

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Galette 4 céréales complètes gerblé	100 g	7.0	0.7	381	10.4	71.1	6.1
Galette à l'anis	100 g	11.7	1.2	516	7	59	28
Galette au sarasin jambon-champignon-emmental picard	100 g	3.8	0.4	172	8.9	13.9	8.5
Galette aux 4 céréales et au sésame bio coop	100 g	6.9	0.7	395	9	80	3
Galette ble noir jambon fromage	1 part	6.7	0.7	291	18.9	17	16.4
Galette bonduelle, duo de courgette et ses petits légumes	100 g	2.1	0.2	91	4.6	7.4	4.8
Galette bretonne 25 g	1 unité	2.7	0.3	121	0	15	6.5
Galette chocolat	100 g	9.1	0.9	450	22.5	55.4	14
Galette complète tomate chèvre (auchan)	100 g	3.3	0.3	164	6.3	22.4	5.5
Galette courgette fromage chevre picard	100 g	4.7	0.5	200	6.3	16.8	12
Galette d'avoine	100 g	6.7	0.7	354	14	66	7
Galette de blé noir au jambon/fromage	1 unité	6.7	0.7	291	18.9	17	16.4
Galette de blé noir jambon-emmental-mozzarella sodebo : par unité	1 unité	9.7	1.0	432	20.2	33.6	22.8
Galette de blé noir jambon-mozzarella-emmental (marque repère-ti)	100 g	4.6	0.5	200	12	12	11
Galette de blé noir nature	100 g	2.7	0.3	152	4.9	30.2	1.3
Galette de blé noir par 2 aux st-jacques (régalette)	100 g	3.4	0.3	158	7	18	6.5
Galette de blé noir par 2 jambon-champignons-emmental (régalette)	100 g	3.0	0.3	146	6.9	18	5.2
Galette de céréales complètes bio	100 g	3.8	0.4	192	5.6	26.1	5.2
Galette de maïs	1 unité	0.7	0.1	43	0.89	9.17	0.26
Galette de maïs bio auchan	1 unité	0.4	0.0	23	0.5	4.8	0.2
Galette de maïs bjorg	100 g	6.1	0.6	340	12.6	74.3	4.1
Galette de maïs éclaté	1 unité	0.7	0.1	38	0.97	8.01	0.31
Galette de maïs extra fine bjorg	1 unité	0.3	0.0	15	0.5	3.5	0.5
Galette de riz complet bio (dia)	100 g	6.7	0.7	381	8.1	80.9	2.8
Galette de riz	1 unité	0.5	0.0	28	0.6	6	0.2
Galette de riz (cheddar blanc)	100 g	6.7	0.7	400	10	80	0
Galette de riz arôme provençal	100 g	9.7	1.0	458	6	63	19
Galette de riz au chocolat noir auchan	1 unité	1.2	0.1	56	0.83	7	2.7
Galette de riz au miel	100 g	6.7	0.7	389	5.8	87	2
Galette de riz au sésame auchan	1 unité	0.5	0.1	30	0.65	6.15	0.3
Galette de riz au sésame leader price	100 g	7.0	0.7	393	8	81	4
Galette de riz bio (casino)	1 unité	0.6	0.1	33	0.6	6.9	0.3
Galette de riz brun au maïs	1 unité	0.6	0.1	35	0.76	7.31	0.29
Galette de riz brun au sarasin	1 unité	0.6	0.1	34	0.81	7.21	0.32
Galette de riz brun au seigle	1 unité	0.6	0.1	35	0.73	7.19	0.34
Galette de riz brun aux graines de sésame	1 unité	0.6	0.1	35	0.68	7.34	0.34
Galette de riz brun multigrains	1 unité	0.6	0.1	35	0.76	7.21	0.32
Galette de riz brun nature	1 unité	0.6	0.1	35	0.74	7.34	0.25
Galette de riz chocolat noir - u bio	100 g	10.3	1.0	474	7.1	58.8	21.9
Galette de riz complet au sesame auchan	100 g	6.8	0.7	384	8.4	80	3.4
