

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Rillettes de saumon spécial toast	100 g	7.0	0.7	275	16.2	3	22
Rillettes de thon leader price	100 g	6.2	0.6	249	20	0	18.8
Rillettes de thon-cap océan	100 g	7.2	0.7	278.8	16.8	1.9	22.7
Rillettes du mans bordeau chesnel	100 g	11.9	1.2	438	16	0.15	41.5
Rillettes marine saumon leader price	100 g	5.5	0.6	216	11.3	3.3	17.5
Ris basmati marque u	100 g	5.8	0.6	345	6.6	78.3	0.6
Ris de veau	100 g	2.4	0.2	116	20	0	4
Risotto alla milanese avec safran (pastarotti)	100 g	6.2	0.6	354	7.5	74.3	2.9
Risotto au saumon 'weight watchers'	100 g	2.3	0.2	113	6.5	14.3	3.3
Risotto poulet & champignons (uncle ben's)	100 g	3.4	0.3	182	4.9	32.3	3.7
Risotto uncle ben's	100 g	3.7	0.4	187	3.5	31.4	5.2
Ristorante: pizza pasta (pâtes)	1 unité	19.2	1.9	916.8	32.9	116.2	35.6
Ristorante: pizza prosciutto (jambon-fromage)	1 unité	8.7	0.9	301.5	33.3	79.6	33.5
Ristorante: pizza prosciutto (jambon-fromage) (version corrigée)	1 unité	16.3	1.6	753.1	33.3	79.6	33.5
Ristorante: pizza spinaci (Épinards)	1 unité	19.4	1.9	861.7	28.3	84.3	45.7
River citron	100 ml	0.7	0.1	43	0	10.3	0
River limonade light	100 ml	0.1	0.0	4.7	0.08	0.9	0
Riz	100 g	6.7	0.7	335	17	74	10
Riz 3 saveurs dia	100 g	6.2	0.6	367	8.3	81.3	1
Riz à la cantonaise aux crevettes/omelette/jambon-maggi	100 g	2.3	0.2	124	4.4	21.5	2.3
Riz à la cantonaise carrefour 2 mn	100 g	2.8	0.3	138	4	19.9	4.7
Riz à la méditerranéenne 2 mn leader price	100 g	3.3	0.3	180	3.5	35.1	2.9
Riz à la méditerranéenne uncle ben's	100 g	3.3	0.3	174	3.9	32.1	3.3
Riz à la provençale (bonduelle)	100 g	2.6	0.3	123	3.5	17	4.5
Riz à la provençale au thon et au basilic (bonduelle)	100 g	2.6	0.3	123	3.5	17	4.5
Riz à la provençale picard	100 g	2.9	0.3	135	2.7	17.7	5.9
Riz a poêler	100 g	6.2	0.6	355	7.9	75	2.6
Riz alcoolisé (saké)	100 ml	2.2	0.2	132	0.49	4.92	0
Riz au lait	100 g	2.8	0.3	150	3.4	29.7	2.6
Riz au lait 0,8 gr matiere grasse	100 g	1.7	0.2	96	3.2	19	0.8
Riz au lait arôme vanille weight watchers	100 g	1.9	0.2	107	3.5	21.5	0.8
Riz au lait bio nature attitude	100 g	2.3	0.2	120	3.1	20	3
Riz au lait goût vanille ( everyday )	1 unité	4.5	0.5	242	6.4	44	4.4
Riz au lait laitiere (nestle) au lait entier vanille	100 g	2.6	0.3	131	2.7	22.2	3.5
Riz au lait leader price	100 g	1.6	0.2	98	3	20.9	0.1
Riz au lait lidl	100 g	2.2	0.2	119	3.2	21.7	2.2
Riz au lait marque u	100 g	2.5	0.2	130	2.8	23.2	2.9
Riz au lait saveur vanille la laitière : pot de 115g	1 pot	2.9	0.3	148	3	24.9	4
