

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Pétales de riz et de blé complet u	100 g	6.5	0.6	380	10	80	1.4
Pétales épeautres, amarantes et chocolat bjorg	100 g	6.9	0.7	372	9.5	70	6
Petales quinoa chocolat (la vie claire)	100 g	6.8	0.7	390	7.5	83.7	2.8
Petis pain grillés carrefour	100 g	7.7	0.8	398	10	68	9.5
Petit beurre aux pépites de chocolat leader price	100 g	9.3	0.9	451	7.4	69.9	15.7
Petit beurre avec tablette choco noir bio carrefour	100 g	10.8	1.1	488	8	60	24
Petit beurre carrefour discount	100 g	8.3	0.8	432	8.3	77	9.9
Petit beurre choco lait carrefour kids	100 g	10.8	1.1	501	6.8	69	22
Petit beurre dambert nutrition	100 g	10.2	1.0	477	9	62	20
Petit beurre p'tit deli	100 g	8.9	0.9	440	7.5	72	14
Petit beurre tablette chocolat blanc auchan	100 g	11.3	1.1	511	7.1	64	25.2
Petit brun	100 g	8.8	0.9	445	7	77	12
Petit chèvre frais (auchan)	100 g	6.2	0.6	247	16	3	19
Petit chinois chocolat casino	100 g	6.1	0.6	302	6.8	46	9.4
Petit coeur chococroc	100 g	10.8	1.1	495	6.5	65	23
Petit cornichon à l'aneth (marinade)	1 unité	0.1	0.0	7	0.23	1.52	0.07
Petit cornichon sucré (marinade)	1 unité	0.3	0.0	18	0.06	4.77	0.04
Petit cuisiné orge aubergines soja (cereal bio)	100 g	2.2	0.2	101	3.2	10.4	4.2
Petit dej lu chocolat	100 g	9.4	0.9	450	7.5	67	17
Petit déj' de lu au lait et céréales	100 g	9.2	0.9	445	8.3	67	16
Petit déjeuner coeur fondant chocolat	100 g	9.7	1.0	460	7.4	67	18
Petit déjeuner lait et pépites de chocolat (dia)	100 g	10.1	1.0	479	7	70	19
Petit déjeuner lu céréales et pépites de chocolats (moins de sucres)	100 g	9.4	0.9	460	7.5	70	16
Petit écolier chocolat blanc de lu	100 g	11.1	1.1	505	7.1	64	24
Petit écolier de lu 12,5 g	1 unité	1.4	0.1	65	0	8	3.2
Petit ecolier maxi-choc éclats de caramel	100 g	11.0	1.1	505	5.5	69	23
Petit encas de jockey fraise	100 g	2.6	0.3	126	5.2	17	4.1
Petit encas de jockey fruits rouges	100 g	2.5	0.3	123	5.3	16	4.2
Petit encas de jockey pêche	100 g	2.6	0.3	126	5.2	17	4.1
Petit épeautre	100 g	6.6	0.7	375	11.8	74.94	2.88
Petit filou tub's (yoplait) = unité de 40 g à la fraise	1 unité	0.9	0.1	44	2.7	5.6	1.2
Petit frais nature fine ligne	100 g	0.9	0.1	55	9.6	3.8	0.1
Petit lu - le sablé breton	100 g	10.5	1.1	490	6.5	69	21
Petit lu aux fruits pomme saveur tatin : unité	1 unité	1.7	0.2	82	0.8	13.7	2.6
Petit lu pepites de chocolat au lait	100 g	9.0	0.9	445	8.9	70	14
Petit moutarde macdo	1 portion	7.8	0.8	296	13	16	26
Petit nesquik chocolat	100 g	4.8	0.5	218	4.4	25.9	10.7
Petit nesquik nestlé (petit suisse au chocolat) : par pot de 60 g	100 g	2.9	0.3	130	2.6	10.4	6.4
