

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jambon supérieur découenné et dégraissé leader price	100 g	2.4	0.2	120	20	1	4
Jambon supérieur découenné-dégraissé aldi	100 g	2.2	0.2	111	20	1	3
Jambon superieur leger 2,5%mg (fleury michon)	100 g	2.1	0.2	110	21	0.8	2.5
Jambon supérieur madrange cuit au naturel	1 tranche	0.6	0.1	31	4.25	0.25	1
Jambon supérieur rôti au four 'leader price'	100 g	2.3	0.2	113	20.9	0.6	4
Jambon supérieur sans couenne carrefour	100 g	2.4	0.2	119	20	0.8	4
Jambon supérieur sans couenne carrefour discount	100 g	2.3	0.2	116	20	1	3.6
Jambon superieur sans couenne cuit à l'étouffée champion	100 g	2.5	0.3	124	21	1	4
Jambon supérieur sans couenne cuit à l'étouffée carrefour	100 g	2.4	0.2	119	20	0.8	4
Jambon supérieur torchon auchan découenné dégraissé	100 g	2.3	0.2	115	21	1	3
Jambon supérieur tradilège (marque repère)	100 g	2.4	0.2	119	21.5	0.6	3.4
Jambon tendre de noix - 25% de sel	100 g	1.9	0.2	100	20	0.5	2.1
Jambon tendre noix - le virginie- herta	100 g	2.0	0.2	104	20	0.8	2.3
Jambon tendre noix à la broche herta	100 g	2.1	0.2	110	21.7	0.5	2.3
Jambon tendre noix à la broche herta : par tranche de 40g	100 g	0.8	0.1	44	8.68	0.2	0.92
Jambon tendre noix virginie	100 g	7.6	0.8	439	20	0.8	2.3
Jambon tendre noix virginie 30 g	1 tranche	2.3	0.2	132	6	0.2	0.7
Jambon tranché très maigre (1 tranche : 16 cm x 10 cm x 0,2 cm)	1 tranche	0.6	0.1	31	4.84	0.74	0.8
Jambonneau	100 g	7.3	0.7	290	20	3	22
Jambonneau cuit au bouillon fleury michon	100 g	2.1	0.2	110	21	0.8	2.5
Jambonneau fleury michon	100 g	2.1	0.2	110	21	0.8	2.5
Janbon cuit supérieur -a l'etouffee - le bon paris	1 tranche	0.9	0.1	49	9	0.2	1.1
Jardinière aux 4 légumes bonduelle	100 g	0.6	0.1	35	1.9	5.9	0.4
Jardinière casino	100 g	2.2	0.2	92	2.8	5.8	5.6
Jardinière de printemps dlp	100 g	0.9	0.1	54	2	10.55	0
Jardinière légumes surgelé knorr	100 g	1.2	0.1	53	1.6	4.6	3.2
Jardinière légumes vapeur produit u	100 g	0.7	0.1	35	1.6	5.1	0.9
Jarret d'agneau américain maigre et braisé	100 g	3.8	0.4	187	31.01	0	6.02
Jarret de boeuf	100 g	3.1	0.3	160	31	0	4
Jarret de porc	100 g	6.7	0.7	263	17.08	0	21.2
Jarret de veau	100 g	2.2	0.2	115	22.5	0	2.5
Jaune d'oeuf	100 g	8.1	0.8	305	16	0	27
Jemalt	1 portion	1.1	0.1	65	1.4	13.7	0.4
Jeunes carottes extra-fines (netto)	100 g	0.5	0.1	29	1.1	5.7	0.2
Jeunes carottes extra-fines cuisinées leader price	100 g	0.7	0.1	28	0.5	2.8	1.7
Jeunes carottes extra-fines picard	100 g	0.4	0.0	23	0.6	5.3	0
