

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pain blanc recette maison fait avec du lait écrémé en poudre	100 g	4.9	0.5	274	7.7	53.6	2.6
Pain blanc réduit en calories	100 g	3.7	0.4	207	8.7	44.3	2.5
Pain bon matin multigrain	1 tranche	1.1	0.1	60	3	12	0.5
Pain bon matin sans sucre et sans gras	100 g	3.8	0.4	220	12	42	1
Pain boule complète jacquet	100 g	4.0	0.4	223	12	46	2.5
Pain boulot aux cereales	100 g	4.8	0.5	270	9	49	3
Pain brioché fait maison (farine à pain, splenda, lait écrémé)	100 g	4.6	0.5	218.38	7.59	39.44	8.89
Pain brun	100 g	1.6	0.2	90	4	17	1
Pain brun du royaume	100 g	3.4	0.3	200	10	38	0.7
Pain burger (75g) blanc à grains entiers	1 portion	3.3	0.3	190	7	37	1.5
Pain campagne terre & saveur casino	100 g	4.3	0.4	252	8.1	52	1.3
Pain campaillou	100 g	4.3	0.4	252	8.8	50.2	1.1
Pain carnivor spuntinelle	100 g	4.6	0.5	255	7.4	48.8	3.3
Pain ciabatta	100 g	5.6	0.6	326	12.1	66	1.5
Pain complet	100 g	4.0	0.4	230	8	50	1.2
Pain complet 3 céréales bio (bjorg)	100 g	3.2	0.3	176	5.2	33.5	2.3
Pain complet au muesli	100 g	3.8	0.4	197	6.2	32.4	4.7
Pain complet aux 3 céréales mestemacher	100 g	3.0	0.3	165	5.8	30.4	2.2
Pain complet banette	100 g	3.9	0.4	221	11.5	40.5	1.7
Pain complet carrefour	100 g	3.9	0.4	221	9.8	41.7	1.7
Pain complet carrefour nutrition	100 g	4.1	0.4	240	9.5	47	1.2
Pain complet chabrior	100 g	4.4	0.4	241	10	43	3.2
Pain complet d seigle bjorg	100 g	3.1	0.3	177	4.4	3.7	1.3
Pain complet en tranche carrefour	100 g	4.0	0.4	220	9.7	38	3.3
Pain complet epi d'or	100 g	4.2	0.4	230	9.5	39	3.5
Pain complet harry's	100 g	4.5	0.4	241	8	42.2	4.3
Pain complet jacquet	100 g	4.3	0.4	241	10.5	44	2.5
Pain complet la boulangère bio	100 g	5.4	0.5	287	7.4	52.4	5.3
Pain complet maison	1 portion	7.2	0.7	387	20.15	60.6	7.1
Pain complet pema	100 g	3.7	0.4	201	5	33	3
Pain complet rustique landgut	100 g	3.6	0.4	206	9.3	39.3	1.4
Pain courant français, boule ou 400g	100 g	4.0	0.4	236	7.4	49.3	1
Pain croustillant	100 g	6.2	0.6	360	10	77	1.4
Pain croustillant complet (marque roland)	100 g	5.3	0.5	310	9	66	1
Pain croustillant complet seigle	100 g	4.9	0.5	289	11	58	1
Pain d'épice	100 g	5.7	0.6	330	5	75	2
Pain d'étoiles au son de seigle cérééal	100 g	5.0	0.5	295	4.8	67	0.9
Pain d'épeautre	100 g	5.0	0.5	275	10	50	3.75
Pain d'épice	100 g	6.4	0.6	353	5	72	5
Pain d'épice au chocolat	100 g	6.6	0.7	358	6.2	67.7	6.1
Pain d'épice cérééal	1 tranche	0.8	0.1	48	0.5	11	0.2
Pain d'épices au miel bio bjorg	100 g	5.6	0.6	328	3.2	77	0.8
Pain d'épices au miel bossard	100 g	5.2	0.5	310	3	72.6	0.7
Pain d'épices au miel bossard : par tranche de 22g	1 tranche	1.2	0.1	68	7	16	0.15
Pain d'épices fruits/amande lu	100 g	5.7	0.6	325	2.5	76	2.5
Pain d'épices gerblé (son de seigle)	100 g	5.7	0.6	329	3	71.6	2.1
Pain d'épices multipart cérééal	100 g	5.4	0.5	316	2.9	74.3	0.8
Pain de blé concassé	100 g	4.8	0.5	260	8.7	49.5	3.9
Pain de blé entier du québec	100 g	4.7	0.5	256	11.5	43.5	3.8
Pain de blé entier fait maison	100 g	5.2	0.5	278	8.4	51.4	5.4
Pain de blé grillé	100 g	5.2	0.5	282	9.9	51.3	4.4
Pain de campagne biofournil	100 g	4.9	0.5	284	8.2	59.9	1.3
Pain de campagne boulangerie	100 g	4.5	0.4	262	9	54	1
Pain de campagne landgut	100 g	3.5	0.3	199	7.3	39.3	1.3
Pain de campagne neuhauser	100 g	4.2	0.4	233	7.5	44.7	2.7
Pain de campagne picard	100 g	4.4	0.4	262	9.3	55.2	0.4
Pain de maïs	100 g	8.0	0.8	398	12.63	77.75	12.63
Pain de mie	100 g	5.3	0.5	288	9.3	52	4.8
Pain de mie 'envie de forme' au son jacquet	100 g	3.6	0.4	205	11	37	1.4
Pain de mie 'envie de forme' enrichi en omega 3 jacquet	100 g	4.2	0.4	218	11	46	5
Pain de mie "le fournil de jimmy"	100 g	5.6	0.6	291	8.2	50	6.5
Pain de mie 100% mie nature	100 g	4.6	0.5	252	8	38.2	4
Pain de mie 7 céréales harrys	100 g	5.6	0.6	284	10.5	38.3	8.1
Pain de mie au beurre lidl	100 g	4.7	0.5	259	8.2	48	3.8
Pain de mie au blé (lidl)	100 g	4.8	0.5	253	8	44	5
Pain de mie aux 7 céréales harry's (gde tranche)	100 g	4.9	0.5	259	10	43.3	5.1
Pain de mie blanc special sandwich leader price	100 g	5.0	0.5	274	8.8	50.2	4.2
Pain de mie blc anglais ed	100 g	4.6	0.5	259	11	55	2.2
Pain de mie carrefour discount	100 g	4.5	0.4	255	8.5	50	2.2
Pain de mie coeur de mie extra moelleux auchan	100 g	4.9	0.5	266	8.3	48.1	4.5
Pain de mie complet	100 g	5.1	0.5	272	9.6	46	5.5
Pain de mie complet (dia)	100 g	4.3	0.4	234	10	40.5	3.5
Pain de mie complet (leader price)	100 g	5.1	0.5	276	9	48	4.5
Pain de mie complet auchan	100 g	4.5	0.5	241	9.5	40.5	4.6
Pain de mie complet auchant	100 g	4.5	0.5	241	9.5	40.5	4.6
Pain de mie complet carrefour discount	100 g	4.0	0.4	220	9.7	38	3.3
Pain de mie complet chabrior	100 g	4.2	0.4	231	9	42	3
Pain de mie complet cora	100 g	4.6	0.5	241	9	40.3	4.9