

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Omble ou ombre	100 g	4.9	0.5	200	20	0	14
Omega 3 (inko)	1 portion	0.6	0.1	20.89	0.5	0.07	2.64
Omega 3 (nutrimuscle)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Oméga 3 (nutrimuscle) 2g	1 portion	0.5	0.1	18	0	0	2
Oméga 3 (vitarmony)	1 unité	0.4	0.0	12	0.37	0.21	1.9
Omelette	100 g	3.7	0.4	146.9	10.3	1	11.3
Omelette arôme champignon régime protéine dietline	100 g	9.6	1.0	486	60	5.9	13.4
Omelette au fromage	100 g	3.4	0.3	202	16.5	15	0.3
Omelette au jambon	100 g	3.2	0.3	136	14.5	0.3	8.5
Omelette aux fines herbes régime protéine dietline	100 g	8.1	0.8	394	62	4.2	14
Omelette bacon protéinée dietline	1 portion	1.9	0.2	94	15	1.2	3.1
Omelette lafay	1 portion	3.1	0.3	152	24.3	2.4	5
Omelette méthode lafay	100 g	5.9	0.6	261	29.7	3.6	14.2
Omelette norvégienne	100 g	5.7	0.6	268	6.3	36.5	10.8
Ondilège riz et blé complet et chocolat	100 g	7.1	0.7	389	8.4	77.2	5.2
Ondilège riz et blé complet	100 g	6.3	0.6	370	11	78	1.5
One nutrition pro complex gainer	100 g	7.0	0.7	390	36	51	4.8
Onglet de boeuf	100 g	4.4	0.4	200	20	0	10
Onglet de veau	100 g	4.1	0.4	170	18	0	11
Optimum 100% caseine protéine	100 g	6.3	0.6	360	69	12	3
Optimum 100% gold standard whey	100 g	6.8	0.7	375	82.5	2.9	4.5
Optimum nitro core 24 protéine	100 g	7.8	0.8	404	51	27	10
Optimum nutrition 100% whey	100 g	6.6	0.7	374	81.6	6.8	3.4
Optimum nutrition serious mass gainer	100 g	6.4	0.6	378	15.9	75.6	1.3
Optimum nutrition whey protéine	100 g	6.6	0.7	372	78	6	4
Orange	100 g	0.8	0.1	45	1	9	0.2
Orange au sirop st mamet	100 g	0.9	0.1	55	5	12	0.2
Orange et pamplemousse dans du jus en conserve	100 g	0.7	0.1	43	0.6	10.28	0.1
Orange givrée	100 ml	1.2	0.1	69	0.1	17.1	0.1
Orange sanguine	100 g	0.7	0.1	40	0	9	0
Orangina	100 ml	0.7	0.1	40	0	10	0
Orangina light	100 g	0.1	0.0	5	0.1	1.2	0
Orangina orange sanguine	100 ml	0.7	0.1	44	0.1	11	0.03
Oreillons d'abricots au sirop (marque cora)	100 g	1.2	0.1	71	0.5	17	0.1
Oreo	100 g	15.1	1.5	507	7.4	26	60
Oreo (chocolat blanc)	100 g	11.7	1.2	511	6.3	59	28.2
Oreo original	100 g	10.2	1.0	470	5.7	65	21
Orge ( grains)	100 g	6.1	0.6	353	8.6	74.4	2.3
Orge (farine)	100 g	6.1	0.6	350	11	72	2
Origan	100 g	7.7	0.8	394.3	11	64.4	10.3
Origan moulu	100 g	6.2	0.6	306	11	64.43	10.25
Ortie	100 g	1.0	0.1	57	5.5	7.1	0.7
Oursin (la douzaine)	1 portion	0.9	0.1	48	7.5	0	1
Ourson de lu	100 g	8.2	0.8	390	6.2	58	15
Ourt aux fruits 0% pruneau monoprix 'bien-vivre' : par pot de 125 g	1 pot	1.3	0.1	75	4.8	14	0.1
Ovo sport	100 g	6.5	0.6	372	11.5	75.7	2.6
Ovo sport (1 barre=15g))	100 g	6.5	0.6	372	11.5	75.7	2.6
Ovomaltine	100 g	6.2	0.6	361	11.2	75	1.7
Ovomaltine - cereal energy	100 g	8.7	0.9	434	11.4	65.9	13
Ovomaltine barre d'énergie	1 unité	1.7	0.2	87	2.3	13.2	2.6
Ovomaltine café	100 g	6.5	0.6	381	5.9	84.6	1.3
Ovomaltine crisp müsli	100 g	7.1	0.7	408	9	66	2.5
Ovomaltine crisp müsli 2	100 g	8.3	0.8	420	9	66	12
Ovomaltine crunchy biscuit	100 g	11.0	1.1	502	7.7	65	23.5
Ovomaltine poudre	100 g	6.6	0.7	383.5	6	86.5	1.5
Ovomaltine(en poudre)	100 g	6.4	0.6	361	11.2	75	3.6
P'tit dej tonus - céréales et chocolat (superu)	100 g	10.1	1.0	472	7	64	20
P'tit déj tonus (céréales et pepites chocolat - super u)	100 g	9.7	1.0	464	7.5	63	18
P'tit louis au lait entier	1 unité	1.4	0.1	50	1.1	0.7	4.8
P'tit yaourt (fruité) 90g	100 g	1.9	0.2	93	3.2	13.7	2.8
P'tit yoco à boire framboise : par unité de 90 g	1 unité	1.2	0.1	65	2	12	1
P'tit yoco aux fruits	1 portion	1.2	0.1	60	7	7.1	1.8
P'tit yop fraise vanille framboise	100 g	1.5	0.1	79	2.8	14	1.3
P'tit yop pêche	100 g	1.4	0.1	78	2.8	13.4	1.3
P'tite tartine extra fine auga	100 g	6.5	0.7	374	13.1	75.1	2.4
P'tits pains sandwich la boulangère	100 g	6.1	0.6	321	9.6	55.1	6.9
Paëlla à l'andalouse findus	100 g	2.2	0.2	120	6	18	2
Paella à la valenciana la cuisine des saveurs ( aldi )	100 g	3.2	0.3	158	6	21.1	5.5
Paella au poulet fleury michon (300g)	1 portion	11.2	1.1	531	21.9	63	21.3
Paella fruits de mer auchan	100 g	2.1	0.2	111	5.4	17.7	2.1
Paëlla garbit	100 g	3.4	0.3	162	7.4	19	6.3
Paëlla garbit (filets de poulet & chorizo)	100 g	9.3	0.9	541	7.5	19.3	2.3
Paëlla royale (poisson/poulet/crevette/chorizo)-maggi	100 g	2.2	0.2	118	6	17.9	2.5
Paëlla royale marie	100 g	1.7	0.2	94	5.9	15.5	0.9
Paëlla surgelée "entre nous" (maximo)	100 g	3.2	0.3	146	6.5	13.5	7.3
Paëlla surgelée (norma)	100 g	2.2	0.2	113	6.4	14.7	2.7
Paella surgelée toque du chef	100 g	2.2	0.2	119	8.2	16.9	2.1
Paella valenciana fleury michon	100 g	3.9	0.4	181	8.2	17.7	8.3