

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Petites pains rivercote lidl	100 g	7.7	0.8	409	10	72	8
Petites quenelles de volaille au naturel petitjean	100 g	4.3	0.4	172	5.4	8.8	12.8
Petits batonnets de dinde panés au fromage carrefour	100 g	5.2	0.5	229	15.4	13.7	12.5
Petits boudins créoles tradilege (leclerc)	100 g	6.7	0.7	256	13	0.8	22.3
Petits clafoutis aux cerises (la laitière)	100 g	4.2	0.4	195	4.4	24.4	8.9
Petits filous aux fruits yoplait : par pot (54g)	1 pot	1.1	0.1	56	3.7	6.8	1.6
Petits filous tub's	100 g	2.1	0.2	105	5	14.9	2.8
Petits fondants au chocolat weight watchers : pour un gâteau de 1€	1 unité	1.4	0.1	70	1.1	11.2	2.3
Petits fours sucrés surgelés monoprix assortiment de petits gâteau	100 g	7.5	0.7	334	3.8	40	17
Petits gateaux 'vandame au chocolat' (unité)	1 unité	3.2	0.3	135	1.6	13.9	8.1
Petits gateaux vandame au chocolat (lu)	100 g	10.5	1.1	445	5.4	45	28
Petits gateaux vandame au chocolat (lu) la portion de 29 g	1 portion	3.1	0.3	130	1.6	13	8.1
Petits pain rond à l'ail	100 g	10.7	1.1	487	10	60	23
Petits pains grillés au blé complet (auchan)	100 g	7.8	0.8	399	10	66	10.5
Petits pains grillés au blé complet chabrior	100 g	7.3	0.7	391	11	70	7.4
Petits pains grilles au ble complet réva	100 g	7.1	0.7	378	11	67	7.3
Petits pains grillés au blé complet rivercote (lidl)	100 g	7.1	0.7	385	11	67	6.5
Petits pains grillés au blé complet sans sucres ajoutés	100 g	7.4	0.7	381	12	63	9
Petits pains grillés au blé complet u	100 g	7.1	0.7	385	11	67	6.5
Petits pains grillés au froment (netto)	100 g	6.9	0.7	379	10.3	72	5.5
Petits pains grillés au froment auchan	1 unité	1.0	0.1	51	1.2	8.3	1.5
Petits pains grillés aux 7 céréales bio carrefour	100 g	8.3	0.8	420	11	67	12
Petits pains grillés aux pépites de chocolat (carrefour)	100 g	8.2	0.8	412	9	67	12
Petits pains grillés aux pépites de chocolat super u	100 g	8.7	0.9	435	9.5	67	13
Petits pains grilles carrefour sans sucre blé complet	100 g	7.0	0.7	361	12	59	8.5
Petits pains grilles champion	100 g	7.0	0.7	361	12	59	8.5
Petits pains grilles complet - carrefour discount	100 g	6.9	0.7	371	11	67	6.5
Petits pains grillés froment (carrefour)	100 g	7.4	0.7	396	10	72	7.5
Petits pains grilles froment u	100 g	7.2	0.7	387	12	65	7
Petits pains natures auchan	1 portion	2.8	0.3	164	5.2	34.6	0.5
Petits pains précuits carrefour	100 g	4.3	0.4	248	8	52	1.5
Petits pains précuits nature harry's	100 g	4.4	0.4	250	7	51	2
Petits pains précuits natures harrys : par unité de 65g	1 unité	3.2	0.3	178	6.5	33.2	2
Petits pains ronds aux six céréales heudebert	100 g	8.1	0.8	410	13	65	11
Petits pains ronds pépites de chocolat heudebert	100 g	8.7	0.9	430	12	64	14
Petits pains suédois au blé complet leader price	100 g	7.1	0.7	377	13.5	65	7
