

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Biscuits p'tit déli barres biscuitées fourrage au lait	100 g	11.6	1.2	520	6	65	26
Biscuits petit déjeuner - céréales, abricot, amandes, chocolat	100 g	9.9	1.0	460	8	62	20
Biscuits petit déjeuner linessa	100 g	9.0	0.9	427	8.5	60	17
Biscuits petit-déjeuner de lu - fruits & fibres aux pruneaux et aux cé	100 g	9.0	0.9	440	8	68	15
Biscuits petit-déjeuner déli matin allégés de 30% en sucres	100 g	9.6	1.0	450	7.5	63	19
Biscuits ploof 5 céréales kalibio	100 g	9.1	0.9	442	7.6	68.8	15.2
Biscuits pomme sans saccharose karélia : par unité	1 unité	0.9	0.1	41	0.65	4.62	1.75
Biscuits pour le petit déjeuner allégés leader price	100 g	8.6	0.9	413	8.5	61	15
Biscuits pour le petit déjeuner carrefour	100 g	9.1	0.9	431	8.5	61	17
Biscuits pour le petit déjeuner croc'matin sachet de 50g (aldi)	100 g	10.1	1.0	472	8	65	20
Biscuits prince granola au chocolat noir : par unité	1 unité	1.3	0.1	60	0.8	7.6	2.95
Biscuits quadro cemoi (gauffrettes fourrées praliné)	100 g	11.6	1.2	518	5.9	63	27
Biscuits roses de reims	100 g	7.2	0.7	410	8.5	86	3
Biscuits sablés aux céréales	100 g	11.3	1.1	506	7.1	61	26
Biscuits secs 'casino' (type beurre): par biscuit de 6,25 g	1 unité	0.6	0.1	29	0.4	4.9	0.8
Biscuits tenerezze cacao mulino bianco barilla	100 g	11.6	1.2	513	6.5	60.9	27
Bison	100 g	2.1	0.2	105	26.4	0	2.8
Bjorg boisson chataigne	100 g	1.5	0.2	83	0.5	17.5	1.2
Bjorg boisson quinoa et coco	100 g	1.0	0.1	54	1.2	10	1
Bjorg boisson riz et calcium	100 g	1.1	0.1	58	0.2	11.5	1.2
Bjorg croustillant au chocolat	100 g	9.2	0.9	439	12	56	17
Bjorg délice noisette	100 g	1.2	0.1	52	0.6	6	2.8
Bjorg douceur d'épeautre	100 g	0.9	0.1	47	0.7	8.4	1.2
Bjorg flocons d'avoine ab	100 g	6.9	0.7	364	11.4	57.9	7.1
Bjorg fourrés framboises bio	100 g	9.3	0.9	447	5.5	67.9	17
Bjorg fourrés myrtilles bio	100 g	8.7	0.9	414	5.3	61.7	16.2
Bjorg gaufres au miel	100 g	9.5	0.9	461	4.2	74.5	16.2
Bjorg nature d'avoine	100 g	0.9	0.1	44	0.8	7	1.4
Bjorg pt'i nature	100 g	8.0	0.8	414	8.6	72	10.2
Bjorg pulpe de pruneaux	100 g	3.3	0.3	193	1	46.5	0.3
Bjorg soja chocolat	100 ml	1.7	0.2	83	3.8	10.1	3
Bjorg terrine forestier	100 g	5.2	0.5	199	5.2	6.3	17
Blanc battu slimline	100 g	0.9	0.1	50	8	4.5	0.2
Blanc d'oeuf	100 g	0.7	0.1	44	10.5	0.3	0.1
Blanc d'oeuf (eggo)	100 g	0.8	0.1	47	10.06	1	0.1
Blanc d'oeuf de poule, déshydraté	100 g	6.4	0.6	382	81.1	7.8	0
Blanc d'oeuf de poule, frais ou congelé, cru	1 unité	0.3	0.0	15.7	3.38	0.25	0
Blanc d'oeuf de poule, séché, en flocons	100 g	5.9	0.6	351	76.92	4.17	0.04
Blanc d'oeuf de poule, séché/pulvérisation, en poudre	100 g	6.3	0.6	376	82.4	4.47	0.04
