

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pain français ou viennois grillé	100 g	5.3	0.5	298	9.6	56.4	3.3
Pain frit avec lard	100 g	6.3	0.6	309	8.38	46.01	10.14
Pain gadoua 14 cereales	1 tranche	2.1	0.2	110	5	16	2.5
Pain gadoua blé entier	1 tranche	1.8	0.2	95	4	17	2
Pain grains entiers	1 portion	2.3	0.2	130	8	24	1
Pain grand blé bon matin	100 g	4.4	0.4	240	12	41	3.3
Pain grillé	100 g	7.8	0.8	416	12	74	8
Pain grillé au froment (leader price)	100 g	7.3	0.7	402	10	78	5.5
Pain grillé au froment pelletier	100 g	7.0	0.7	385	12	72	5.2
Pain grillé auchan (sans sel ajouté)	100 g	27.2	2.7	1601	11.8	71.7	4.9
Pain grillé brioché (super u)	100 g	8.2	0.8	419	10	69	10.5
Pain grillé carrefour	100 g	7.2	0.7	397	10	78	5
Pain grillé de campagne u	100 g	6.9	0.7	384	13	69	4.5
Pain grillé doré au four (réva)	100 g	7.6	0.8	407	10	76	7
Pain grillé narvik (aldi)	100 g	7.0	0.7	385	11	73	4.8
Pain grillé pelletier	100 g	9.4	0.9	460	11	68	16
Pain grillé pelletier au sésame	100 g	7.9	0.8	420	12	74	8.5
Pain grillé pelletier complet	100 g	7.9	0.8	375	10	73	15
Pain grillé pelletier villageois	100 g	7.5	0.8	410	12	77	6
Pain gris spécial carré ( everyday )	1 tranche	1.3	0.1	73	2.3	14.9	0.5
Pain hamburger (auchan)	1 unité	3.2	0.3	159	10	49	5
Pain hamburger jacquet	100 g	5.3	0.5	287	10	49	5
Pain hamburgers (harry's)	100 g	5.4	0.5	288	10	49	5
Pain hamburgers et sandwichs carrefour	100 g	5.4	0.5	286	9.6	49	5.7
Pain harry's 100% mie complet	100 g	4.4	0.4	233	8	40	4.5
Pain harry's beau et bon (graines et céréales)	100 g	5.9	0.6	298	12.7	40.1	8.1
Pain integral bio	1 tranche	1.9	0.2	110	5	20	1
Pain intégral spécial biaform	100 g	3.9	0.4	210	9.6	40.3	3.8
Pain italien	100 g	4.9	0.5	271	8.8	50	3.5
Pain jacquet 8 cereales	100 g	4.8	0.5	257	10	43	5
Pain le pèrene multigrains carrefour	100 g	5.2	0.5	291	9.4	56	3.1
Pain libanais	100 g	5.1	0.5	300	8.9	63	0.8
Pain low carb	100 g	5.0	0.5	246	11.2	32.4	7.9
Pain mie complet mcennedy lidl	100 g	4.8	0.5	253	8	44	5
Pain mollet de seigle foncé	1 unité	1.8	0.2	100	3.89	19.01	1.01
Pain mollet français	100 g	5.1	0.5	277	8.6	50.2	4.3
Pain multi céréales francine	100 g	7.2	0.7	370	12.5	60	9
Pain multigrains	100 g	4.5	0.5	238	9	37	5
Pain panini panorient	100 g	5.8	0.6	301	8.3	50.9	7.1
Pain paysan navarre	100 g	3.9	0.4	228	7.7	47.3	0.9
Pain perdu	100 g	4.4	0.4	211.8	5.4	30.1	7.6
Pain petite boule bio carrefour	100 g	4.9	0.5	283	9.6	58.4	1.2
Pain pitas x6 monoprix	100 g	4.2	0.4	243	8.6	50	0.9
Pain pitta	100 g	4.6	0.5	269	8.8	55.5	1.3
Pain poilane	100 g	4.5	0.4	262.1	9.1	54.4	0.9
Pain polarkraft "extrem" (delhaize)	100 g	3.8	0.4	210	9.5	36	2.9
Pain pom 16 grains entiers	1 tranche	1.9	0.2	105	0	20	1
Pain pom ultra-moelleux 100% blé entier	1 tranche	1.8	0.2	95	4	17	1.5
Pain pour hamburger super u	1 unité	2.6	0.3	140	5.2	24	2.6
Pain précuit carrefour	100 g	4.3	0.4	248	8	52	1.5
Pain precuits 'le dorés maisons' harry's	100 g	4.8	0.5	275	9.5	54.7	2
Pain prokorn	100 g	4.0	0.4	214	12.4	29.8	3.7
Pain pumpernickel	100 g	3.2	0.3	179	5	36	1.5
Pain pumpernickel pema	100 g	3.1	0.3	180	5	37	1
Pain riche en protéines (inclus gluten)	100 g	4.3	0.4	245	12.1	43.8	2.2
Pain sandwich aldi	100 g	4.2	0.4	246	8	44	1.2
Pain sans gluten	100 g	3.8	0.4	230	10	52	0
Pain sans gluten au romarin schar	100 g	4.5	0.5	237	3.5	40.5	5
Pain sans sel picard	100 g	4.4	0.4	254	8.6	52.3	1.2
Pain sans sel picard : unité de 40 g	1 unité	1.7	0.2	101	3.4	20.9	0.4
Pain sans sels	100 g	4.5	0.4	263	8	54	1
Pain seigle 12 grains sans gras	1 tranche	1.6	0.2	90	4	19	0.5
Pain speciaux precuits nature epi d'or	100 g	5.2	0.5	280	9	49	5
Pain squirrelly	1 tranche	1.8	0.2	100	5	17	1.5
Pain st-méthode multi-céréales	1 tranche	1.3	0.1	65	3	12	2
Pain suédois	100 g	4.9	0.5	270	7.5	51	3.5
Pain suédois complet	100 g	8.1	0.8	416	10	66	10.5
Pain suédois froment (auchan)	100 g	8.1	0.8	406	9.3	66.3	11.7
Pain suédois grille	100 g	7.5	0.8	389.5	10	66	9.5
Pain viennois	100 g	3.7	0.4	207	7	42	2
Pain vierkornbrot leader price	100 g	3.8	0.4	205	7.5	37	3
Pain viking	100 g	6.2	0.6	280	15.6	22.4	14.2
Pains au chocolat au beurre (monoprix	100 g	10.5	1.0	463	7.5	52	25
Pains au chocolat super u	100 g	9.1	0.9	410	7.5	50	20
Pains au lait aux pépites de chocolat (la boulangerie)	100 g	8.0	0.8	376	9	49	16
Pains au lait leader price	1 unité	7.1	0.7	350	8	50	11
Pains au lait picard	100 g	7.8	0.8	379	8.6	56.1	13
Pains aux noix picard 60g	1 unité	3.8	0.4	189	6.2	27.4	6.1