

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Ravioli aux 3 viandes carrefour	100 g	4.8	0.5	247	11.3	36.5	6.2
Ravioli aux cèpes picard	100 g	4.2	0.4	177	7.6	11.3	10.8
Ravioli boeuf aux oeufs frais sous vide (monoprix)	100 g	5.7	0.6	293	11	45	7.7
Ravioli boeuf recette bolognaise sous vide (lustucru)	100 g	4.3	0.4	235	11.2	40	3
Ravioli de crevette à la vapeur - délices d'orient	100 g	2.3	0.2	121	4.13	20.9	2.3
Ravioli fraiche 4 fromageciovanni rana	100 g	6.3	0.6	292	14.2	29.8	12.9
Ravioli fraiche pur boeuf lustucru	100 g	4.6	0.5	240	12	38	5
Ravioli frais al brasato	100 g	5.8	0.6	283	13.1	35.4	9.9
Ravioli frais au boeuf contrées gourmande	100 g	5.5	0.6	288	11	46.2	6.6
Ravioli jambon sous vide - carrefour	100 g	4.0	0.4	200	13	38	6.2
Ravioli pur boeuf	100 g	1.7	0.2	87	4.9	11	2.6
Ravioli pur boeuf turini	100 g	1.7	0.2	87	4	12.6	2.3
Ravioli pur boeuf zapetti buitoni	100 g	1.7	0.2	84.3	3.6	12.3	2.3
Ravioli tofu tomates et basilic	100 g	1.9	0.2	94	3.2	14	2.6
Ravioli volaille	100 g	1.7	0.2	85	3.4	12.5	2.4
Raviolie volaille lidl	100 g	1.8	0.2	93	4	13.4	2.6
Raviolini au jambon carrefour	100 g	5.0	0.5	260	13	38	6.2
Raviolis 4 fromages italiens (casino)	100 g	4.9	0.5	248	11	36	6.7
Raviolis à la courgette les petits grands (200g)	100 g	1.4	0.1	75	1.9	13.5	1.5
Raviolis au tofu tomates basilic (cérééal bio)	100 g	1.9	0.2	94	3.7	14	2.6
Raviolis aux crevettes et au crabe	100 g	4.0	0.4	192	5	26.7	7.2
Raviolis aux legumes jardin bio	100 g	1.3	0.1	66	2.2	13.5	1.4
Raviolis panzani 100% pur boeuf	100 g	1.8	0.2	89	3.6	12.3	2.8
Raviolis pur boeuf, panzani	100 g	1.8	0.2	89	3.6	12.3	2.8
Raviolis ricotta epinards bio (bjorg)	100 g	1.9	0.2	93	2.9	13.3	2.8
Raviolis végétariens bio carrefour	100 g	1.5	0.1	81	2	16	1
Réa mltivitamine	100 ml	0.4	0.0	23.5	0.65	5	0.1
Real mass	100 g	7.2	0.7	428	9.6	66	0.4
Reblochon	100 g	8.3	0.8	354	31	8	22
Recette dessert sveltesse gout coco 0%	1 pot	0.7	0.1	39	4.4	4.4	0
Recettes dessert sveltesse citron	100 g	1.4	0.1	77	4.4	12.3	0.8
Recettes dessert sveltesse framboise, pêche, cerise	100 g	0.9	0.1	51	4.4	7.1	0
Recettes dessert sveltesse fruits rouges, fraise	100 g	1.2	0.1	74	4.4	12.9	0
Réconfort d'hiver liebgi	1 canette	2.7	0.3	127	4.7	16	5
Red bull	100 g	0.8	0.1	45	0	11.3	0
Red bull light	100 g	0.1	0.0	3	0	0	0
Redbull	100 ml	0.8	0.1	45	0	11.3	0
Redunat fibra	100 g	4.1	0.4	227	11	39	3
Reflex instant whey	100 g	6.8	0.7	373	78	3.6	5.2
Reflex instant whey nouvelle formule	100 g	7.2	0.7	394	80	6	5.5
Reflex micro whey	100 g	6.1	0.6	358	86	0.7	0.9
Reflex one stop	100 g	6.3	0.6	336	49	20	6.7
Reflex peptide fusion	1 portion	1.6	0.2	89	19.5	1	0.73
Régál soupe velouté de potiron marque repère	100 g	0.5	0.1	25	0.5	4	1
Régilait écrémé en poudre	100 g	6.0	0.6	356	35.5	51.7	0.8
Régilait lait écrémé 0%	100 g	5.9	0.6	351	35	51	0.8
Régisse au cerise	1 tranche	1.9	0.2	110	1	26	0.5
Renutryl booster	100 ml	4.1	0.4	200	10	24	7
Repas hyperprotéiné carrefour	1 unité	4.3	0.4	212	16.4	17.7	7
Repas minceur pleniday abricot	100 g	7.6	0.8	378	24.8	42.1	11.5
Requin	100 g	1.9	0.2	106	24	0	1
Rétal soupe velouté de légumes marque repère	100 g	0.7	0.1	35	1	5	1
Revive mvp nutrition	1 unité	0.6	0.1	36	13	9	0
Rhon alpin (mini-saucissons)	100 g	13.6	1.4	521	29	3	44
Rhubarbe	100 g	0.3	0.0	18	0.5	4	0
Rhum (40% alcool par volume)	100 ml	3.6	0.4	217	0	0	0
Rhum blanc bacardi (verre de 4cl)	1 unité	1.7	0.2	104	0	0	0
Ribble chips poivre-sel pirato	100 g	12.7	1.3	544	6.4	53	33.1
Ricard	100 ml	4.2	0.4	250	0	2	0
Rice dream chocolat	100 ml	1.1	0.1	59	0.3	12.5	0.9
Rice krispies de kellogg's	100 g	6.4	0.6	380	6	87	1
Ricoré	100 g	1.5	0.2	91	3.3	18.7	0.2
Ricoré nestlé	100 g	5.8	0.6	345	12.6	73	0.2
Ricoré nestlé (janv 09)	100 g	1.5	0.2	91	3.3	18.7	0.2
Ricorée	100 g	2.7	0.3	159	3.3	18.7	0.2
Ricotta avec lait entier	100 g	4.3	0.4	174	11.26	3.04	12.98
Ricotta avec lait partiellement écrémé	100 g	3.2	0.3	138	11.39	5.14	7.91
Ricotta casa azzurra	100 g	2.4	0.2	101	7	3.7	6.5
Ricotta fraîche	100 g	3.2	0.3	136	12	4	8
Ricotta galbani	100 g	4.2	0.4	165	7.6	3.6	13.3
Rillettes de saumon	100 g	5.3	0.5	210	11.2	4.5	16.4
Rillettes de thon	100 g	5.5	0.6	219	14.8	1.8	17
Rillettes	100 g	14.7	1.5	550	20	3	50
Rillettes de canard bordeaux chesnel	100 g	11.6	1.2	428	16.5	0.2	40.1
Rillettes de la mer au saumon cap océa	100 g	5.7	0.6	226	15.8	2.3	17.1
Rillettes de poulet rôti en cocotte (marque corril)	100 g	8.8	0.9	332	16	1	29
Rillettes de pouletroti bordeaux chesnel	100 g	7.4	0.7	333	29.3	0.5	16.8
Rillettes de saumon leader price	100 g	6.1	0.6	241	17	0.5	19