

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pigeon	100 g	2.0	0.2	108	22	0.5	2
Pignon	100 g	17.3	1.7	629	11.6	8.6	61
Pignons de pin	100 g	18.3	1.8	685.2	13.8	18	62
Pik & croq de la vache qui rit	1 portion	2.4	0.2	104	3.8	8.8	6
Pilon de poulet à rôti bouilli	1 unité	4.9	0.5	203	19.64	0	13.25
Pilons de poulets nature (maitres coq)	100 g	4.5	0.5	199	22	3	11
Pilpil blé complet concassé jardin bio	100 g	5.5	0.5	313	11.2	62.3	2.1
Pim's chocolat (unité=175g)	1 unité	1.8	0.2	79	0.7	10.5	4.2
Pim's lu framboise	100 g	7.5	0.7	368	4	64	12
Pim's lu orange	100 g	7.4	0.7	384	4	71.2	8.8
Piment ancho déshydraté	1 unité	1.0	0.1	48	2.02	8.74	1.39
Piment de la jamaïque moulu	100 g	5.3	0.5	263	6.09	72.12	8.69
Piment jalapeno en conserve (solides et liquide)	1 unité	0.1	0.0	6	0.2	1.04	0.21
Piment moyen cru	1 unité	0.2	0.0	12	0.76	2.46	0.21
Piment rouge ou de cayenne	100 g	7.2	0.7	318	12.01	56.63	17.27
Pims	100 g	8.1	0.8	400	3.5	66	13
Pintade	100 g	2.0	0.2	108	22	0	2
Pipe rigate (au blé intégral, monoprix)	100 g	6.2	0.6	355	13	70	2.5
Pipe rigate barilla	100 g	6.0	0.6	350	12	73.2	1.8
Pipe rigate panzani	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Piperade basquaise leader price	100 g	1.5	0.2	66	1.1	6.9	3.8
Pissenlit	100 g	0.9	0.1	48.2	2.7	8	0.6
Pistache	100 g	16.5	1.7	630	21	15	54
Pistaches grillées à sec (leader price)	100 g	15.6	1.6	620	24.4	22.9	47.4
Pitas déjeuner pommes-cannelle	1 portion	3.3	0.3	190	6	39	1.5
Pitch à la fraise pasquier	100 g	7.2	0.7	353	6.9	54.5	11.9
Pitch au chocolat pasquier	100 g	7.5	0.8	363	7.8	53.1	13.2
Pitch de pasquier : pains au chocolat et crème pâtissière	100 g	10.1	1.0	442	7.8	48.2	24.5
Pizza 'les divines' lardons raclette le gaulois	100 g	5.2	0.5	248	11	26	10
Pizza 4 fromages	100 g	5.7	0.6	267	13	29	11
Pizza 4 fromages findus	100 g	5.2	0.5	250	11	32	9
Pizza 4 fromages restaurant	100 g	6.0	0.6	269	10.8	24.1	14
Pizza 4 saisons surgelée (grand jury)	100 g	3.4	0.3	169	7	24	5
Pizza au thon lidl	100 g	4.2	0.4	205	8.5	26.2	7.3
Pizza aux 3 fromages monoprix	100 g	5.2	0.5	245	11	28	9.9
Pizza aux 3 légumes italiens (pizzaiolo-bigi)	100 g	3.2	0.3	176.5	6.8	32.6	2.1
Pizza boeuf épicé chorizo crue-surgelée (picard)	100 g	4.4	0.4	208	9.2	23.6	8.5
Pizza bolognaise buitoni	100 g	4.4	0.4	210	9.8	24.2	7.9
Pizza bolognaise carrefour	100 g	4.3	0.4	207	9.7	25.7	7.3
Pizza bolognaise findus	100 g	4.5	0.5	220	9	29	7.5
Pizza bolognaise surgelée mc cain	100 g	4.5	0.4	222	11.7	28.1	7
Pizza buitoni fraich'up	100 g	4.8	0.5	229	10.3	27.2	8.8
