

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Soja cuisine	100 ml	2.5	0.3	93	1.5	1.85	8.85
Soja cuisine bio bjorg	100 ml	5.2	0.5	190	3.5	3	18
Soja cuisine bjorg	100 ml	4.3	0.4	186	3	3.7	11.2
Soja dessert caramel bjorg	100 g	2.3	0.2	120	3.9	19.4	2.9
Soja dessert saveur vanille bjorg	100 g	1.7	0.2	93	3	16.1	1.7
Soja douceur et calcium d'origine végétale** : bjorg	100 ml	1.2	0.1	58	3.8	5.2	2.4
Soja drink grano vita bio	100 ml	0.8	0.1	36	3.6	0.6	2.1
Soja drink nature	100 ml	1.3	0.1	46	3.7	5.2	4.4
Soja nature bio (lait) gerblé	100 ml	0.9	0.1	40	3.7	1.4	2.2
Soja vanille "provamel"	100 ml	1.2	0.1	60	3.8	6.2	2.1
Soja vanille bjorg	100 g	1.4	0.1	64	3.8	5.9	2.8
Sojade 400gr	100 g	1.1	0.1	50	4.5	2.4	2.5
Sojade chocolat	100 g	2.1	0.2	114	3.6	20.5	2
Sojade nature au bifidus	100 g	1.2	0.1	51	4.8	1.4	2.9
Sojade nature bio	100 g	1.2	0.1	54	4.8	2.1	2.9
Sojami à cuisiner	100 g	2.9	0.3	115	6.1	2.1	9.1
Sojasun bifidus coco	100 g	1.4	0.1	74	3.3	11	1.9
Sojasun bifidus saveur citron	100 g	1.4	0.1	73	3.3	11	1.7
Sojasun bifidus saveur vanille	100 g	1.4	0.1	73	3.3	11	1.7
Sojasun cerises	100 g	1.5	0.1	76	3.6	11	2
Sojasun figues	100 g	1.5	0.1	76	3.6	11	2
Sojasun flan vanille sur lit de caramel	100 g	2.1	0.2	113	3.4	20.8	1.8
Sojasun fruits des bois	100 g	1.6	0.2	80	3.6	12	2
Sojasun fruits du monde	100 g	1.5	0.2	78	3.6	11.5	2
Sojasun nature	100 g	1.2	0.1	51	4.6	2	2.7
Sojasun plaisir caramel	100 g	1.8	0.2	96	3.1	16.5	2
Sojasun plaisir chocolat	100 g	2.0	0.2	109	3.6	18.8	2
Sojasun plaisir noisettes amandes	100 g	1.9	0.2	98	3.4	14.5	2.8
Sojasun plaisir vanille	100 g	1.6	0.2	84	3.2	13.5	1.9
Sojasun pulpe de fruit abricot goyave	100 g	1.6	0.2	80	3.6	12	2
Sojasun pulpe de fruit framboise passion	100 g	1.6	0.2	80	3.6	12	2
Sojasun pulpe de fruit pêche litchi	100 g	1.5	0.1	76	3.6	11	2
Sojasun pulpe de fruits myrtilles	100 g	1.5	0.2	79	3.6	11.6	2
Sojasun saveur vanille + calcium	100 g	1.0	0.1	47	3.4	3.8	1.9
Sojasun steak de soja fines herbes	100 g	3.0	0.3	140	17	4.4	6
Sojasun steak de soja petits legumes	100 g	2.8	0.3	132	17	4.7	5
Sojasun steak de soja provencale	100 g	3.1	0.3	143	17	5.2	6
Sojasun yaourts au chocolat	100 g	2.2	0.2	114	3.4	19	2.7
Sojasun yaourts aux fruits rouges	100 g	1.6	0.2	80	3.6	12	2
Sojasun yaourts noix de coco citron vert	100 g	2.3	0.2	104	3.9	11	4.9
Sojasun-steack de soja tomate-basilic	100 g	2.6	0.3	132	16	6	3.5
Sokoja barre chocolat praliné	100 g	8.0	0.8	396	30.5	37	12.5
Sole	100 g	1.4	0.1	75	16.5	0	1
Solero	100 g	2.3	0.2	130	0.8	27	1.5
Solero exotic	100 g	2.7	0.3	136	1.8	24	3.6
Solruta wasa au sésam	100 g	7.1	0.7	370	11	62	8
Son d'avoine	100 g	5.2	0.5	290	13.7	51.3	3.3
Son d'avoine	100 g	7.4	0.7	397	17.3	66.2	7
Son d'avoine bio	100 g	7.5	0.8	374	12.4	64.3	11.5
Son d'avoine bio (karalea)	100 g	6.8	0.7	359	14.5	51.2	7
Son d'avoine bio (karéléa)	100 g	6.4	0.6	336	14	54	7
Son d'avoine bio (markal)	100 g	6.4	0.6	340	18	47	7
Son d'avoine bio celnat	100 g	4.9	0.5	245	17.3	66.22	7.03
Son d'avoine bio coop	100 g	7.7	0.8	409	16	67	8
Son d'avoine damhert	100 g	7.7	0.8	389	17	59	11
Son de blé	100 g	4.1	0.4	216	15.5	64.5	4.2
Son de blé celnat	100 g	6.6	0.7	358	17.6	59.2	5.7
Son de ble selon dukan	100 g	3.1	0.3	159	14	16.8	4
Sorbet	100 g	2.3	0.2	134	0.9	31	0.9
Sorbet framboise carte d'or	100 g	2.2	0.2	130	0.5	29	0.5
Sorbet plein fruit citron et zestes de citron (leader price) (1portion=	1 portion	1.3	0.1	78	0.1	19.2	0.1
Sorgho (farine)	100 g	5.8	0.6	328	10.92	72.12	3.19
Souchet	100 g	9.2	0.9	400	26	21	23
Soufflé au fromage	100 g	5.5	0.5	216	10.1	6.05	16.8
Soufflés croustillants paprika 'weight watchers', par unité de 30 g	1 unité	1.7	0.2	98	3.8	19.8	0.4
Soufflés de riz goût caramel, avec édulcorant 'weight watchers', po	1 unité	2.1	0.2	124	1.8	30.5	0.7
Soupe 10 légumes de royco	1 part	1.2	0.1	63	0.9	12.3	1.7
Soupe 10 légumes royco	100 g	0.7	0.1	36.8	0.5	7.3	0.6
Soupe à l'oignon (maggi)	100 g	6.8	0.7	340	10.1	52.9	9.8
Soupe à la bisque de tomates en conserve, condensée	100 ml	2.0	0.2	104	1.91	20.06	2.12
Soupe à la forestière sveltesse	100 g	5.8	0.6	327	9.5	65.5	3
Soupe asia a la tomate	100 g	0.7	0.1	44	0.8	9.2	0
Soupe au brocoli et au fromage en préparation sèche avec eau ajc	100 g	0.6	0.1	27	0.74	3.64	1.2
Soupe au chou-fleur déshydratée	100 g	7.0	0.7	360	15.31	56.59	9.1
Soupe au pistou patrimoine gourmande	100 g	1.6	0.2	70	1.2	6.6	4.3
Soupe aux 5 fèves	1 portion	3.2	0.3	187	7.2	31.18	0.36
Soupe aux épices marocains dietline	1 portion	1.3	0.1	74	15	2.3	0.2
Soupe boeuf et orge	100 ml	0.9	0.1	48	2.4	7.2	1.2