Galette de riz complet au sesame bio auchan	1 unité	0.7	0.1	29	0.65	6.25	2.25
Galette de riz complet bjorg	1 unité	0.5	0.0	28	0.6	6	0.2
Galette de riz complet multigraines gerble	100 g	7.6	0.8	389	10.6	67.3	10.3
Galette de riz nature (bio zentrale)	100 g	6.9	0.7	392	8.2	81.1	3.2
Galette de riz soufflé biohentic	100 g	6.9	0.7	396	8.7	84.7	2.5
Galette de sarasin complète (jambon/fromage/oeuf)	1 unité	8.2	0.8	353	23.1	16.9	21.1
Galette de sarasin jambon/fromage/oeuf (1:160gr)	1 unité	8.2	0.8	353	23.1	16.9	21.1
Galette délicé céréales bio	100 g	4.7	0.5	217	6.4	25.5	10.1
Galette des rois	100 g	12.2	1.2	499.3	7.7	39.5	34.5
Galette des rois fourrée à la frangipane	100 g	11.0	1.1	475	5.4	52	28
Galette essene gaia fihues	100 g	7.1	0.7	344	5.5	53.5	11.9
Galette essene gaia raisins	100 g	5.9	0.6	317	5.8	60.9	5.6
Galette riz complet bio ed	100 g	6.7	0.7	381	8.1	80.9	2.8
Galette riz complet multi graines gerblé	100 g	7.5	0.7	389	10.6	66.5	9
Galette sarasin nature	100 g	2.7	0.3	152	4.9	30.2	1.3
Galette son d'avoine gayelord hauser (1 galette reconstituée)	1 unité	1.6	0.2	86	6.2	9.9	1.3
Galette végétale aux olives - céréales	100 g	4.6	0.5	207	4.3	24.6	10.2
Galettes 4 céréales bjorg	100 g	6.4	0.6	366	10	75	2.9
Galettes à base de riz complet et quinoa bjorg	100 g	6.1	0.6	345	8.3	68.2	3.4
Galettes au sarasin jambon-emmental picard	100 g	4.6	0.5	205	11.6	15.1	10.6
Galettes au son d'avoine goût sucré x4 monoprix	100 g	2.6	0.3	139	10	16	2.9
Galettes au son d'avoine goût sucré x4 monoprix (1 galette = 70g)	1 unité	1.8	0.2	96	7	11	2
Galettes bonduelle : choux romanesco, haricots verts & carottes	100 g	2.2	0.2	94	3.5	8	5.4
Galettes bretonnes	100 g	10.5	1.0	488	5.8	69	21
Galettes bretonnes carrefour	100 g	11.0	1.1	508	7	68	23.2
Galettes de blé noir au sel de guérande (leader price)	100 g	2.9	0.3	166	6.7	30.1	1.4
Galettes de blé noir x6 rayon frais (monoprix)	100 g	2.9	0.3	162	6.3	29.1	1.6
Galettes de céréales complètes (cerealpes)	100 g	3.8	0.4	192	5.6	26.1	5.2
Galettes de légumes bonduelle	100 g	2.4	0.2	102	3.9	7.4	6.3
Galettes de légumes poireaux-carottes bonduelle	1 unité	0.9	0.1	37.5	2.05	2.4	2.35
Galettes de légumes surgelées (casino)	100 g	2.0	0.2	83	2.8	5.9	5.3
Galettes de maïs	100 g	6.9	0.7	385	12.7	74.3	4.1
Galettes de maïs bio delhaize	100 g	6.7	0.7	382	7.9	80	3.4
Galettes de maïs bjorg	100 g	6.6	0.7	381	9.7	77.1	2.1
Galettes de maïs evernat	100 g	6.6	0.7	375	11.4	67.8	3.5
Galettes de riz - gout choco-noisettes	100 g	9.6	1.0	455	6	67	18
Galettes de riz au chocolat noir 'lima - ab'	100 g	10.8	1.1	496	6.7	65.6	23
Galettes de riz au millet bio lima	100 g	6.7	0.7	383	8.6	80.2	3.1