

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Jambon aux herbes de provence fleury michon	100 g	2.4	0.2	119	20	0.8	4
Jambon aux herbes de provence fleury michon : par tranche de 60	100 g	3.1	0.3	171	12	0.48	2.4
Jambon blanc	100 g	2.4	0.2	136	7	20	1
Jambon blanc decouenne degraissee leclerc	100 g	2.2	0.2	113	20.5	0.7	3
Jambon blanc le supérieur sans couenne fleury michon	1 tranche	0.9	0.1	46	8.4	0.3	1.2
Jambon braisé découenné-dégraissé monoprix	100 g	2.2	0.2	111	21	0.6	3
Jambon braisé découenné-dégraissé monoprix : par tranche de 45	100 g	1.0	0.1	49	9.45	0.27	1.35
Jambon carrefour à l'étouffée avec couenne	100 g	2.4	0.2	119	20	0.8	4
Jambon cru	100 g	8.8	0.9	330	15	0	30
Jambon cru cobourg	100 g	4.1	0.4	182	22	1	10
Jambon cru fumé 3% linessa	100 g	2.6	0.3	135	26	1	3
Jambon cru fumé allégé linessa	100 g	2.6	0.3	135	26	1	3
Jambon cru fumé au bois de hêtre (marque éco+ :leclerc)	100 g	5.4	0.5	230	26	1	14
Jambon cru fumé forêt noire dia	100 g	5.5	0.6	231	23	1	15
Jambon cru provinces d'europe	100 g	5.4	0.5	223	21	1	15
Jambon cuit	100 g	7.3	0.7	290	20	3	22
Jambon cuit a l'etouffee qualite superieur fleury michon	100 g	2.5	0.2	123	21	0.8	4
Jambon cuit à l'étouffée le bon paris -25% sel herta	100 g	2.1	0.2	108	21	0.4	2.5
Jambon cuit à l'étouffée tradilège	100 g	2.6	0.3	133	21.2	0.5	3
Jambon cuit avec os dia	100 g	2.2	0.2	111	20	1	3
Jambon cuit de paris auchan	100 g	2.4	0.2	118	19	1.5	4
Jambon cuit de paris leader price	100 g	2.4	0.2	120	19	2	4
Jambon cuit découenné dégraissé leader price (fine ligne)	1 tranche	1.0	0.1	51	9.2	0	1.3
Jambon cuit et fumé dulano	100 g	2.1	0.2	107	19	1	3
Jambon cuit selection - ranou	100 g	2.3	0.2	115	20	0.8	3.5
Jambon cuit supérieur avec couenne	100 g	2.3	0.2	116	20	1	3.5
Jambon cuit superieur decouenne degraissee (monoprix)	100 g	2.5	0.3	124	21	1	4
Jambon cuit supérieur découenné et dégraissé saint-alby (lidl)	100 g	2.2	0.2	109	20	0.4	3
Jambon cuit weight watchers	100 g	2.1	0.2	114	21	1	2
Jambon d'aoste grandes tranches	100 g	5.0	0.5	221	28	0.3	12
Jambon de bayonne	100 g	5.4	0.5	239	30	0.5	13
Jambon de bayonne "casino"	100 g	5.0	0.5	218	27	0.5	12
Jambon de bayonne "casino", par tranche	100 g	1.0	0.1	44	5.4	0.1	2.4
Jambon de choix fumé au poivre (en tranches de 20g), lidl	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Jambon de dinde	100 g	2.1	0.2	110	22	1	2
Jambon de dinde - carrefour	100 g	1.7	0.2	97	21.1	1	1
Jambon de dinde à 2% leader price	100 g	1.9	0.2	102	20	1	2
Jambon de dinde isla delice	1 tranche	0.8	0.1	41.7	5.7	1.8	1.3
Jambon de dindonneau (4% matgr)	100 g	8.2	0.8	463	17	1.5	4
Jambon de la mer coraya	100 g	2.9	0.3	133	8	12	6
Jambon de paris	100 g	7.3	0.7	290	20	3	22
Jambon de paris (netto)	1 tranche	1.0	0.1	50	9.2	0.8	1.1
Jambon de paris en tranche carrefour	100 g	2.2	0.2	111	19	1.9	3
Jambon de poulet	100 g	2.0	0.2	104	20	1.5	2
Jambon delice de dinde	1 tranche	0.9	0.1	42.7	6.4	1.6	1.4
Jambon emincé fondant aoste	100 g	5.4	0.5	237	29	1	13
Jambon epaule	100 g	2.6	0.3	123	17.5	2	5
Jambon fleury michon le supérieur sans couenne et sans conserve	100 g	2.5	0.2	123	21	0.8	4
Jambon fleury michon sel reduit 25%	100 g	2.8	0.3	132	21	0.8	5
Jambon fumé	100 g	10.2	1.0	380	17	0	35
Jambon fumé avec couenne (marque repère)	100 g	2.2	0.2	113	21.5	0.5	3
Jambon haché fleury michon	100 g	2.7	0.3	127	18	2.5	5
Jambon italien super u (salé et affiné)	100 g	3.9	0.4	188	30.4	0.5	7.1
Jambon italien super u (salé et affiné) : par tranche de 17g	100 g	0.7	0.1	32	5.2	0.09	1.2
Jambon l'etouffee madrange	100 g	2.5	0.3	124	21	1	4
Jambon le bon paris fumé herta	100 g	2.1	0.2	109	21	0.4	2.3
Jambon le braise fleury michon	100 g	2.2	0.2	114	21	0.8	3
Jambon le foué	100 g	2.3	0.2	117	21	0.5	3.5
Jambon le supérieur fleury michon	100 g	2.5	0.2	123	21	0.8	4
Jambon le torchon fleury michon	100 g	2.5	0.2	123	21	0.8	4
Jambon léger fleury michon	100 g	2.1	0.2	111	21	1	2.5
Jambon maigre	100 g	2.2	0.2	112	21	0.5	2.9
Jambon mon gourmand monique rannou découenné, dégraissé, 2%	100 g	2.2	0.2	114	21.7	0.8	2.7
Jambon paris qualité choix aldi	100 g	2.4	0.2	120	19	2	4
Jambon persillé en gelée	100 g	2.9	0.3	135	19.7	1.1	5.8
Jambon sans couenne le paris "monique ranou"	100 g	2.2	0.2	112	21	1	2.7
Jambon sec bio super u	100 g	5.6	0.6	240	28	0.5	14
Jambon sec d'auvergne super u	100 g	3.5	0.4	170	27	2	6
Jambon sec onno	100 g	4.9	0.5	215	27.5	0.3	11.5
Jambon sup découenne degraissee monoprix	100 g	2.0	0.2	107	20	2.6	1.8
Jambon supérieur à griller aux herbes de provence casino	100 g	2.4	0.2	120	20	1	4
Jambon supérieur à griller aux herbes de provence casino "par tranche"	100 g	2.2	0.2	108	18	0.88	3.6
Jambon superieur avec couenne (leader price	100 g	3.8	0.4	165	20	1	9
Jambon supérieur avec couenne leader price	1 tranche	2.4	0.2	82.5	20	1	9
Jambon supérieur cuit à l'étouffée "tradilège" (marque repère)	100 g	3.4	0.3	151	19.9	0.6	7.7
Jambon supérieur cuit au torchon issu de porc fermier découenné	100 g	2.2	0.2	111	21	0.6	3
Jambon supérieur découenné dégraissé casino	100 g	2.4	0.2	120	20	1	4
Jambon supérieur découenné dégraissé cuit à l'étouffée tradilège (100 g	2.4	0.2	119	21.5	0.6	3.4