

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Salade pommes de terre, épinards et écrevisses (monoprix)	100 g	3.2	0.3	136	5	9.6	8.6
Salade provençale (william saurin)	100 g	2.2	0.2	101	5.5	9	4.8
Salade riz et thon casino	100 g	3.1	0.3	134	8.5	7	8
Salade strasbourgeoise	100 g	4.3	0.4	174	3.5	11	13
Salade thon riz sauvage "tellement nature" petit navire	100 g	2.2	0.2	110	8	13	3
Salade végétarienne fine ligne leader price	100 g	1.2	0.1	59	1.9	7.9	2.2
Salade verte	100 g	0.4	0.0	13	1	0.2	1.8
Salade verte (nature)	100 g	0.2	0.0	13	1	1.8	0.2
Salade verte composée leader price	100 g	0.4	0.0	20	1.3	3.4	0.2
Salades de la criée (italienne - petit navire)	100 g	3.5	0.4	150	9	8.5	9
Salades gourmandes william saurin gésiers confits	100 g	1.9	0.2	95	7.9	9.8	2.7
Saladière exotique au riz et thon saupiquet : par unité	1 unité	9.9	1.0	438	19.5	37.5	23.5
Saladière indienne au riz saupiquet : par unité	1 unité	11.1	1.1	483	20.3	39.3	27.3
Saladière pasta saupiquet : par portion	1 portion	7.5	0.7	337	21.2	25.8	16.5
Saladière western saupiquet	100 g	1.6	0.2	80	8.6	5.1	2.8
Saladières saupiquet blé et thon	100 g	5.3	0.5	225	10.3	15.4	13.6
Saladinettes surimi crudités sauce cocktail lildl	100 g	3.4	0.3	130	4.5	4	11
Salakis aux herbes de provence	100 g	7.0	0.7	272	15.5	0.8	22
Salami à l'ail gebirgsjäger	100 g	9.6	1.0	360	17	1	32
Salami au poivre carrefour	100 g	7.8	0.8	309	22	1	24
Salsifis	100 g	1.4	0.1	76.9	3.6	13.6	0.9
Salsifis (marque repère)	100 g	0.5	0.1	30	1.5	4.5	0
Salsifis bonduelle	100 g	0.4	0.0	26	1	4.1	0.1
Salvetat citron citron-vert	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Samosas	100 g	5.7	0.6	252	5	28.4	13.2
Samossa crevette surgelé	100 g	2.5	0.2	127	9.1	15.6	3.2
Samossas mini (monoprix)	100 g	5.7	0.6	243	10	17	15
Samossas x 6 monoprix	100 g	5.7	0.6	243	10	17	15
Samoussa au thon	1 unité	1.2	0.1	61	5.78	4.94	2.08
Sandre	100 g	1.5	0.1	83.1	19.2	0	0.7
Sandwich "brûleur de graisses"	1 unité	7.4	0.7	370	39	37	11
Sandwich au pain de mie de complet jambon fumé-oeufs mimosa c	1 portion	9.0	0.9	411	16.48	42.6	19.4
Sandwich brazer kfc	100 g	4.9	0.5	223	14	26.2	10.4
Sandwich grec (kebab)	100 g	7.2	0.7	298.7	12.6	16.2	20.4
Sandwich jambon beurre monoprix pain complet	100 g	4.5	0.5	215	10	23	8.6
Sandwich jambon emmental pain de mie leader price (145g)	100 g	6.0	0.6	266	13	22	14
Sandwich jambon-crudités pain de mie sodebo	100 g	8.3	0.8	361	11.9	32.3	20.5
Sandwich maxi campagne jambon emmental sodebo	100 g	7.2	0.7	315	12.8	26.9	17.3
Sandwich pain de mie complet jambon-crudités sodeb'o : par portio	1 portion	7.9	0.8	357	11.3	38.7	17.4
Sandwich pain de mie complet rosette sodeb'o : par portion de 125	1 portion	11.6	1.2	487	14.7	37.3	31
