

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Céréales fitness pépites aux noisettes	100 g	7.0	0.7	384	8.5	75.1	5.5
Céréales fourrées au lait brin de jour	100 g	9.0	0.9	440	8	65	15
Céréales fourrées chocolat monoprix	100 g	8.4	0.8	412	6.5	65	14
Céréales fourrées tout chocolat brin de jour	100 g	8.1	0.8	400	7.5	62	13
Céréales fruit et fibres carrefour	100 g	6.7	0.7	351	8.7	61.3	7.9
Céréales fruit'n fibre lidl	100 g	6.8	0.7	374	7.3	74.5	5.2
Céréales fruits et fibres (super u)	100 g	7.1	0.7	370	10	66	8
Céréales fun tubiz kellogg's	100 g	9.3	0.9	459	9	72	15
Céréales gourmandes tipiak	100 g	7.6	0.8	396	20.2	58.4	9
Céréales granola avec omega-3	100 g	8.1	0.8	418	10	67	10
Céréales instantannées	100 g	6.7	0.7	394	8.6	87.7	1
Céréales jordans country crisp	100 g	10.7	1.1	480	8.9	54.4	24.7
Céréales kellogg's mini-wheats	100 g	5.8	0.6	333	7	81	2
Céréales kellogg's special k 3 céréales complete	100 g	6.6	0.7	379	11	76	2.5
Céréales kellogg's special k 3 céréales et miel	100 g	6.7	0.7	383.33	13.33	76.67	2.67
Céréales kelloggs - all bran choco	100 g	7.5	0.8	384.8	9	64.7	10
Céréales kelloggs - all bran flakes	100 g	5.7	0.6	326.5	10	66	2.5
Céréales kelloggs - all bran plus	100 g	4.9	0.5	268	13	45	4
Céréales kelloggs - choco pops	100 g	6.9	0.7	391	5	86	3
Céréales kelloggs - chocos	100 g	6.4	0.6	370	8	80	2
Céréales kelloggs - coco pops rocks	100 g	7.7	0.8	408	7	77	8
Céréales kelloggs - corn flakes	100 g	6.3	0.6	371.2	7	84	0.8
Céréales kelloggs - country store	100 g	6.4	0.6	349	9	67	5
Céréales kelloggs - extra chocolate	100 g	10.2	1.0	473	7	64	21
Céréales kelloggs - extra classic	100 g	9.7	1.0	455	7	64	19
Céréales kelloggs - frosties	100 g	6.3	0.6	375.4	4.5	88	0.6
Céréales kelloggs - fruit and fibre	100 g	6.7	0.7	362	8	69	6
Céréales kelloggs - honey pops	100 g	6.5	0.6	381	5	88	1
Céréales kelloggs - loops	100 g	6.5	0.6	367	8	77	3
Céréales kelloggs - rice krispies	100 g	6.5	0.6	381	6	87	1
Céréales kelloggs - smacks	100 g	6.5	0.7	378	7	83	2
Céréales kelloggs - smacks tresor	100 g	9.3	0.9	445	8	65	17
Céréales kelloggs - special k	100 g	6.3	0.6	369	16	74	1
Céréales kelloggs - special k chocolat au lait	100 g	7.4	0.7	402	13	74	6
Céréales kelloggs - special k fruits rouges	100 g	6.2	0.6	365	14	75	1
Céréales kelloggs extra bouchées caramel et nuts	100 g	9.2	0.9	450	6	71	15
Céréales kellogs - vector	100 g	7.1	0.7	390	10	80	5
Céréales lion	100 g	8.0	0.8	419	6.4	76.9	9.5
Céréales lion (nestle)	100 g	7.6	0.8	405	7.1	76.2	8
Céréales méditerranéennes (tipiak)	100 g	6.9	0.7	385	10.5	75.7	4.4
Céréales méditerranéennes	100 g	6.9	0.7	385	10.5	75.7	4.4
Céréales monoprix pétales de blé et copeaux de chocolat	100 g	7.3	0.7	392	12	71	6.7
Céréales muesli carrefour discount	100 g	9.0	0.9	434	8.1	63.6	16.3
Céréales muslix noix et bananes	100 g	7.7	0.8	393	10	74	10
Céréales nature actiform champion	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
Céréales nature pétales de riz et blé complet aldi	100 g	6.5	0.7	380	10	80	1.6
Céréales nature's path multigrain	100 g	6.4	0.6	366	13	80	3
Céréales nature's path optimum power	100 g	6.6	0.7	363	15	72	4.5
Céréales natures carrefour stylesse	100 g	6.3	0.6	369	12.9	76.5	1.3
Céréales nestlé - lion	100 g	7.6	0.8	405	7.1	76.2	8
Céréales nestlé cookie crisp	100 g	6.6	0.7	375	6.4	80.4	3.1
Céréales nestlé fitness nature	100 g	6.2	0.6	363	8	79.8	1.3
Céréales ondilège au chocolat	100 g	7.1	0.7	389	8.4	77.2	5.2
Céréales ondilège fruits et fibres casino	100 g	6.6	0.7	356	9.5	66	6
Céréales ondilège riz et blé complet fruit rouge (casino)	100 g	6.3	0.6	370	10	79	1.5
Céréales pétales de maïs chocolat (leclerc)	100 g	6.7	0.7	380	6.2	81.8	3.1
Céréales pétales de riz et blé complet	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
Céréales pétales riz & blé complet, fruits rouges (cora)	100 g	6.3	0.6	365	11	76	1.6
Céréales pétales riz & blé complet, fruits rouges (swing-aldi)	100 g	6.3	0.6	370	10	79	1.5
Céréales riz et blé complet chocolat fine ligne	100 g	7.5	0.8	405	9.4	74	7
Céréales riz et blé complet fruits rouges fine ligne	100 g	6.4	0.6	374	10	80	1.6
Céréales riz soufflé au chocolat "brin du jour" (marque repère)	100 g	7.0	0.7	397	6.5	84.4	3.7
Céréales shreddies	100 g	6.2	0.6	360	10	82	2
Cereales special flakes chocolat lidl	100 g	7.4	0.7	400	12	73	6.7
Céréales special form (dia)	100 g	6.1	0.6	356	11	74.5	1.5
Céréales spécial k	1 portion	2.1	0.2	120	2	26	1
Cereales special k chocolat noir	100 g	7.4	0.7	399	13	71	7
Cereales special k facon crumble aux pommes	100 g	6.7	0.7	383	12	78	2.5
Cereales special k fruits rouges	100 g	6.4	0.6	374	14	76	1.5
Cereales special k mures myrtilles cassis	100 g	6.4	0.6	374	13	77	1.5
Céréales special k nature	100 g	6.5	0.6	379	14	76	1.5
Cereales special k peche abricot	100 g	6.4	0.6	376	14	77	1.5
Céréales special k vanille et amandes	100 g	6.7	0.7	379	6.8	82.8	3.5
Céréales trésor goût chocolat caramel	100 g	8.5	0.8	421	8	68	13
Céréales vital leclerc- chocolat noir 70% cacao et canneberges	100 g	8.7	0.9	436	16	63	13
Cereales wellness flake	100 g	6.3	0.6	369	12.5	77.5	1
Céréales wildroots	1 portion	2.3	0.2	130	3	11	1.5
Céréales x'trem chocolat carrefour	100 g	8.8	0.9	437	7	69	13.5