

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
épinards hachés (marque repère)	100 g	0.6	0.1	30	3	2	0.5
épinards hachés à la crème dia	100 g	1.1	0.1	47	1.9	3.8	2.7
Epinards hachés a la creme findus	100 g	1.8	0.2	75	3	5.5	4.5
Epinards hachés à la crème surgelés (bretagne surgel-aldi)	100 g	1.2	0.1	48.1	1.7	2.9	3.3
Epinards hâchés auchan	100 g	0.6	0.1	26	2.5	1.4	1.2
épinards hâchés carrefour	100 g	0.2	0.0	12	2	1	0
Epinards hachés monoprix	100 g	0.7	0.1	41	4.9	4.7	0.3
épinards hachés surgelés (leader price)	100 g	0.6	0.1	29	2.7	3.1	0.62
Epinards hachés surgelés leader price	100 g	0.6	0.1	29	2.7	3.1	0.62
Epis de maïs printana	100 g	0.4	0.0	18	2	1.5	0.5
Escalope de poulet crue le gaulois	100 g	1.8	0.2	99	22	0.5	1
Escale gourmande bonduelle	1 portion	7.2	0.7	322	14	26.6	16.8
Escalope chèvre courgette père dodu	100 g	5.1	0.5	222	15	7.7	12.4
Escalope cordon bleu père dodu	100 g	4.2	0.4	182	15.6	8.6	10.6
Escalope de dinde à la viennoise	100 g	4.2	0.4	198	18.3	12.6	8.3
Escalope de veau	100 g	2.9	0.3	151	31	0	3
Escalope de veau de grain braisée	100 g	3.7	0.4	196	38.28	0	3.58
Escalope de volaille aux champignons et riz	100 g	2.1	0.2	106	9.8	10.6	2.6
Escalope de volaille aux champignons fine ligne	1 portion	5.3	0.5	281	24.6	32.4	5.1
Escalope de volaille champignons et riz fleury michon	100 g	2.1	0.2	106	9.8	10.9	2.6
Escalope dindonneau	100 g	2.9	0.3	162	35.8	0.56	1.8
Escalope entière de dinde cacher	100 g	4.3	0.4	206	16	18	8
Escalope extra fine de dinde	100 g	1.9	0.2	109	26	0.1	0.5
Escalope milanaise de dinde et spaghetti sauce tomate au basilic r	100 g	3.2	0.3	155	7.7	17.6	5.9
Escalope normande - père dodu	100 g	4.0	0.4	185	14.6	13.6	8.1
Escalope père dodu - bolognaise	100 g	4.9	0.5	219	14.4	15.5	11
Escalope poulet le gaulois	100 g	1.9	0.2	106	24	0.1	1
Escalope poulet pane	100 g	3.4	0.3	182	18	12	3.5
Escalope poulet pane normande	100 g	5.0	0.5	219	15	12	12
Escalope savoyarde au reblochon père dodu	100 g	4.1	0.4	195	16.6	14	8
Escalopes (végétariennes) tival	100 g	3.9	0.4	180	16	11	8
Escalopes de dinde à la viennoise picard	100 g	4.7	0.5	217	15.7	17.2	9.5
Escalopes de dinde marinées et panées à la milanaise (casino frai	100 g	2.6	0.3	145	18	14	1.5
Escalopes de dinde saumurées panées etcuites surgelées (monop	100 g	4.5	0.4	209	18	13	9.1
Escalopes de lapin	100 g	3.5	0.4	154	19.6	0	8.4
Escargot	100 g	1.2	0.1	67	15	0	0.8
Escargots	100 g	1.2	0.1	67	15	0	0.8
Espadon	100 g	2.4	0.2	116	19	0	4.5
Esquimau glace	100 g	2.4	0.2	135	1	30	1.4
Esquimau magnum tentation chocolat	1 unité	5.6	0.6	240	3	24	14
Estragon	100 g	6.7	0.7	356.8	22.8	50.2	7.2
Esturgeon	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Etuvée de saint jacques aux poireaux et ris (aldi)	100 g	2.0	0.2	98	5.2	11.2	3.3
Evian	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Exceed (myproteincouk)	100 g	6.4	0.6	382	92.8	2.6	0
Extra légère 3%mg	100 g	1.4	0.1	66	3.1	6.7	3
Extrait de vanille (imitation) avec alcool	100 g	4.0	0.4	237	0.05	2.41	0
Extrême cône vanille	100 ml	4.2	0.4	186	1.9	22.7	9.6
Extrême mystère crème brûlée caramel	100 ml	4.3	0.4	193	1.5	24.3	9.6
Extrême mystère framboise coeur meringue	1 unité	4.6	0.5	219	2.6	20	8.6
Extreme mystère passion cœur mangue	100 ml	2.0	0.2	114	0.4	22.2	0.5
Extrême mystère vanille coeur chocolat	100 ml	4.1	0.4	187	2.2	25.2	8.6
Extrême mystère coco coeur chocolat	100 ml	2.8	0.3	133	1.8	19.4	5.3
Factor 100% whey protein	100 g	7.3	0.7	392	74	9.6	6.6
Factor maga wheight gain	100 g	6.2	0.6	373	22	68	0
Faisan	100 g	2.0	0.2	106	22	0	2
Faisselle 0% rians	100 g	0.7	0.1	39	4.9	4.2	0.3
Faisselle 43%	100 g	2.2	0.2	88.4	3.7	3.1	6.8
Faisselle 43% mg-carrefour	100 g	2.4	0.2	95	3.7	4.4	7
Faisselle collet	100 g	1.3	0.1	60	3.6	4.4	3
Faisselle de rians nature 0% mg	100 g	0.6	0.1	36	4.5	4.5	0
Faisselle rians 6%	100 g	2.1	0.2	84	4	3.5	6
Fajitas oldelpaso, épices et sauce	1 portion	3.2	0.3	159	4.4	23.6	5.2
Falafel yarden (végétal)	100 g	5.5	0.6	264	9.7	33.9	10
Famili ball haricots verts - bonduelle	100 g	2.8	0.3	126	2.5	15.3	6.1
Famili ball pois, carottes - bonduelle	100 g	2.9	0.3	134	3.2	16.2	6.3
Famili rondo - bonduelle	100 g	2.9	0.3	122	3.4	12.3	7.9
Family' crêpes à poêler par sodeb'o jambon et fromage	100 g	4.3	0.4	200	9	22	9
Fanta agrumes	100 ml	0.6	0.1	37	0	10.2	0
Fanta ananas	100 ml	0.8	0.1	50	0	13.75	0
Fanta black cherry	100 ml	0.8	0.1	45	0	12.08	0
Fanta citron	100 ml	0.7	0.1	39.6	0	9.6	0
Fanta orange	100 ml	0.8	0.1	46	0	14.58	0
Fanta pommes (the coca-cola company, usa)	100 ml	0.8	0.1	50	0	13.75	0
Fanta strawberry	100 ml	0.8	0.1	50	0	13.5	0
Fanta world agrumes	100 ml	0.8	0.1	47	0	11	0
Far aux pruneaux leader price (dessert rayon frais) : par unité de 1	100 g	3.7	0.4	186	4.9	29.9	5.2
Farfalles ou penne rigate panzani	100 g	6.3	0.6	366	13	72	2