

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Riz complet (cru) uncle ben's 10 mn	100 g	5.8	0.6	336	8	71	2.2
Riz complet (cuit)	100 g	1.9	0.2	109	2.5	22.5	1
Riz complet (uncle ben's)	100 g	6.0	0.6	344	8	73	2.2
Riz complet auchan - cru	100 g	6.1	0.6	351	7.7	74.7	2.4
Riz complet basmati (biocoop)	100 g	6.1	0.6	340	11.4	65.4	3.6
Riz complet bosto	1 portion	7.5	0.8	432	9.2	90	2.7
Riz complet comptoire du grain marque repère	100 g	6.1	0.6	350	7.5	75	2.5
Riz complet cru	100 g	6.2	0.6	355.8	7	77	2.2
Riz complet cru (saint eloi)	100 g	6.2	0.6	350	7.5	72	3.3
Riz complet cuisson 10 min (leader price)	100 g	6.4	0.6	362	6.9	76.5	3.2
Riz complet cuisson rapide (auchan)	100 g	6.2	0.6	356	7.7	74.7	2.4
Riz complet cuit	100 g	2.3	0.2	130	2.5	28	0.8
Riz complet lustucru	100 g	6.4	0.6	362	6.9	76.5	3.2
Riz comptoir du grain marque repère	100 g	5.9	0.6	350	7	78	0.5
Riz cuisson rapide bosto	100 g	6.0	0.6	350	8.8	77.8	1.2
Riz cuisson rapide comptoir du grain	100 g	5.9	0.6	350	7	78	0.5
Riz façon bolognese uncle bens	100 g	3.1	0.3	164	4.5	29.2	3.2
Riz façon paëla	100 g	3.2	0.3	169	4.7	29	3.8
Riz facon paella	100 g	2.4	0.2	140	4.4	27	1
Riz facon paella uncle ben's	100 g	3.2	0.3	165	5.2	27.1	4
Riz incollable carrefour	100 g	5.9	0.6	349	7	79	0.5
Riz le thaï taureau ailé riz du plateau de l'i-san	100 g	5.9	0.6	347	7.5	78	0.6
Riz leader price	100 g	6.0	0.6	353	7	79.5	0.6
Riz lidl	100 g	6.0	0.6	353	7.5	79.5	0.6
Riz long complet bio 1kg (primeal)	100 g	5.4	0.5	311	6.4	62.9	2
Riz long complet marque repère	100 g	6.1	0.6	350	7.5	75	2.5
Riz long étuvé prix gagnant	100 g	6.1	0.6	360	7	80	1
Riz long grain 10 minutes saint eloi	100 g	6.1	0.6	359	7	81	0.8
Riz long grain cru (bon-ri)	100 g	5.8	0.6	346	6.9	78.2	0.6
Riz long grain cuisson express 5min (lustucru)	100 g	6.2	0.6	363	7.1	81	1.2
Riz long grain cuisson rapide (leader price)	100 g	5.8	0.6	346	6.9	78.2	0.6
Riz long grain cuisson rapide (u)	100 g	6.0	0.6	353	7.5	79.5	0.6
Riz long grain golden sun lidl	100 g	6.5	0.6	375	7.7	82	1.8
Riz long grain incollable bon-ri	100 g	5.9	0.6	351	6.9	78.1	0.8
Riz long grain lustucru	100 g	6.0	0.6	355	7	79	1
Riz long grain uncle ben's	100 g	5.7	0.6	337	7.4	76	0.4
Riz long incollable (netto)	100 g	6.1	0.6	359	7.1	80.2	1.1
Riz long incollable cuisson rapide simply market	100 g	5.8	0.6	346	6.9	78.2	0.6
Riz long prix gagnant	100 g	5.7	0.6	341	6	78	0.5
Riz long saint eloi	100 g	6.1	0.6	360	7	81	1
Riz lustucru 5min (100g de riz cru)	100 g	6.3	0.6	367	7.1	81	1.2
Riz monoprix riz à l'étuvé cuisson en 10 mn	100 g	6.1	0.6	357	9	78	1
Riz pilaf prêt cuit "veetee dine in" (monoprix)	100 g	2.6	0.3	140	3	25.7	2.6
Riz pour sushi cru	100 g	6.0	0.6	349	7.5	76.9	1.2
Riz rond saint eloi	100 g	5.9	0.6	347	6.5	78.5	0.8
Riz soja lentille carrefour bio	100 g	6.1	0.6	334	16	56	5.1
Riz spécial risotto (vivien paille)	100 g	5.8	0.6	345	6.9	78.2	0.6
Riz thai aux crevettes surgelé leader price	100 g	1.9	0.2	102	3.5	17.7	1.9
Riz thai champion	100 g	6.0	0.6	356	7.2	79.6	1
Riz thai comptoir du grain	100 g	5.7	0.6	340	6.5	78	0.5
Riz thaï u	100 g	5.8	0.6	345	6.6	78.3	0.6
Riz uncle bens a la méditerranéenne	100 g	3.3	0.3	174	3.9	32.1	3.3
Riz uncles ben's légumes du potager	100 g	6.1	0.6	357	7	79	1.2
Rocher noir suchard	100 g	13.4	1.3	555	5.2	50.5	37
Rocher noir suchard (unité 30g)	1 unité	4.7	0.5	194	1.8	17.6	12.8
Rocher suchard au lait	1 unité	4.0	0.4	169	2.3	14.5	11
Rocher suchard lait	1 unité	4.4	0.4	169	2.3	11.3	14.5
Rocher suchard noir	1 unité	4.3	0.4	167	2.2	11.5	13.8
Rognon boeuf	100 g	2.8	0.3	123	15	0	7
Rognon d'agneau braisé	100 g	2.7	0.3	137	23.65	0.99	3.62
Rognon mouton	100 g	2.0	0.2	99.5	17	0	3.5
Rognon porc	100 g	2.1	0.2	102	16.5	0	4
Rognons agneau	100 g	1.8	0.2	87	15	0	3
Rognons d'agneau braisés	100 g	2.7	0.3	137	23.65	0.99	3.62
Rognons de boeuf sauce mère (charal)	100 g	2.2	0.2	106	14	3.5	4
Rollmops	100 g	4.5	0.5	188	15.5	3.5	12.4
Roque-monsieur 'tendre croque comté' herta	100 g	6.2	0.6	279	12.1	25.9	14.3
Roque-monsieur 'tendre croque maxi façon tartiflette' herta : par ur	1 unité	9.7	1.0	430	18.6	37.8	22.8
Roquefort société	100 g	9.5	1.0	368.5	21.5	2	30.5
Roquette	100 g	0.3	0.0	15	2.1	1.7	0
Rosette ou fuseau	100 g	10.4	1.0	401	24	2	33
Rosti berner avec jambon de la coop	100 g	2.6	0.3	115	3.1	11.5	5.7
Rostī nature	100 g	3.0	0.3	131	2	15	7
Rôti de boeuf (tartina)	100 g	5.5	0.6	223	15.27	3.73	16.28
Rôti de dinde fleury michon	100 g	1.9	0.2	109	24	1	1
Rôti de dinde monoprix : par tranche de 50g	1 tranche	1.0	0.1	53	11	0.5	0.75
Rôti de dinde onno (intermarché)	100 g	2.0	0.2	106	21	1	2
Rôti de porc cuit fleury michon	100 g	2.6	0.3	128	22	1	4