100 g	2.1	0.2	104.8	19	0	3.2
Perche du nil	100 g	1.4	0.1	81.9	19.1	0.7	0.3
Père dodu cordon bleu	100 g	4.0	0.4	182	15.6	10.6	8.6
Pérène multicéréales marque "les pains pères de roland cottes"	100 g	5.2	0.5	291	9.4	56	3.1
Perfect 3000	100 g	5.8	0.6	340	86	0.5	1.6
Perfect isopure whey protéine orange	100 g	6.3	0.6	373	89	1	1
Perfect shape	1 unité	3.6	0.4	195	25	15	3
Perfect zero carb isopure	100 g	6.3	0.6	371.7	89.4	0	1.14
Performance 3 whey	100 g	6.6	0.7	377	77	7	3
Performance pure whey (fruits de bois)	100 g	7.0	0.7	377	74.49	6.3	6
Perle de lait fraise	100 g	3.0	0.3	130	2.6	11.2	7.9
Perle de lait mangue passion	1 pot	3.2	0.3	141	2.6	14.6	7.9
Perle de lait nature	100 g	3.1	0.3	119.9	2.9	4.8	9.9
Perle de lait saveur citron	100 g	3.3	0.3	143	2.7	12.5	8.6
Perle de lait saveur coco	100 g	3.5	0.4	145	2.9	10.1	9.8
Perrier	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Perrier saveur citron ,sans sucres	100 ml	0.0	0.0	0.3	0	0	0
Persil	100 g	0.5	0.0	26.1	4.2	1.2	0.5
Pesto au basilic frais panzani	100 g	10.6	1.1	390	5.3	8.6	37.1
Pesto rosso bertoli	100 g	10.6	1.1	389	6.6	8.1	36.7
Pétale de riz et de blé complet 7 vitamines et fer aldi	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
Pétales de mais winni	100 g	6.3	0.6	373	8.2	82.7	1
Pétales de quinoa chocolatés (primeal)	100 g	10.1	1.0	586	8.5	81.6	2.8