Jock crème	100 g	6.2	0.6	373	1.2	91.55	0.25
Jogging fromage blanc	100 g	2.3	0.2	110	7.2	11	4
Joghurt hirz cocos choco de nestlé	100 g	2.5	0.2	121	3.5	16.5	4
Jogurt emmi aloe vera	100 g	1.5	0.1	80	3.5	14	1.1
Joker multifruit	100 ml	0.8	0.1	48	0.2	11.5	0.1
Joker multivitaminé	100 ml	0.8	0.1	49	0.2	12	0.1
Joker pomme/abricot 20 cl	100 ml	0.8	0.1	46	0.4	11.56	0.05
Joker vital 5 soleil	100 g	0.9	0.1	54.5	0.6	13.5	0.3
Joker vital bienfaits orange - passion - figue de barbarie	100 ml	0.8	0.1	46	0.8	10	0.2
Joozi bio acai fraise	100 g	1.0	0.1	49	0.7	9.1	1.2
Jordans country crips	100 g	10.7	1.1	480	8.9	55.4	24.7
Jordans country crips aux noix	100 g	10.8	1.1	486	8.5	58.5	24.2
Jordans country crisp	100 g	9.6	1.0	452	7.9	64	18.3
Jordans country crisp sirop d'érable et noix de pécan	100 g	9.6	1.0	452	7.9	64	18.3
Jordans special muesli	100 g	6.7	0.7	347	8.8	58.7	8.6
Jujube	100 g	2.3	0.2	135	1	32	0
Julienne de légume cora	100 g	0.6	0.1	35	1	6.5	0.5
Julienne de légumes picard	100 g	0.3	0.0	19	1.1	3.3	0.1
Julienne de légumes surgelée picard	100 g	0.3	0.0	19	1.1	3.3	0.1
Julienne de légumes surgelés champion	100 g	0.3	0.0	20	0.8	4	0.1
Jupiler (bière)	100 ml	0.9	0.1	52	0	3	0
Jus 5 agrumes carrefour	100 ml	0.9	0.1	51	0.7	11.7	0.2
Jus à la baie d'açaï	100 ml	1.0	0.1	54.2	0.42	12.1	0.63
Jus a+c+e carrefour	100 ml	0.8	0.1	46	0.2	11	0.1
Jus cidorange	100 ml	0.7	0.1	42	0.3	9.5	0
Jus cidoupeche	100 ml	0.7	0.1	44.5	0.3	10	0
Jus d'abricot	100 ml	1.0	0.1	60	0	15	0
Jus d'ananas (1verre de 15cl)	1 unité	0.0	0.0	1	0	20.2	0
Jus d'ananas 100% pur jus costa rica (fruité)	100 g	0.9	0.1	55	0.4	13	0.1
Jus d'ananas à base de concentré pasteurisé	100 ml	0.9	0.1	51	0.4	11.9	0.1
Jus d'ananas concentré, congelé et dilué	100 g	0.9	0.1	52	0.4	12.77	0.03
Jus d'ananas concentré, congelé et non dilué	100 g	1.3	0.1	77	1.16	19.69	0.25
Jus d'ananas leader price	100 g	0.8	0.1	50	0.3	11.9	0.1
Jus d'ananas paquito (sélection intermarché)	100 ml	1.0	0.1	58	0	13	0
Jus d'orange	100 ml	0.6	0.1	35	0.1	8.2	0.1
Jus d'orange	100 ml	0.7	0.1	42	0	10	0
Jus d'orange (everyday)	100 ml	0.7	0.1	43	0.7	8.9	0.1
Jus d'orange 100% fruits (vitafit)	100 g	0.7	0.1	44	0.7	9.1	0.1
Jus d'orange 100% jus pressé avec pulpe carrefour	100 ml	0.8	0.1	47	0.5	11	0.1
Jus d'orange 100% pur jus lidl	100 g	0.7	0.1	42	0.7	9.1	0.1
Jus d'orange 100% pur jus pressé carrefour	100 ml	0.7	0.1	44	0.7	10	0.1
Jus d'orange 100% pur jus super u	100 ml	0.7	0.1	44	0.5	10.5	0