Pizza campanella chiffonade de jambon speck, mozzarella, roqueti	100 g	4.8	0.5	240	13	30	7
Pizza cantal aux noix & au bleu leader price	100 g	6.9	0.7	313	11.6	32.5	15.2
Pizza casa di mama	100 g	3.6	0.4	185	8.2	27.8	4.5
Pizza champignons-jambon-fromage sodeb'o	100 g	4.6	0.5	218	10.2	24.5	8.8
Pizza champignons-jambon-fromage sodeb'o	100 g	16.2	1.6	916	10.2	24.5	8.8
Pizza champignons-jambon-fromage sodeb'o	100 g	16.2	1.6	916	10.2	24.5	8.8
Pizza chevre carrefour(cuite au feu de bois)	100 g	5.0	0.5	230	9.8	24.8	10.2
Pizza chèvre lidl	100 g	5.0	0.5	240	11	28	9
Pizza chorizo cuit (delicato)	100 g	3.8	0.4	190	8	26	6
Pizza crousti moelleuse marie	100 g	4.2	0.4	208	9.2	28.2	6.5
Pizza cuite sur pierre chorizo surgelée (aldi)	100 g	5.0	0.5	234	10	26	10
Pizza de manosque 3 frommages	100 g	5.4	0.5	244	11.8	22.2	12
Pizza del mar carrefour	100 g	4.4	0.4	217	11.4	27.7	6.7
Pizza del patrone	100 g	4.1	0.4	203	11	25	6
Pizza dolce-4 stagioni chiffonnade de jambon, légumes grillés, mo:	100 g	3.6	0.4	190	10	29	4
Pizza domino's reine	100 g	4.3	0.4	207	8.3	26.8	7.4
Pizza four à pierre 3 fromages surgelée	100 g	5.2	0.5	259	10.5	35.8	8.2
Pizza fraich'up royal (jambon, fromage, champignon) buitoni	100 g	3.7	0.4	188	8.6	26.7	5.2
Pizza jambon emmental sodeb'o micro-ondes 180g	100 g	4.6	0.5	220	10	30	8
Pizza jambon fromage champignon marque u	1 unité	6.4	0.6	335	16.7	50.6	7.2
Pizza jambon-fromage	100 g	5.1	0.5	254	9.5	36	8
Pizza le gaulois chorizo-merguez	100 g	6.2	0.6	278	11	27	14
Pizza lidl	100 g	3.7	0.4	189	10	26	5
Pizza margherita aux tomates cerise biologique (thiriet)	100 g	3.8	0.4	198	8.8	29.1	4.7
Pizza margherita calories	100 g	4.5	0.4	216	10	26	8
Pizza minuti ! tomate, mozzarella et pesto	100 g	4.3	0.4	206	9.1	25.4	7.5
Pizza moellissim'o bolognaise sodebo	100 g	5.0	0.5	242	12	28.6	8.8
Pizza moellissim'o jambon mozzarella oignons sodebo	100 g	4.1	0.4	195	10.1	20.8	7.9
Pizza moellissim'o lardons raclette poivrons sodebo	100 g	5.0	0.5	230	11.4	21.6	10.9
Pizza mozzarella ristorante	100 g	5.9	0.6	266	10.5	24.2	13.6
Pizza nordique auchan	100 g	4.4	0.4	216	9.6	28.3	7.2
Pizza o 3 fromages fondants	100 g	4.8	0.5	231	11	27.6	8.5
Pizza o jambon-champignons sodebo : une unité de 200 g	1 unité	7.0	0.7	359	18.4	51.7	8.7
Pizza oo! jambon champignons de paris (sodeb'o)	100 g	4.3	0.4	210	11	25	7
Pizza oo! jambon emmental (sodeb'o)	100 g	3.9	0.4	185	13	19	7
Pizza pate fine chèvre affiné et lardon (sodebo)	100 g	4.9	0.5	229	10.3	24.8	9.8