Riz au lait vanille la laitière	100 g	2.9	0.3	137	1.6	20.6	5.4
Riz au porc sauce caramel plat préparé leader price	100 g	2.2	0.2	116	4.2	19.4	2.4
Riz au poulet	100 g	1.9	0.2	106	6.1	18.6	0.9
Riz au poulet teriyaki	1 portion	9.0	0.9	523	34	89	2.5
Riz basmati - auchan	100 g	5.7	0.6	341	7	77	0.5
Riz basmati 11min (carrefour)	100 g	5.8	0.6	346	8	78	0.2
Riz basmati à l'indienne picard	100 g	2.1	0.2	114	2.5	22.1	1.7
Riz basmati blanc (cuit)	100 g	2.0	0.2	118	3.5	25	0.4
Riz basmati carrefour	100 g	6.0	0.6	353	9.4	75.9	1.3
Riz basmati casino (cru)	100 g	5.9	0.6	344	11	71	1.8
Riz basmati complet cru (taureau ailé)	100 g	6.1	0.6	349	7.5	74.3	2.5
Riz basmati cuisiné aux petits légumes picard	100 g	1.7	0.2	97	2.3	20	0.9
Riz basmati cuit golden sun (lidl)	100 g	2.6	0.3	152	3.68	32.4	0.84
Riz basmati cuit lidl	100 g	2.6	0.3	152	3.68	32.4	0.84
Riz basmati leclerc entr'aide	100 g	5.7	0.6	340	6.5	78	0.5
Riz basmati long grain (dia-ed)	100 g	5.9	0.6	351	7	79.5	0.5
Riz basmati précuit au citron et aneth (monoprix)	100 g	3.0	0.3	166	3.8	32.3	2.4
Riz basmati précuit au curry (monoprix)	100 g	3.1	0.3	173	3.6	35	2.1
Riz basmati précuit au curry et à l'indienne (monoprix)	100 g	2.9	0.3	163	3.6	32.8	2
Riz basmati précuit monoprix	100 g	2.9	0.3	165	3.6	34	1.6
Riz basmati sachet pré-cuit curry casino	100 g	2.3	0.2	131	3.4	25	1.4
Riz basmati saint eloi	100 g	6.0	0.6	356	9.4	78.3	0.6
Riz basmati selection lustrucru	100 g	5.9	0.6	347	7.5	78	0.6
Riz basmati sélection riz long" marque repère" comptoir du grain	100 g	5.9	0.6	350	6.5	78	0.5
Riz basmati taureau ailé	100 g	5.9	0.6	347	7.5	78	0.6
Riz basmati vapeur lustucru	100 g	3.5	0.4	190	3.6	37	3.1
Riz basquaise surgelé les portionable ( aldi)	100 g	2.3	0.2	109	3.5	13.3	4.6
Riz blanc	100 g	5.9	0.6	349	8	77	1
Riz blanc (cru)	100 g	5.9	0.6	350	8	77	1
Riz blanc (cuit)	100 g	1.5	0.2	90	2	20	0
Riz brun complet naturaplan	100 g	6.1	0.6	347	8	72	2.5
Riz camarguais (sec)	100 g	6.2	0.6	351	8	72.3	2.8
Riz cantonais cuisson express casino	100 g	3.1	0.3	169	4.7	27	2.5
Riz cantonais express comptoir du grain (sachet tout pret) marque	100 g	3.2	0.3	170	4.5	31	3.5
Riz cantonais express oncle ben's	100 g	3.0	0.3	156	4.3	27.2	3.2
Riz cantonais frais ( monoprix ) barquette de 400g	100 g	3.2	0.3	173	6.7	28	2.5
Riz cantonais lustucru (express 2 mn)	100 g	2.5	0.3	140	3.8	27	1.7
Riz cantonais surgelé (dia)	100 g	2.3	0.2	126	3.8	23	2.1
Riz cantonnais casino	100 g	2.8	0.3	151	4.3	27	2.9
Riz coco (isola bio)	100 g	1.1	0.1	62	0.2	12.7	1