

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Cocktail de fruits casino	100 g	1.0	0.1	58	0.3	14	0.1
Cocktail de fruits de mer précuit surgelé	100 g	1.6	0.2	86	17	2	1.37
Cocktail de fruits de mer précuits surgelé (monoprix)	100 g	1.3	0.1	68	12	1.9	1.4
Cocktail de fruits en conserve au sirop léger (baccara)	100 g	1.0	0.1	58	0.3	14	0.1
Cocktail de fruits st mamet	100 g	1.1	0.1	68	0.3	15.8	0.1
Cocktail de noix nobles	100 g	17.7	1.8	650	16	7	62
Cocktail multivitaminé leader price	100 g	0.7	0.1	44	0.3	10.1	0.1
Cocktail salé casino	100 g	15.3	1.5	594	23	11	49
Cocktail sans alcool	100 g	1.3	0.1	78.9	0.3	19.2	0.1
Coco pops	100 g	6.8	0.7	387	5	85	3
Coco pops paille kelloggs	100 g	8.5	0.8	428	8	72	12
Coeur d'agneau braisé	100 g	4.0	0.4	185	24.97	1.93	7.91
Coeur d'artichaud geant vert	100 g	0.4	0.0	18	0.92	3.8	0.5
Coeur de blé aux légumes (pâtes 2 mn leader price)	100 g	3.5	0.3	179	6.4	28.1	4.6
Coeur de blé aux légumes leader price cuisson 2 mn	100 g	3.5	0.3	179	6.4	28.1	4.6
Coeur de bouillon aux légumes (maggi)	100 g	3.5	0.4	172	3.7	25.3	6.1
Coeur de bouillon légumes (maggi)	100 g	3.5	0.4	172	3.7	25.3	6.1
Coeur de céleri	100 g	0.2	0.0	9	0.8	1.3	0.1
Coeur de filet de flétan du groéland carrefour	100 g	4.0	0.4	164	14.5	0	11.8
Coeur de filets de cabillaud (dia)	100 g	5.5	0.6	331	19	0.5	0
Coeur de lion allégé 11%	100 g	4.6	0.5	200	24	1	11
Coeur de palmier	100 g	0.9	0.1	56	3.5	10.5	0
Coeur de palmier carefour	100 g	0.3	0.0	16	2.3	1.2	0.5
Coeur de palmier géant vert	100 g	0.4	0.0	25	2.9	3.3	0.1
Coeur de palmier geant vert (égoutté)	100 g	0.5	0.1	31	2.9	3.3	0.1
Coeur de porc frais braisé	100 g	3.0	0.3	148	23.6	0.4	5.05
Coeur fondant chocolat (pâturages)	100 g	7.7	0.8	349	7	42	17
Coeurs d artichauts conserve	100 g	1.0	0.1	59	2.4	12.2	0.1
Coeurs d'artichauts conserve (dia-ed)	100 g	0.6	0.1	35	1.8	6.5	0.2
Coeurs de palmiers conserve (king's crown)	100 g	0.4	0.0	22	2.3	2.3	0.4
Coeurs de palmiers en médaillons juanita	100 g	0.4	0.0	17	2	0	1
Cognac	100 g	4.2	0.4	252.4	0	0.1	0
Coing	100 g	1.0	0.1	58.9	0.4	14.1	0.1
Cola (carrefour)	100 g	0.7	0.1	42	0	10.4	0
Cola light	100 ml	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.1
Cola light lidl	100 g	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.1
Coleslaw bonduelle	100 g	4.9	0.5	178	1.5	6	17.5
Coleslaw chou blanc & carottes monoprix	100 g	2.7	0.3	101	1.01	3.3	9.3
Coleslaw pierre martinet	100 g	2.8	0.3	113	1	7	8.5
Colin	100 g	1.8	0.2	90.5	17	0	2.5
Colin (dos) de findus	100 g	1.6	0.2	90	20	0	0.9
