

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Roti de porc cuit supérieur	100 g	2.3	0.2	117	22	0.5	3
Roti de porc dans l'échine	100 g	5.7	0.6	243	27	0	15
Roti de porc saint alby (lidl)	100 g	2.1	0.2	104	19	0.2	3
Rôti de poulet fleury michon	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Rôti de poulet fleury michon 2% de mg	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Rôti de veau fleury michon	100 g	2.3	0.2	115	21	1	3
Rouelle de porc	100 g	3.3	0.3	164	31	0	5
Rouget barbet	100 g	3.4	0.3	148	19	0	8
Roulade de dinde fines herbes	100 g	4.1	0.4	175	18	1	11
Roulade de volaille aux olives monoprix : par tranche de 20g	1 tranche	1.0	0.1	38	2.2	0.6	3
Roulades de chicon au jambon delicato (aldi)	100 g	1.9	0.2	87	6.7	4.7	4.2
Rouleau de printemps	100 g	2.1	0.2	112	5.8	17	2.1
Roulés au fromage aldi	100 g	7.1	0.7	290	7	21	20
Roulés aux pépites de chocolat brioche pasquier : par unité	1 unité	3.6	0.4	161	3	18.5	8.6
Roulés poire-chocolat maison	100 g	8.8	0.9	394	6.7	46.7	20
Roussette	100 g	3.5	0.4	151	17.5	0	9
Rouy	100 g	6.4	0.6	362	29	26	3
Royal bacon	1 portion	12.3	1.2	495	42	57	36
Royco devient liebig : soupe à l'indienne	100 g	1.4	0.1	64	1.1	8.4	2.9
Royco devient liebig minute soup' - 10 légumes du jardin	100 g	0.6	0.1	33	0.6	6.1	0.6
Royco devient liebig minute soup' - champignons & croûtons	100 g	1.0	0.1	46	0.6	6	2.3
Royco devient liebig minute soup' - champignons & croûtons	1 portion	2.1	0.2	94	1.2	12	4.6
Royco devient liebig minute soup' - légumes variés & croûton	100 ml	0.9	0.1	43	0.7	6.4	1.6
Royco devient liebig minute soup' - légumes variés & croûton	1 portion	1.8	0.2	86	1.4	12.8	3.2
Royco liebig "minute soupe"	100 ml	0.5	0.1	29	1	5.6	0.3
Royco min soupe legume potager reconstitué	100 ml	0.7	0.1	36	0.6	6.9	0.7
Royco minute soup (champignons)	100 ml	1.0	0.1	47	0.6	6	2.3
Royco minute soup st germain (crunchy)	1 portion	2.3	0.2	106	2.6	14	4.4
Royco minute soup velouté de tomates	100 ml	1.5	0.1	76	1.1	13.8	1.9
Royco minute soupe soupe a l'indienne	100 ml	1.4	0.1	65	1.2	8.6	2.7
Royco minute soupe velouté poireau pomme de terre	100 ml	0.5	0.0	24	0.7	4	0.6
Rumblers fraise	100 g	3.4	0.3	164	4.5	23.1	5.9
Rumsteack grillé	100 g	2.3	0.2	116	21	0	3.6
Runcle ben's-riz saveur et equilibre du basmati	100 g	6.1	0.6	353	9.2	74	2.19
Rutabaga	100 g	0.6	0.1	34	1	7.5	0.5
Sablé (1 sablé 60gr)	1 unité	6.2	0.6	290	4.2	40.8	12
Sablé beurré nantais marque lu	100 g	9.6	1.0	470	7	74	16
Sablé bio bisson - châtaigne	100 g	9.4	0.9	454	6.1	67.3	16.8
Sablé bio bisson - müesli	100 g	10.4	1.0	481	8.4	59.4	21.7
Sablé bio bisson - sésame	100 g	9.8	1.0	468	8	65.8	18.1
Sablé breton petit lu	100 g	10.4	1.0	485	7	65	21
Sablé cacao casino	100 g	12.1	1.2	535	5	63	29
Sablé choco lait bonneterre	100 g	10.7	1.1	491	6	65	23
Sablé des flamandes lu	1 unité	0.6	0.1	28	0.4	4.6	0.9
Sablé fourrés cacao (grand jury)	100 g	11.5	1.2	504	6	57	28
Sablés anglais l'original mac-vities	100 g	10.2	1.0	471	7.3	62.8	21.3
Sablés au citron au fructose regain	100 g	8.8	0.9	415	16.5	46.5	17
Sablés au citron au fructose regain : par biscuit	1 unité	0.8	0.1	39	1.6	4.4	1.6
Sablés avec du chocolat au lait xl hellema	100 g	12.4	1.2	546	6	64	29.5
Sablés avec du chocolat au lait xl hellema (une unité)	1 unité	4.3	0.4	191.1	2.1	22.4	10.33
Sablés cereales chocolat au lait p'tit deli (type pepito) leclerc	100 g	11.1	1.1	500	7.5	61	25
Sablés fourrés abricot mangue light carrefour	100 g	7.5	0.7	385	3.5	71	9.5
Sablés fourrés coeur citron monoprix	100 g	9.3	0.9	443	4.6	68	17
Sablés saveur citron meringué p'tit deli leclerc	100 g	11.8	1.2	520	6	62	28
Sachet de bâtonnets de carotte mac do : par portion de 60 g	1 portion	0.4	0.0	25	1	5	0
Sachets vapeur choux-fleurs, carottes, haricots verts picard : pour	1 portion	0.9	0.1	52	3.6	8.6	0.4
Safaden pur jus orange	100 ml	0.7	0.1	40	0	9.5	0
Safran	100 g	6.7	0.7	360.3	11.4	65.4	5.9
Saindoux	100 g	24.5	2.5	846	0	0	94
Saint agur	100 g	9.8	1.0	365	16	1	33
Saint albray ligne et plaisir	100 g	6.7	0.7	270	27	1.5	20
Saint hubert 41	100 g	10.3	1.0	362	1.5	4	38
Saint hubert omega 3	100 g	14.1	1.4	487	0.1	0.1	54
Saint hubert omega 3 demi-sel	100 g	14.1	1.4	487	0.1	0.1	54
Saint jacques légumes, riz basmati, coco + d'équilibre, picard	100 g	1.9	0.2	98	5.8	14	2.1
Saint jacques sauce crème aux poireaux et riz auchan	1 portion	5.2	0.5	256	15.3	29.7	8.4
Saint marcellin	100 g	5.6	0.6	228	18	3	16
Saint moret	100 g	6.0	0.6	228.8	9.5	2.7	20
Saint moret ligne et plaisir : bleu	1 part	1.0	0.1	40	2.2	0.5	3.3
Saint moret ligne et plaisir : chèvre	1 portion	1.0	0.1	40	1.9	0.7	3.3
Saint moret ligne et plaisir : nature	1 portion	1.0	0.1	39	2.1	0.6	3.2
Saint moret ligne et plaisir : noix	1 portion	1.1	0.1	42	1.9	0.8	3.5
Saint môret ligne et plaisir 8%	100 g	2.6	0.3	132	10.5	4.5	3.2
Saint néctaire	100 g	8.8	0.9	354	27	3	26
Saint-moret petits crèmes : par unité de 16g	1 unité	1.3	0.1	49	1.35	0.56	4.64
Saitan en tranches soy	100 g	2.3	0.2	125	19.7	8	1.6
Saka saka	100 g	14.2	1.4	752	4.5	5.2	14.6
Salade "les crudettes" surimi thon & sauce cocktail	100 g	1.5	0.1	65.7	4.6	4.8	3.3