

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Blanc de poulet en tranche sous vide (leader price)	100 g	1.5	0.1	86	19	1.5	0.5
Blanc de poulet fleury michon	100 g	2.2	0.2	115	22	1	2.5
Blanc de poulet fleury michon -25% de sel	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Blanc de poulet fumé (dia)	100 g	1.8	0.2	92	17.9	1.9	2
Blanc de poulet fumé 3% (dia)	100 g	1.8	0.2	92	17.9	1.9	2
Blanc de poulet grand jury	100 g	1.9	0.2	104	22	1.5	1.1
Blanc de poulet grillé 4tranches ( aldi )	100 g	1.6	0.2	96	22.1	1.3	0.3
Blanc de poulet grillé cuit et traité en salaison	100 g	2.0	0.2	106	20.5	1.5	2
Blanc de poulet isla délice	100 g	1.7	0.2	92.2	19	2	1.1
Blanc de poulet kebab carrefour -2%	100 g	2.0	0.2	112	22	2	1.6
Blanc de poulet le gaulois	100 g	1.9	0.2	106	24	0.1	1
Blanc de poulet lidl	1 tranche	0.9	0.1	46.8	9	0.7	0.9
Blanc de poulet lidl 2% matgrass	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Blanc de poulet marque repère	100 g	1.7	0.2	93	19.7	0.9	1.2
Blanc de poulet super u	100 g	1.9	0.2	105	21.2	1.17	1.7
Blanc de poulet tranches ranou	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Blanc oeuf	1 unité	0.4	0.0	21.6	5	0.4	0.1
Blanc poulet rôti (sans la peau)	100 g	2.2	0.2	104	22	0	4
Blancs de poireaux en bocal	100 g	0.3	0.0	15	1.2	2.4	0.1
Blancs de poulet dorés au four en tranches monoprix	100 g	1.8	0.2	104	22	1.5	1
Blanquette de la mer u	100 g	1.6	0.2	75	5.6	4.6	3.5
Blanquette de veau aux champignon et son riz william saurin ( forr	100 g	2.1	0.2	104	6.8	11.8	3.3
Blanquette de veau aux champignons et son riz : monoprix	100 g	2.1	0.2	104	7	11.8	3.3
Blanquette de veau aux et riz cuisiné ( marque repere leclerc )	100 g	2.9	0.3	140	9.5	15	5
Blanquette de veau et son riz casino	100 g	2.7	0.3	133	8	15	4.5
Blanquette de volaille et riz picard	100 g	2.2	0.2	114	6.5	15.1	3
Blé carrefour	100 g	5.7	0.6	334	13	67	1.5
Ble complet & saveurs du sud (cereal bio)	100 g	5.6	0.6	319	13.6	61	2.3
Ble complet: kamut	100 g	6.3	0.6	359	19	68.2	2.9
Blé cuisiné à la provençale carrefour (1 mn)	100 g	3.3	0.3	168	5.8	26.7	4.2
Blé cuisiné à la tomate-basilic ebly	100 g	4.1	0.4	201	5.4	29	7.1
Blé dur précuit ebly	100 g	5.9	0.6	343	12.1	70.5	1.4
Blé précuit carrefour	100 g	7.2	0.7	334	13	67	15
Blédina blédine biscuitée	100 g	7.1	0.7	405	8.7	85.7	3
Blédina compote pomme abricot	100 g	0.9	0.1	51	0.4	11.1	0.2
Blédina pomme pruneau	100 g	1.2	0.1	69	0.3	16.3	0.3
Bledina vanille	100 g	6.6	0.7	387	9.8	83.4	1.6
Blédine croissance choco-biscuitée	100 g	6.7	0.7	381	9	79	3.2
Blette (ou poirée)	100 g	0.8	0.1	24	2	0.2	3.5
Bleu affiné en velay 12% mg ligne & plaisir	100 g	4.8	0.5	208	24	1	12
Bleu de bresse	100 g	10.6	1.1	410	24	2	34
Blinis	100 g	23.4	2.3	1300	6	36.4	15.7
Blinis cocktail leader price	100 g	6.6	0.7	299	6.4	34.9	14.8
Blinis leader price : par unité de 50 g	100 g	3.0	0.3	137	2.95	16	6.85
Blinis par 4 carrefour	100 g	5.9	0.6	268	5.9	32.5	12.7
Bloc de foie gras de canard avec morceaux (super u) : par tranche	1 tranche	5.3	0.5	190	3.04	0.88	19.4
Bn casse croûte	100 g	7.0	0.7	390	8	79	4.7
Bn fourrés chocolat	100 g	9.4	0.9	460	6	73	16
Bn fourrés fraise	100 g	7.4	0.7	401.2	5	80	6.8
Bn matin céréales et fruits rouges	100 g	9.3	0.9	450	7.1	68.9	16.2
Bn matin céréales et pépites nappé chocolat	100 g	10.2	1.0	480	6.8	68.5	19.8
Bn matin céréales nappé chocolat	100 g	10.7	1.1	487	6.7	62.7	23.3
Bn matin extracéréales nappé chocolat	100 g	10.6	1.1	482	6.8	61	23.4
Bn tartelette fraise dora	1 unité	1.3	0.1	63	0.7	10.3	2.1
Bn-biscuits eclats céréales nappés de cacao	100 g	10.8	1.1	493	7.3	63	23.3
Bn-casse-croûte	100 g	7.0	0.7	390	7	80	4.6
Boeuf (hache surgelé 1° prix)	100 g	0.8	0.1	31.5	2.25	0	2.5
Boeuf aux haricots en conserve (netto)	100 g	2.0	0.2	101	9.3	10.6	2.4
Boeuf bavette	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Boeuf bavette d'aloyau (charal)	100 g	2.9	0.3	138	22	0	5.5
Boeuf bifteck	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Boeuf boulettes	100 g	2.8	0.3	129.1	11.7	7.3	5.9
Boeuf bourguignon auchan plat minute	100 g	1.4	0.1	71	6.2	8.2	1.5
Boeuf bourguignon et ses pommes de terre ( willame saurin )	100 g	1.3	0.1	69	6.8	7.1	1.5
Boeuf bourguignon les légendaires aldi 300g	1 portion	4.0	0.4	203	19.2	17.7	5.1
Boeuf bourguignon william saurin	100 g	1.2	0.1	61	6.5	5.8	1.3
Boeuf braisé	100 g	5.2	0.5	232	31	0	12
Boeuf cervelle	100 g	3.0	0.3	121	10	0	9
Boeuf charal faux filets	100 g	3.2	0.3	148	23	0	6.2
Boeuf coeur	100 g	2.7	0.3	122	17	0	6
Boeuf côte	100 g	6.4	0.6	252	18	0	20
Boeuf entrecote	100 g	3.9	0.4	166	19	0	10
Boeuf entrecôte	100 g	5.3	0.5	226	25	0	14
Boeuf façon bourguignonne et ses penne ( monoprix )	100 g	2.8	0.3	145	11.7	16.2	3.7
Boeuf façon bourguignonne et ses penne (monoprix)	100 g	2.8	0.3	145	11.7	16.2	3.7
Boeuf faux filet	100 g	3.4	0.3	166	28	0	6
Boeuf filet	100 g	4.5	0.4	188	20	0	12
Boeuf flanchet	100 g	5.3	0.5	231	29.4	0	12.6