Colin (filet)	100 g	1.6	0.2	81	10	3	2
Colin (lieu)	100 g	1.6	0.2	90	20	0	1
Colin à la bordelaise (ocean trader) surgelé	100 g	2.9	0.3	128	12	4.4	6.9
Colin a la parisienne	100 g	1.7	0.2	80	8	3.5	3.5
Colin alaska a la parisienne	100 g	1.7	0.2	80	8	3.5	3.5
Colin alaska à la provençale maggi	100 g	1.3	0.1	64	8.3	3	2.1
Colin d'alaska	100 g	1.4	0.1	77	17	0	1
Colin d'alaska - picard	100 g	1.3	0.1	74	16.7	0	0.8
Colin d'alaska (auchan)	100 g	1.4	0.1	77	17	0	1
Colin d'alaska (filet)	100 g	1.2	0.1	65	14.8	0	0.6
Colin d'alaska (leader price)	100 g	1.4	0.1	80	18	0	0.9
Colin d'alaska & petits légumes (fleury michon)	100 g	1.1	0.1	57	4.2	6.9	1.4
Colin d'alaska à l'oseille de maggi	100 g	1.5	0.2	74	10.4	1.7	2.8
Colin d'alaska à la bordelaise picard	100 g	3.7	0.4	158	12.2	6.6	9.2
Colin d'alaska à la parisienne surgelé (golden seafood-aldi)	100 g	2.5	0.2	110	9.8	4.4	5.9
Colin d'alaska à la parisienne surgelé (maggi)	100 g	2.2	0.2	107	11.7	3.1	3.9
Colin d'alaska à la provençale (aldi)	100 g	1.2	0.1	64	9.2	3.2	1.6
Colin d'alaska au citron et pommes de terre leader price	100 g	2.1	0.2	96	6.9	7.6	4.2
Colin d'alaska au légumes du soleil façon tajine auchan	1 portion	5.0	0.5	246	20.7	22.5	8.1
Colin d'alaska aux courgettes et basilic picard : pour une portion de	1 portion	2.1	0.2	103	17.4	1.8	3
Colin d'alaska aux crevettes (maggi-400g)	100 g	2.0	0.2	97	13.5	2.6	3
Colin d'alaska en steak haché	100 g	3.6	0.4	173	14.4	10	6.5
Colin d'alaska iglo	100 g	3.2	0.3	138	15	1.2	8.1
Colin d'alaska leader price	100 g	1.4	0.1	80	18	0	0.9
Colin d'alaska légumes et riz sauce citron auchan	100 g	1.5	0.1	73	4.2	8.7	2.4
Colin d'alaska odyssee 400g	100 g	1.2	0.1	68	16	0	0.5
Colin d'alaska pêche océan	100 g	1.3	0.1	75	17	0.5	0.5
Colin d'alaska pomme de terre à l'emmental (dorés de la mer-fleur)	100 g	3.9	0.4	179	13.7	10.4	8.6
Colin d'alaska sauce beurre-citron	100 g	2.9	0.3	120	9.4	2.5	8
Colin d'alaska sauce citron et légumes croquants picard	100 g	1.1	0.1	53	5.1	2.4	2.2
Colin d'alaska sauce citronnée et légumes croquants picard	1 portion	4.8	0.5	210	14.1	12.9	11.4
Colin d'alaska sauce citronnée william saurin	100 g	2.0	0.2	96	5.6	11.3	3.2
Colin d'alaska sauce citronnée william saurin : par portion de 300 g	1 portion	5.9	0.6	288	16.8	33.9	9.6
Colin d'alaska sauce oseille surgelé golden seafood (aldi)	100 g	1.7	0.2	76	9.5	1.5	3.5
Colin et compotée de légumes picard	100 g	1.1	0.1	54	5.5	4.5	1.6
Colin lieu picard	100 g	1.3	0.1	75	17	0	0.7
Colin sauce citron (dia-ed)	100 g	2.1	0.2	106	5.1	15.4	2.7