Petit pain au ble complet	100 g	7.5	0.7	403	12	73	7
Petit pain grillé au froment (éco +)	100 g	7.8	0.8	416	9	77	8
Petit pain grillé complet auchan	100 g	7.4	0.7	385	12	64	9
Petit pain grillé complet carrefour discount	100 g	6.9	0.7	371	11	67	6.5
Petit pain mollet au blé	1 unité	1.5	0.1	77	2.44	13.04	1.79
Petit pain mollet aux oeufs	1 unité	2.0	0.2	107	3.32	18.2	2.24
Petit pain mollet de seigle	1 unité	1.9	0.2	103	3.71	19.12	1.22
Petit pain suédois krisprolls	100 g	7.2	0.7	390	12	65	6.5
Petit piment cru	1 unité	0.2	0.0	9	0.55	1.77	0.15
Petit pois à la provençal cg 375	100 g	1.3	0.1	65	2.8	8.5	2.2
Petit pois carotte auchan	100 g	0.8	0.1	48	2.7	8.5	0.4
Petit pois carottes conserve carrefour	100 g	0.7	0.1	41.4	2.5	7.4	0.2
Petit pois extra fins "notre jardin" marque repere	100 g	1.6	0.2	90	5.5	12	1
Petit pot de crème noix de coco auchan	100 g	3.3	0.3	151	3.8	19	6.6
Petit salé à l'auvergnate aux lentilles william saurin	100 g	1.8	0.2	93	9	8.5	2.6
Petit salé aux lentilles belle france	100 g	1.8	0.2	99	10.6	11.1	1.4
Petit salé aux lentilles saint benoit	100 g	2.1	0.2	104	10	8.2	3.5
Petit salé aux lentilles vertes (fleury michon)	100 g	3.1	0.3	140	10.8	6.7	7
Petit salé aux lentilles vertes alain senderens (carrefour)	100 g	2.9	0.3	135	12	7.5	6.2
Petit suisse	100 g	3.3	0.3	132.6	9.1	2.9	9.4
Petit suisse 0%	1 pot	0.6	0.1	33	5.7	2	0
Petit suisse 0% (1 pot = 60 g)	100 g	0.9	0.1	53	9.6	3.2	0
Petit suisse 0% (leader price)	1 pot	0.5	0.1	31	5.9	1.9	0.1
Petit suisse 20%	100 g	2.1	0.2	96.1	10.6	3.3	4.5
Petit suisse 40% milsa (aldi)	100 g	3.1	0.3	127	8.5	3.3	8.9
Petit suisse 60%	100 g	5.6	0.6	212.5	8.5	3	18.5
Petit suisse demi-sel	100 g	4.9	0.5	191	10	4	15
Petit suisse gervais aux fruits	100 g	2.4	0.2	118	6.4	15.2	3.5
Petit suisse nature	100 g	3.3	0.3	134.7	8.8	3.5	9.5
Petit suisse nature delisse (leclerc)	100 g	1.8	0.2	85	9	3.5	3.8
Petit suisses 0% yoplait	1 pot	0.5	0.1	32	5.8	1.9	0.03
Petit suisses yoplait 20%	100 g	1.8	0.2	83	9.7	2.9	3.6
Petit yoplait 0%	100 g	0.9	0.1	53	9.6	3.2	0.1
Petit yoplait 38%mg (petit suisse pot de 60g)	100 g	1.9	0.2	86	9.1	3.7	3.8
Petit-déjeuner de bn chocolat	100 g	11.1	1.1	505.5	6.8	65.8	23.9
Petit-déjeuner de lu biscuits miel et pépites chocolat	100 g	9.4	0.9	451	6.5	68	17
Petit-suisse yoplait 0%	1 pot	0.5	0.1	31	5.88	1.92	0
Petite pomme de terre bouillie sans pelure et égoutée	1 unité	1.8	0.2	108	2.14	25.01	0.12
Petite tartine extra-fine auga : par tranche	100 g	0.2	0.0	12	0.44	2.5	0.08
Petites crèmes gervais par sophie vanille	100 g	3.2	0.3	149.9	4	19.3	6.3