

<u>ALIMENTS</u>	<u>QUANTITE</u>	<u>POINTS</u> 100 gr ou unité	<u>POINTS</u> 10 gr ou unité	<u>CALORIES</u>	<u>PROTEINES</u>	<u>GLUCIDES</u>	<u>LIPIDES</u>
Compote sans sucre ajouté 'hero' (pomme-abricot)	100 g	0.8	0.1	44	0.5	10.8	0.5
Compote sans sucres pomme ananas materne	100 g	1.0	0.1	54	0.4	11.7	0.5
Compote solaya duo de pomme - sans sucre ajoutée	100 g	1.0	0.1	54	0.3	12	0.5
Compote solaya pomme fraise	100 g	1.6	0.2	92	0.4	40	0.4
Compotes pomme/pêches sans sucre ajoutés carrefour	100 g	0.9	0.1	50	0.5	11.1	0.4
Compotine 100% fruits pomme fraise	100 g	0.9	0.1	54	0.4	12.5	0.3
Compotte pomme fraise andros	1 pot	1.4	0.1	82	0.4	19	0.5
Comté	100 g	9.9	1.0	396	30	1.5	30
Comté extra belle france	100 g	10.7	1.1	418	28	0	34
Comté président : par portion de 30 g	1 portion	2.9	0.3	116	8.7	0	9
Concentré de tomate	100 g	3.5	0.4	90	3.5	0.5	18
Concentré de tomate carrefour	100 g	1.5	0.1	88	4.5	13	0
Concentré de tomate dia	100 g	1.3	0.1	78	5.2	13.4	0.4
Concetré de tomates	100 g	1.5	0.2	86	4.83	14.5	0.97
Conchiglie (pates) au pesto	100 g	4.4	0.4	193	5.5	18	11
Concombre	100 g	0.2	0.0	12	1	2	0
Concombres sauce yaourt carrefour bio	100 g	2.2	0.2	81	1	2.4	7.6
Cone café adelie (intermarché)	1 portion	4.5	0.4	206	2.6	28.3	9.2
Cône extrême citron jaune et vert	100 ml	2.6	0.3	134	0.8	24.2	3.6
Cone extreme crème brûlée sauce caramel	100 ml	4.0	0.4	184	1.9	25.4	8.3
Cône extrême fraise vanille sauce fruits rouges	100 g	3.7	0.4	172	1.8	22.8	7.8
Cone extreme framboise, cassis et fraise	100 ml	2.7	0.3	140	0.9	25.6	3.7
Cône extrême menthe chocolat et pépites de chocolat	100 g	3.8	0.4	177	1.9	24.6	7.9
Cône glace adélie vanille-rhum-raisins	1 portion	4.4	0.4	199	2	26	9.5
Côneextrême rhum raisins	100 g	3.9	0.4	178	1.7	23.3	8.1
Cones chocolat la basquaise	100 g	9.4	0.9	459	6.05	72.6	15.98
Cônes extrême délice de framboise	100 ml	3.1	0.3	148	1.4	22.5	5.8
Confipote cerise materne	100 g	2.9	0.3	171.3	0.6	42	0.1
Confipote framboise materne	100 g	3.0	0.3	175.4	0.5	42	0.6
Confipote myrtille	100 g	2.9	0.3	170.9	0.6	41	0.9
Confit d'ananas	100 g	5.3	0.5	316	0.8	80	0.4
Confit d'aubergines cassegrain	100 ml	3.0	0.3	118	1	7.8	9.3
Confit d'échalotes carrefour	100 g	1.4	0.1	72	1.7	11.9	2
Confit d'oignons framboisé - carrefour	100 g	3.5	0.4	212	1	52	0
Confit de canard alicorne "terres royales"	100 g	4.5	0.4	203	29	0.1	9.6
Confit de poire	100 g	5.1	0.5	303	1.3	75.9	0.6
Confit de racine de gingembre cristallisée	100 g	5.7	0.6	340	0.3	87.1	0.2
Confit de ratatouille à l'huile d'olive	100 g	1.9	0.2	78.7	1.3	4.4	5.3
Confiture 100% fruits	100 g	2.1	0.2	123	0.5	30	0
Confiture 4 fruits (bonne maman)	100 g	4.0	0.4	242	0.3	60	0.1