Sandwich pain de mie poulet pesto carrefour	100 g	4.6	0.5	228	10	30	7.5
Sandwich pain suédois bacon sodeb'o : par portion de 135g	1 portion	8.9	0.9	410	14.6	45.2	19
Sandwich poulet crudités	100 g	3.5	0.4	196.4	12.3	31.4	2.4
Sandwich poulet rôti mayonnaise allégée - côté snack	100 g	4.5	0.5	220	12	25	7.5
Sandwich poulet roti mayonnaise allégée pain de mie complet (le ç	100 g	5.2	0.5	250	11	31	9.5
Sandwich poulet-œuf-cornichons (baguette pain viennois), lildl	100 g	4.2	0.4	209	9.1	28.7	6.4
Sandwich sodebo "le suédois" jambon cheddar fondu	1 unité	8.9	0.9	413	14.3	48.4	18
Sandwich subway (15cm) chicken tikka + légumes + fromage + pai	1 portion	7.3	0.7	369	26.6	43.5	10.2
Sandwich thon-tomate-œuf (baguette pain viennois), lildl	100 g	4.6	0.5	228	10.7	29.9	7.3
Sandwich tomate bacon laitue carrefour	100 g	5.2	0.5	232	9.5	22	12
Sandwich triangle pain de mie poulet rôti-mayonnaise daunat : par	1 portion	9.9	1.0	440	17.44	40.64	23.4
Sandwich viennois au poulet daunat : par unité de 235g	1 unité	10.9	1.1	514	20.1	60.9	21.15
Sandwich weightwatchers jambon emmental	100 g	3.7	0.4	181	11.6	19.4	6.4
Sandwich weightwatchers poulet fumé chèvre crudité	100 g	4.3	0.4	208	9.2	26.5	7.2
Sandwich weightwatchers thon crudités oeuf	100 g	3.2	0.3	163	11.1	19.5	4.5
Sandwich-club surimi sodebo (par unité)	1 unité	7.9	0.8	351	8.1	37.4	18.8
Sandwich-club thon-crudités sodebo (par unité)	1 unité	9.0	0.9	394	15.9	34.2	21.5
Sandwiche glacé au soya saveur vanille	1 unité	2.8	0.3	150	3	28	3
Sandwiches au beurre (everyday)	1 unité	2.3	0.2	124	3.4	21	2.5
Sanglier (portion 140gr)	1 portion	3.0	0.3	155	29.8	0	3.8
Sanglier sauce veneur fleury michon (plat 300gr)	1 portion	8.0	0.8	354	30.9	15.6	18.6
Sardine à l'huile	100 g	4.2	0.4	184.9	22.6	0	10.5
Sardine à l'huile de colza leader price	100 g	5.0	0.5	210	22.8	0	13.2
Sardine à la tomate (consERVE)	100 g	4.4	0.4	182	16.2	1	12.6
Sardine crue	100 g	3.7	0.4	163	20.4	0	9
Sardine entière	100 g	3.0	0.3	142	22	0	6
Sardine huile d'olive extra vierge dia	1 portion	5.2	0.5	218	23	0	14
Sardines à l'huile d'olive et au citron (monoprix)	100 g	7.6	0.8	303	24	0.1	23
Sardines à l'huile d'olive vierge extra	100 g	5.6	0.6	230	22	0	16
Sardines à l'huile d'olive vierge extra carrefour	100 g	3.9	0.4	170	21.2	0	9.5
Sardines à la sauce tomate glenryck	100 g	2.0	0.2	101	18.9	2.5	2.8
Sardines genereuse connétable tomate et petits légumes	100 g	4.1	0.4	170	17	1.5	11
Sardines john west bbq sauce	100 g	3.1	0.3	146	16.1	6.2	6.4
Sarrazin	100 g	7.1	0.7	402	15.1	84.7	3.7
Sarriette moulu	100 g	5.2	0.5	272	6.73	68.73	5.91
Sashimi saumon	1 tranche	1.7	0.2	82	10	0.5	3
Sashimi thon	1 tranche	0.7	0.1	30.5	0.5	0.5	2.1
Saucisse morteau	100 g	8.6	0.9	320	14	0.7	29