

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Fromage frais verse kaas carrefour zero %	100 g	0.8	0.1	48	7.9	3.7	0.2
Fromage frais yaourt 0% vanille	100 g	1.4	0.1	84	7.2	13.8	0
Fromage gjetost	100 g	11.0	1.1	466	9.65	42.65	29.51
Fromage le palet de president	100 g	9.0	0.9	342	17	0	30
Fromage le régal le typé aldi	100 g	8.8	0.9	333	18	0	29
Fromage le régal nature aldi	100 g	8.8	0.9	333	18	0	29
Fromage le rouy	100 g	8.3	0.8	324.7	21.5	0.5	26.3
Fromage mexicain, queso anejo	100 g	9.5	1.0	373	21.44	4.63	29.98
Fromage mexican, queso asadero	100 g	9.1	0.9	356	22.6	2.87	28.26
Fromage muenster	100 g	9.5	0.9	368	23.41	1.12	30.04
Fromage nature a tartiner u	100 g	7.1	0.7	257	5	2.8	25.1
Fromage nature au sel de mer leader price (fromage à tartiner)	100 g	9.6	1.0	355	6.8	2.3	33
Fromage président froidou	100 g	4.5	0.4	167	6	2	15
Fromage pur chèvre chavroux	100 g	4.3	0.4	173	9.8	3	12.9
Fromage rapé allégé 15%mg les croisés marque repère leclerc	100 g	6.0	0.6	260	31	0	15
Fromage rapé allégé13%mg (monoprix)	100 g	5.5	0.6	245	30	2	13
Fromage rapé bridelight 6%	100 g	4.0	0.4	202	29.5	7.5	6
Fromage rapée (président)	100 g	9.1	0.9	360	28	0	28
Fromage saint albray	100 g	10.1	1.0	378	17.3	1	34.3
Fromage st paulin	100 g	9.3	0.9	365	24	2	29
Fromage suisse fondu	100 g	8.3	0.8	334	24.73	2.1	25.01
Fromage suisse fondu faible en gras	100 g	3.4	0.3	170	25.5	4.3	5.1
Fromage sylphide 7% de mg a l'emmental	1 portion	0.5	0.1	24	2.3	1.1	1.2
Fromage tartare	100 g	9.5	1.0	348.3	9.2	2.5	33.5
Fromage toast belight (aldi)	100 g	4.2	0.4	200	17	6	8
Fromage ziz extra chester (kraft)	100 g	6.7	0.7	260	17.5	0.1	21
Fromages de chèvre à dorer leader price	100 g	7.2	0.7	300	15	15	20
Fromages de chèvre panés à dorer (casino)	100 g	7.2	0.7	300	15	15	20
Fromages en cubes leader price	100 g	9.4	0.9	376	24	0	28.3
Fromages en général (non allégés)	100 g	8.8	0.9	351.7	24.5	0	26.2
Fromages en général 20-30% mg (allégés)	100 g	4.7	0.5	208	26.1	0	11.5
Frost cribbs (everyday)	1 portion	3.1	0.3	171	5.8	32	2.1
Frosted flakes (aldi)	100 g	6.4	0.6	379	5	87	0.7
Frosties	100 g	6.2	0.6	370.5	4.5	87	0.5
Fructose	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Fruit & form	100 g	7.7	0.8	397	6.3	69.1	10
Fruit & form fruits rouges carrefour	100 g	6.7	0.7	367	6.3	73.7	5.2
Fruit confis	100 g	16.8	1.7	380	1	0	94
Fruit d'or à tartiner	100 g	18.3	1.8	630.8	0.2	0	70
Fruit d'or allégé	100 g	13.1	1.3	451	0.1	0.3	50
Fruit d'or allégé tartine et cuisson	100 g	13.1	1.3	451	0.1	0.3	50
Fruit d'or coeur de vie	100 g	15.7	1.6	540	0	0	60
Fruit d'or doux, tartine/cuisson, riche en oméga 3 et 6	100 g	15.7	1.6	541	0	0	60
Fruit d'or equilibre	100 g	15.4	1.5	533	0.2	0.2	59
Fruit d'or margarine de cuisson	100 g	19.2	1.9	660	0	0.1	74
Fruit d'or oméga 3&6 léger 50% doux	100 g	13.1	1.3	451	0.1	0.3	50
Fruit d'or tartine et cuisson demi-sel	100 g	15.7	1.6	541	1	1	60
Fruit de la passion	100 g	1.7	0.2	100	2.2	23	0.7
Fruit et form poire et chocolat	100 g	7.5	0.7	387	6.5	69.4	9.3
Fruit et form pomme cannelle	100 g	7.4	0.7	390	5.8	73.5	7.9
Fruit'n fun	100 g	1.0	0.1	57	0.4	13.5	0.2
Fruit&form verkade : fruits des bois	100 g	7.2	0.7	380	5.6	71.8	7.7
Fruits & fibres auchan	100 g	7.3	0.7	381	10	66	8.5
Fruits des bois ringis	100 g	0.5	0.1	29	1.1	5.8	0.2
Fruits et fibres	100 g	6.8	0.7	372	7.3	74	5.2
Fruits et légumes orange banane carotte champion	100 g	1.1	0.1	67	2.1	14.5	0.1
Fruits et légumes pomme fraise carotte carrefour	100 g	1.0	0.1	59	1.4	13	0.1
Fruits gourmands pomme-kiwi	100 ml	0.8	0.1	46	0.3	11.3	0
Frusi ananas et framboise	100 g	3.0	0.3	159.5	3	29	3.5
Frusi fruits rouges	1 unité	2.1	0.2	110	2.1	20	2.4
Frusi mangue et framboise	1 pot	2.1	0.2	108	2.1	20	2.4
Frutos yaourts	1 pot	2.1	0.2	110	4.3	17	2.2
Fumet de poisson - maggi	100 g	10.6	1.1	300	22	40.5	50.5
Fun tubiz	100 g	9.3	0.9	459	9	72	15
Fusilli au blé complet carrefour	100 g	6.0	0.6	347	13.6	68.5	2
Fusilli pesto (sachets 2 mn) carrefour	100 g	4.4	0.4	188	6.8	15	11.2
Gâche la fournée dorée (brioche au beurre et à la crème)	100 g	7.5	0.7	357	7.6	50.3	13.6
Gainer avoine whey	1 unité	3.2	0.3	161	10	20.5	4.5
Gainer jumbo pro scitec nutrition	100 g	7.4	0.7	415	32	52	4
Gainer mass eafit	100 g	6.4	0.6	365	27.3	57.7	2.7
Gainer mass-tech	100 g	6.6	0.7	380.7	21	69	2.3
Gainners fuel - twinlab	100 g	7.0	0.7	373.5	19.9	62.05	6.6
Galak chocolat blanc	100 g	12.5	1.2	543	7	59.5	30.7
Galak corn flakes	100 g	11.9	1.2	525	7.7	59	28.7
Galantine	100 g	6.3	0.6	247	16.2	2.3	19.2
Galeo light fromage vanille 0%	100 g	0.7	0.1	42	6.5	4	0
Galette 4 céréales bjorg	100 g	6.4	0.6	366	10	75	2.9
Galette 4 céréales bjorg	1 unité	0.3	0.0	17	0.46	3.5	0.13