Confiture abricot (tamara-aldi)	100 g	4.0	0.4	239	0.5	58	0.1
Confiture abricot allégée auchan	100 g	3.0	0.3	181.2	0.4	45	0
Confiture abricot auchan	100 g	4.0	0.4	241	0.4	59.7	0.1
Confiture abricots andros allégée	100 g	3.1	0.3	183	0.4	45	0.1
Confiture abricots marille	100 g	2.8	0.3	168	0.4	41	0.1
Confiture agrumes 65% sucre 35% fruits	c.c.	0.5	0.0	28	0.05	7	0
Confiture allégé fraises carrefour	100 g	3.1	0.3	184	0.5	45	0.2
Confiture allegée 4 fruits rouges - solaya	100 g	2.9	0.3	172	0.4	42	0.3
Confiture allégée abricot confirella aldi	100 g	2.8	0.3	165	0.5	38.9	0.5
Confiture allégée abricot linessa (lidl)	100 g	1.9	0.2	112	0.1	26	0.1
Confiture allégée de framboises andros	100 g	2.8	0.3	167	0.6	41	0.1
Confiture allégée fraise andros	100 g	2.8	0.3	167	0.4	41	0.2
Confiture allégée ondilège fraise	100 g	2.9	0.3	171	0.4	42	0.2
Confiture allégée reines-claudes carrefour	100 g	3.0	0.3	181	0.1	45	0.1
Confiture cerises griottes marque repère	100 g	4.1	0.4	246	0.5	60	0.3
Confiture de fraise allégée belle france	100 g	2.8	0.3	168	0.5	41	0.2
Confiture de fraise gerblé	100 g	1.2	0.1	69	0.4	14	0.2
Confiture de fraise leader price	100 g	4.2	0.4	250	0.3	62	0.1
Confiture de fraises allégée douceur du verger (marque repère)	100 g	2.7	0.3	160	0	39	0
Confiture de fraises bio	100 g	4.4	0.4	262.5	0	62.5	0.42
Confiture de fraises materne	100 g	4.0	0.4	240	0.4	59.1	0.2
Confiture de framboise allégée douceur du verger marque repere	100 g	2.7	0.3	160	0	41	0
Confiture de framboise allégée ondilège	100 g	2.9	0.3	173	0.7	42	0.2
Confiture de framboise confipote materne 65% de fruit	100 g	2.9	0.3	173.2	0.9	41	0.2
Confiture double fruit aux framboises	100 ml	2.2	0.2	134	0.7	33.5	0
Confiture fine ligne cerise allégée en sucres	100 g	2.7	0.3	159	0.6	38.6	0.2
Confiture fine ligne fraise allégée en sucre leader price	100 g	2.9	0.3	171	0.4	42	0.2
Confiture fine ligne orange allégée en sucre leader price	100 g	3.1	0.3	183	0.4	45	0.1
Confiture fine ligne pêche (leader price)	100 g	2.8	0.3	167	0.59	40.9	0.2
Confiture fraise alégée	100 g	2.9	0.3	171	0.4	42	0.2
Confiture fraise allégée douceur du verger	100 g	2.7	0.3	160	0	39	0
Confiture fraise bonne maman	100 g	4.1	0.4	245	0.4	60	0.2
Confiture fraise vivis fructose	100 g	2.2	0.2	130	0.4	32	0.1
Confiture fraise-rhubarbe (tamara-aldi)	100 g	4.2	0.4	250	0.4	60.6	0.15
Confiture framboise bio carrefour agir	100 g	4.2	0.4	247.4	0.5	60	0.6
Confiture framboises, mûres et myrtilles (tamara-aldi)	100 g	4.1	0.4	241	0.5	58	0.3
Confiture fruits des bois (carrefour)	100 g	4.3	0.4	253	0.55	62	0.33
Confiture gerble gluco regul fraises	100 g	1.2	0.1	69	0.4	14	0.2