

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Aptonia hydra energie	100 g	6.3	0.6	372	0.5	91	0.5
Aptonia hydra récupération fruits exotiques	100 g	6.4	0.6	382	26	69	0.2
Aptonia mass gainer vanille	100 g	6.8	0.7	394	21	72.5	2
Aptonia milk protein	100 g	6.8	0.7	370	72	15	5.5
Aptonia mk protéine vanille	100 g	6.4	0.6	370	72	15	2
Aptonia protein90 chocolat	100 g	6.3	0.6	366	85	3.1	1.5
Aptonia protein90 fraise	100 g	6.3	0.6	373	88.4	2.5	1.1
Aptonia protein90 neutre	100 g	6.4	0.6	376	88.5	3.1	1
Aptonia protein90 vanille	100 g	6.3	0.6	371	87.4	3	1
Aptonia vegetal 36	100 g	6.9	0.7	350	36	35	9.5
Aptonia weight gain banane	100 g	6.2	0.6	371	20	72	0.3
Aptonia weight gain chocolat	100 g	6.4	0.6	363	20	63	3.5
Aptonia weight gain fraise	100 g	6.2	0.6	371	20	72	0.3
Aptonia weight gain vanille	100 g	6.7	0.7	383	20	70	2.6
Aquinoa	100 g	5.7	0.6	300	13	69.3	6.5
Arachide (pâte)	100 g	15.7	1.6	610	27	13	50
Arachides jumbo (cacahuètes grillées)	100 g	14.8	1.5	567	25	8.3	48
Arachides seeberger à décortiquer (non grillées)	100 g	14.8	1.5	567	25	8.3	48
Araignée (boeuf)	100 g	4.4	0.4	200	20	0	10
Araignée de mer	100 g	1.9	0.2	95	16	1	3
Arancia rossa fruitissima (jus de pamplemousse rose)	100 g	0.8	0.1	45	0.2	10.5	0
Arbouse	100 g	1.8	0.2	105	0.7	20	0.5
Armagnac	100 ml	4.2	0.4	250	0	0	0
Arôme naturel de vanille liquide	100 g	4.3	0.4	259	0.12	64.6	0
Arôme vanille artificiel [vahiné]	100 g	4.3	0.4	256	0	64	0
Artichaud	100 g	0.6	0.1	36	2	7	0
Artichaud et herbes aromatiques a l'huile prêt a l'emploi pour salad	100 g	1.9	0.2	75	2	0	5.5
Artichaut bouilli et égoutté	1 unité	1.0	0.1	60	4.18	13.42	0.19
Artichaut coeurs en conserve	1 portion	0.5	0.0	26	1.4	4	0.4
Asperge cuite	100 g	0.4	0.0	19	2.7	1.5	0.3
Asperges	100 g	0.5	0.1	28.3	2.4	4	0.3
Asperges (pointes) auchan	100 g	0.4	0.0	24	1.4	4.3	0.1
Asperges aux croutons soupe	100 g	1.0	0.1	46	0.85	5.2	2
Asperges en boîte	100 g	0.2	0.0	12	0.75	1.8	0.22
Asperges vertes miniatures	100 g	0.2	0.0	13	1.74	1.7	0.13
Asperges vertes picard	100 g	0.4	0.0	23	1.8	3.5	0.2
Asperges vertes st eloi	100 g	1.9	0.2	108	2.3	2.7	0.7
Assaisonnement pour burrito	100 g	5.6	0.6	311	10	61	4
Assaisonnement épices pour fajitas	100 g	5.0	0.5	285	7.9	56	1.8
Assaisonnement pour tarte à la citrouille	100 g	7.1	0.7	342	5.76	69.28	12.6
Assaisonnement pour tarte à la citrouille (1 tasse)	1 portion	6.2	0.6	300	5	60	11
Assaisonnement pour tarte à la citrouille (1/5 tasse)	1 portion	1.2	0.1	60	1	12	2.2
Assaisonnement pour volaille	100 g	6.0	0.6	307	9.59	65.59	7.53
Assortiment asiatique	100 g	4.9	0.5	223	6.8	23	11
Assortiment gateaux discount carrefour	100 g	11.7	1.2	513	6.2	59	28
Assortiment salé gourmand belin	100 g	12.5	1.2	536	10	52	32
Assortiment salé tradition	100 g	11.6	1.2	515	9.5	58	27
Athérine	100 g	1.6	0.2	85	18	0	1.5
Atkins vanilla shake	100 ml	2.3	0.2	47	15	2	14
Aubergine	100 g	0.3	0.0	17.8	1	3	0.2
Aubergine bouillie et égouttée	100 g	0.6	0.1	35	0.83	8.73	0.23
Aubergine braisée (miki)	100 g	2.7	0.3	109	1.5	6	7.5
Aubergine crue	100 g	0.5	0.0	29	1	6	0
Aubergine marinée	100 g	0.9	0.1	49	0.9	9.77	0.7
Aubergines frites à l'huile	100 g	8.6	0.9	302	0	2.8	32
Aubergines grillées	100 g	0.3	0.0	20	0	2.7	0
Auchan flocons d'avoine	100 g	6.5	0.7	340	11	56.2	7.9
Auchan matin vitalité	100 g	10.1	1.0	472	7	66	20
Auchan tablette choco crac'	100 g	15.3	1.5	522	8.6	28	59
Auchan yaourt nature maigre 0%	100 g	0.7	0.1	40	4.4	5.2	0
Aumônières au fromage de chèvre (casino delices)	100 g	7.6	0.8	317	14	18	21
Autruche (filet)	100 g	1.8	0.2	103	21	0	1
Autruche (steak)	100 g	1.7	0.2	99	22	0	0
Avocat	100 g	6.1	0.6	220	2	3.5	22
Avocat (une unité)	1 unité	10.1	1.0	361	4.7	2.1	36.9
Avocat au crabe	100 g	5.2	0.5	190.4	4.2	1.5	18.6
Avocat calories	100 g	6.1	0.6	220	2	3.5	22
Avocat de floride, cru (1 quartier de fruit)	1 portion	2.4	0.2	91	1.7	5.95	7.65
Avocat nature	100 g	4.3	0.4	155	1.8	0.8	15
Avoine (farine)	100 g	6.4	0.6	350	12	65	5
Avoine (flocons)	100 g	6.7	0.7	367	14	67	5
Avoine (grains)	100 g	6.3	0.6	334	13.5	53	7
Avoine (son)	100 g	4.9	0.5	246	17.3	66.2	7
Avoine en poudre myprotein	100 g	7.3	0.7	388	8.5	70.7	7.9
Avoine en poudre nutrimuscle	100 g	6.6	0.7	352	13.5	58.7	7
Avoine instantanée myprotein	100 g	7.3	0.7	388	8.5	70.7	7.9
Avoine quaker oats	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Azi muts biscuits avec tablette de chocolat au lait et noisettes	100 g	15.8	1.6	795	7.1	65	23