

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Twister revival	100 g	2.8	0.3	150	3.5	22	3
Twix	100 g	10.9	1.1	492.6	4.7	64	24.2
Twix (barre chocolatée)	100 g	10.9	1.1	493	4.6	64.3	24.2
Twix ice cream	1 unité	3.4	0.3	164	17.4	12.8	6
Twix mini : par unité	100 g	2.3	0.2	104	1	13.6	5.1
Twix top	100 g	11.4	1.1	507	5.6	61.2	26.3
Twix top (une barre de 267g)	1 unité	3.1	0.3	139	1.4	16.5	7.4
Tzatziki	100 g	4.5	0.4	167	5.7	2.9	15
Tzatziki 0%	100 g	0.6	0.1	35	5.9	2.8	0
Tzaziki aux concombres tassos	100 g	4.5	0.4	169	5.7	2.95	14.7
Ultimate nutrition massive whey gainer	1 portion	10.9	1.1	630	55	93	4
Ultimate nutrition whey supreme	1 portion	2.1	0.2	118	21	5	1.5
Ultimate protein chocolat (trec nutrition)	100 g	6.9	0.7	374	73	7.6	5.7
Ultra iso whey universal-nutrition	100 g	5.6	0.6	336	84	0	0
Uncle ben's express riz basmati & sauvage	100 g	2.6	0.3	146	3.3	29.1	1.8
Uncle ben's express riz cantonais	100 g	3.2	0.3	164	4.3	27.4	4.1
Uncle ben's express riz façon paella	100 g	3.2	0.3	165	5.2	26.9	4
Uncle ben's riz long grain	100 g	5.8	0.6	344	7.7	77	0.4
V8 160 ml	100 g	0.4	0.0	19	0.8	3.3	0.3
V8 340ml	100 g	1.2	0.1	70	3	14	0
V8 jus de légumes	100 ml	0.4	0.0	21	0.8	3.3	0
Vache qui rit	100 g	7.0	0.7	268.5	10.5	6	22.5
Vache qui rit légère 7%	100 g	3.2	0.3	145	14	6.5	7
Vacherin	100 g	8.4	0.8	321	17.6	0	27.8
Vandamme de lu pain d'epices gourmand au miel	100 g	5.7	0.6	330	2.5	77	1.5
Vanille (extrait)	100 g	4.8	0.5	288	0	13	0
Vanille amandes haggen dazs	100 g	4.7	0.5	190	5	14	14
Veau carré	100 g	3.7	0.4	158	17	0	10
Veau cervelle	100 g	3.0	0.3	121	10	0	9
Veau coeur	100 g	2.8	0.3	123	15	0	7
Veau escalope	100 g	3.9	0.4	166	19	0	10
Veau filet	100 g	1.9	0.2	102	21	0	2
Veau foie	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Veau hache	100 g	5.1	0.5	203	17	0	15
Veau maigre	100 g	4.1	0.4	180	20	0	10
Veau pieds	100 g	8.7	0.9	329	16	1	29
Veau poitrine	100 g	3.2	0.3	143	20	0	7
Veau rognons	100 g	2.7	0.3	122	17	0	6
Veau roti	100 g	5.6	0.6	242	29	0	14
Veau sauté aux légumes printaniers ( raynal et roquelaure )	1 portion	6.0	0.6	304	31.6	38	8.4
Veau sauté aux légumes printaniers (raynal et roquelaure )	100 g	1.5	0.2	76	7.9	9.5	2.1
Veg string meat ball	100 g	6.6	0.7	277.5	17.5	2.5	17.5
Végétaline	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Velouté 9 légumes instantanée fine ligne leader price	100 g	0.5	0.0	26	0.2	5.3	0.5
Velouté à la tomate 'fine ligne' leader price	100 g	0.5	0.1	19	0.4	1.1	1.9
Velouté asperges knorr	100 g	0.8	0.1	35	0.8	5	1.5
Velouté aux tomates u	100 ml	0.8	0.1	42	0.7	8	0.8
Velouté cepes et bolet liebigh	100 ml	0.8	0.1	37	0.7	4.4	1.8
Velouté d'asperges	100 g	0.8	0.1	35	0.3	4.1	2
Velouté d'épinards au chèvre doux	100 g	0.9	0.1	42	1.5	4	2.2
Velouté d'oseille à la crème fraîche knorr	100 g	1.3	0.1	53	0.8	4.9	3.3
Velouté de bolets	100 ml	0.9	0.1	39	0.5	4.3	2.2
Velouté de carottes fraîches et pointe de crème liebigh pursoup'	100 g	0.8	0.1	36	0.9	4.6	1.6
Velouté de chalcignons deshydraté learder price	100 ml	0.7	0.1	33	0.4	4.3	1.6
Velouté de courgettes et ciboulette liebigh pursoup'	100 g	0.9	0.1	38	1	3.4	2.3
Veloute de legume (au fromage ) carrefour	100 ml	1.4	0.1	49.2	0	2.8	4.8
Velouté de légumes - cook express	100 ml	0.9	0.1	42	0.7	5.3	2
Veloute de légumes d'automne herta	100 ml	0.7	0.1	33	1.5	4.3	0.9
Velouté de légumes du potager picard	100 g	0.8	0.1	38	0.5	4.6	1.9
Velouté de légumes du soleil (carrefour)	100 g	0.9	0.1	41	0.9	4.5	1.8
Velouté de légumes du soleil liebigh	1 canette	2.3	0.2	105	2.4	13.8	4.5
Velouté de légumes du sud au basilic herta	100 g	0.9	0.1	41	1.5	4	1.8
Velouté de légumes lidl	100 g	0.9	0.1	42	0.7	5.3	2
Velouté de légumes liebigh pursoup'	100 g	0.9	0.1	42	0.7	5.3	2
Velouté de légumes variés bio carrefour	100 g	0.6	0.1	24	0.8	1.7	1.5
Velouté de légumes verts (bio village)	100 ml	0.4	0.0	20	1	1.5	1
Velouté de légumes verts fine ligne leader price	100 g	0.2	0.0	13	0.9	2.1	0.1
Velouté de légumes verts pur soup' liebigh	100 g	0.6	0.1	29	1.1	4.2	0.9
Velouté de légumes verts pur soup' liebigh	1 portion	1.8	0.2	88	3.3	12.6	2.7
Velouté de légumes verts sveltesse 0 %	100 ml	0.4	0.0	23.5	0.7	5.1	0.05
Veloute de lentilles au cumin herta	100 ml	1.1	0.1	55	2.4	6.4	1.8
Velouté de poireaux et pommes de terre eco+	100 ml	0.6	0.1	30	0.5	5	1
Velouté de pois cassés fine ligne leader price	100 g	0.3	0.0	19	1.2	3.3	0.1
Veloute de tomate instantané le sachet de 19 g casino	1 unité	1.1	0.1	65	1.9	13.3	0.2
Velouté de tomates fine ligne leader price	100 g	0.4	0.0	19	0.4	1.9	1.1
Velouté de tomates liebigh	1 canette	2.2	0.2	120	1.8	21.3	2.1
Velouté du potager knorr ligne	1 portion	2.0	0.2	116	3	22	1
Veloute fruit	1 pot	2.3	0.2	112	4.1	15.8	3.6