Blanc de dinde	100 g	2.2	0.2	111	18	3	3
Blanc de dinde (match)	100 g	1.9	0.2	104	22	0.5	1.5
Blanc de dinde (netto)	1 tranche	0.8	0.1	43	8.9	0.9	0.4
Blanc de dinde auchan	100 g	2.0	0.2	110	22	1.5	1.2
Blanc de dinde carrefour	100 g	1.7	0.2	97.4	21.1	1	1
Blanc de dinde champion	100 g	1.7	0.2	97	21.1	1	1
Blanc de dinde dia	100 g	2.1	0.2	111	22.7	0.2	1.9
Blanc de dinde en tranche (2%mg)	100 g	2.0	0.2	108	22	0.5	2
Blanc de dinde fleury michon	100 g	1.9	0.2	106	22	1	1.5
Blanc de dinde fumé (régional)	100 g	1.7	0.2	96	19	2	1.3
Blanc de dinde fumé isla délice	100 g	1.5	0.2	90.1	20.1	2	0.2
Blanc de dinde fumé super u	100 g	1.8	0.2	101	21.7	1.1	1.1
Blanc de dinde l espiquette de lidl	100 g	2.1	0.2	111	22.7	0.7	1.9
Blanc de dinde lidl	1 tranche	1.0	0.1	48.6	21	1.5	2
Blanc de dinde pouce	100 g	2.2	0.2	111	18	3	3
Blanc de dinde super u	100 g	1.8	0.2	101	21	0.9	1.3
Blanc de dinde supérieur cuit à l'étouffée 2% mg (marque repère)	100 g	1.8	0.2	99	21	1.6	0.9
Blanc de dinde tradilège	100 g	1.8	0.2	99	21	1.6	0.9
Blanc de poulet	100 g	1.8	0.2	100	21	1.3	1.5
Blanc de poulet "doré au four" (auchan)	100 g	2.0	0.2	105	21	1	1.9
Blanc de poulet (dia)	100 g	1.8	0.2	99.5	20	1.5	1.5
Blanc de poulet (le prix gagnant)	100 g	2.2	0.2	106	15	2.5	4
Blanc de poulet (no 1)	100 g	1.6	0.2	91	20.6	0.2	0.9
Blanc de poulet à la provençale auchan (une tranche : 30g)	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Blanc de poulet à la provençale fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Blanc de poulet à la provençale tradilège (marque repère)	100 g	1.9	0.2	101	20	1.1	1.8
Blanc de poulet au four dia	100 g	1.9	0.2	104	209	1.2	1.9
Blanc de poulet aux fines herbes auchan (une tranche : 30g)	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Blanc de poulet aux fines herbes fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Blanc de poulet aux fines herbes leader price	100 g	1.9	0.2	104	21	1.4	1.5
Blanc de poulet aux fines herbes tradilège (marque repère)	100 g	1.7	0.2	93	19.7	0.9	1.2
Blanc de poulet carrefour	100 g	1.9	0.2	103.9	22	1.5	1.1
Blanc de poulet carrefour - de 2%	100 g	1.9	0.2	104	22	1.5	1.1
Blanc de poulet cuit à l'étouffée (fleury michon)	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Blanc de poulet cuit au bouillon 2%mg lidl	100 g	1.9	0.2	104	20	1.2	1.9
Blanc de poulet cuit au bouillon carrefour discount	100 g	1.7	0.2	99	21.5	1.7	0.7
Blanc de poulet doré au four auchan -2%	100 g	1.9	0.2	102	21	1.2	1.5
Blanc de poulet doré au four dia	100 g	1.9	0.2	104	20	1.2	1.9
Blanc de poulet doré au four fleury michon	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2