Petits pains suédois krisprolls	100 g	7.6	0.8	400	11	69	8.5
Petits pains suedois kroast (casino)	100 g	8.7	0.9	435	9.5	67	13
Petits poids doux vapeur bonduelle	100 g	1.0	0.1	59	4.9	8.7	0.5
Petits pois	100 g	1.1	0.1	64	4	12	0
Petits pois - carottes conserve bonduelle	100 g	0.8	0.1	45	2.9	7.2	0.5
Petits pois & jeunes carottes extra-fins (netto)	100 g	1.0	0.1	56	3	10	0.4
Petits pois à l'étuvée daucy	100 g	0.9	0.1	54.5	3.6	9.8	0.1
Petits pois à l'étuvée extra fins auchan	100 g	1.3	0.1	75	4.4	13.3	0.5
Petits pois à l'étuvée extra-fins leclerc notre jardin	100 g	0.9	0.1	54	3.6	9.8	0.1
Petits pois à l'étuvée très fins	100 g	1.5	0.2	89.23	5.07	16.43	0.43
Petits pois à la normande bonduelle carré cuisiné	100 g	1.1	0.1	56	2.9	4.2	1.3
Petits pois carotte a l'etuvée tres fins bonduelle	100 g	1.3	0.1	73	4.4	12.5	0.6
Petits pois carottes	100 g	0.7	0.1	41	2.5	7.4	0.2
Petits pois carottes à l'étuvée carrefour	100 g	0.8	0.1	48	2.7	8.5	0.4
Petits pois carottes cassegrain	100 g	0.9	0.1	51	2.8	8.9	0.5
Petits pois carottes lidl	100 g	0.8	0.1	48	2.7	8.5	0.4
Petits pois cassegrain	100 g	1.1	0.1	61	5	8.5	0.8
Petits pois et carottes champion	100 g	0.9	0.1	53	2.7	9.2	0.4
Petits pois et carottes d'aucy	100 g	0.7	0.1	41.4	2.5	7.4	0.2
Petits pois et carottes marque u surgelé	100 g	1.0	0.1	57	4	10	0.1
Petits pois et jeunes carottes (marque repère)	100 g	1.0	0.1	55	3	8	0.5
Petits pois et jeunes carottes a l'etuvée tres fins casino	100 g	1.1	0.1	61	3.1	11	0.5
Petits pois et jeunes carottes notre jardin	1 pot	0.7	0.1	41	2.5	7.4	0.2
Petits pois extra fins (netto)	100 g	1.4	0.1	80	4	13	0.2
Petits pois extra fins à l'étuvée (conserves) king's crown	100 g	0.9	0.1	55.5	3.6	9.8	0.1
Petits pois très fins	100 g	1.5	0.1	86	4.7	16	0.4
Petits pois très fins à l'étuvée (champion)	100 g	1.6	0.2	93	4.5	17.7	0.4
Petits pots de crème au chocolat carrefour	100 g	4.8	0.5	207	4.3	19.7	12.3
Phd diet whey	100 g	7.2	0.7	390	70	13	6.14
Phd pharma whey	100 g	7.4	0.7	402	80	7.36	6.4
Philadelphia	100 g	3.9	0.4	159	8.8	4.5	11.5
Philadelphia ail et fines herbes light	100 g	2.0	0.2	46	8	4.4	11.5
Philadelphia fines herbes light	100 g	2.0	0.2	46	8	4.4	11.5
Philadelphia light	100 g	4.0	0.4	160	8.3	4.1	12
Picard - formule express - bouchées de poulet et rizsuave au lait d	1 part	7.7	0.8	375	12.9	51.9	12.9
Piccolinis 3 frommages buitoni	100 g	6.5	0.6	293	11.8	29.2	14.3
Piccolinis jambon fromage buitoni	100 g	4.8	0.5	228	11.2	25.8	8.9
Pick up chocolat noir	100 g	9.9	1.0	510	5	62	13
Pick up de balsem chocolat 1 biscuit de 28 g	1 unité	3.1	0.3	140	1.9	37	6.8
Pick up de balsem gateau fourré chocolat lot de 5 x 28 g	100 g	11.0	1.1	499	6.7	63	24
Picodon	100 g	10.1	1.0	345.9	31	0	39.1
Pièce de boeuf micro grill (charal)	100 g	2.0	0.2	107	22	0.3	2