

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Terrine de campagne	100 g	7.3	0.7	284	15.8	2.5	23.4
Terrine de la mer	100 g	2.0	0.2	98	15.5	0	3.52
Thé	100 g	0.0	0.0	0.8	0	0.2	0
Thé glacé à la saveur de citron prêt-à-boire	100 ml	0.6	0.1	37	0	9.22	0
Thé glacé saveur pêche casino	100 ml	0.6	0.1	34	0.1	8.3	0.1
Thé infusé et décaféiné préparé avec de l'eau du robinet	100 ml	0.0	0.0	1	0	0.3	0
Thé lipton fraise framboise	100 ml	0.1	0.0	4	0.5	0.5	0
Thé lipton linea thé vert et agrumes	100 g	0.0	0.0	0	0.1	0.3	0
Thé lipton passion framboise	100 ml	0.1	0.0	4	0.5	0.5	0
Thé lipton yellow	100 ml	0.0	0.0	1	0.1	0	0
Thé mûre myrtille lipton	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
The vert linea agrumes lipton	100 ml	0.0	0.0	1	0.1	0.3	0
Thé vert mandarine orange lipton	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Thé vert nature gunpowder	100 g	0.0	0.0	0	0	0	0
Thé vert yunnan tuochoa	100 ml	0.0	0.0	2	0.1	0	0
Thé yellow laber lipton	100 ml	0.0	0.0	1	0.1	0	0
Thon à l'huile	100 g	6.9	0.7	280	25	0	20
Thon a la catalane	100 g	2.5	0.3	114	10.6	5.1	5.7
Thon à la catalane (saupiquet)	100 g	1.6	0.2	76	9	4.3	2.6
Thon à la tomate	100 g	3.5	0.4	198	25	2.93	2.2
Thon à la tomate saupiquet	100 g	2.1	0.2	102	13.6	3.9	3.6
Thon a tartiner	100 g	7.7	0.8	291	14.1	1	25.6
Thon albacor nixe (lidl)	100 g	2.1	0.2	114	25	0	1.6
Thon albacore au naturel (nixe)	100 g	2.1	0.2	114	25	0	1.6
Thon albacore au naturel auchan	100 g	2.2	0.2	117	24.7	0	1.9
Thon albacore au naturel carrefour	100 g	2.3	0.2	122	26	0	2
Thon albacore au naturel ed	100 g	1.9	0.2	109	25	0	1
Thon albacore au naturel leclerc	100 g	2.2	0.2	120	27	0	1.5
Thon albacore au naturel odyssee	100 g	2.2	0.2	121	27	0	1.4
Thon albacore au naturel odyssee	100 g	2.3	0.2	126	28	0	1.6
Thon au naturel	100 g	2.1	0.2	120	27	0.3	0.9
Thon au naturel (aldi)	100 g	1.8	0.2	102	22.7	0.5	0.95
Thon au naturel (auchan)	100 g	1.8	0.2	105	24.7	1	0.3
Thon au naturel (eau) conserve zapi	100 g	2.2	0.2	124	28.5	0.1	1
Thon au naturel (les doris-aldi)	100 g	1.8	0.2	102	22.7	0.5	0.95
Thon au naturel (match)	100 g	2.3	0.2	124	26	0.4	2
Thon au naturel arok	100 g	1.6	0.2	92	23	0.2	0.4
Thon au naturel boite	100 g	1.7	0.2	99.8	23.4	0.25	0.58
Thon au naturel conserve u	100 g	2.1	0.2	117	25.6	0	1.6
Thon au naturel hyper u	100 g	2.1	0.2	117	25.6	0	1.6
Thon au naturel les doris	100 g	1.8	0.2	102	22.7	0.5	0.95
Thon au naturel saupiquet	100 g	2.0	0.2	116	27.1	0	0.9
Thon blanc match	100 g	5.1	0.5	221	27	0	12.5
Thon cru	100 g	2.4	0.2	117	19.8	0	4.2
Thon dans l'eau	100 g	1.7	0.2	100	25	0	0
Thon en morceaux au naturel bien vu	100 g	2.1	0.2	118	26	0	1.5
Thon en rillettes	100 g	5.5	0.6	217	14.8	1.8	17
Thon en tranche au naturel super u	100 g	1.9	0.2	105	24	0	1
Thon entier albacore au naturel marque repère	100 g	2.3	0.2	120	25	0	2.5
Thon entier albacore belle france	100 g	2.3	0.2	122	25.2	0.5	2.1
Thon entier au naturel (belle france)	100 g	2.3	0.2	122	25.2	0.5	2.1
Thon entier au naturel albacore	100 g	2.0	0.2	116	27.1	0	0.9
Thon entier au naturel champion	100 g	2.4	0.2	126	24.5	0.2	3.1
Thon entier en conserve à l'huile de tournesol (marque repère leclerc)	100 g	3.4	0.3	160	25	0	7
Thon entier naturel petit navire	100 g	2.1	0.2	117	25.6	0	1.6
Thon entier saupiquet	100 g	2.0	0.2	116	27.1	0	0.9
Thon et son trio de légumes saupiquet	100 g	4.2	0.4	163	7	4.5	13
Thon listao au naturel en morceaux à 180g	100 g	2.1	0.2	114	25	0	1.4
Thon mario	100 g	4.7	0.5	204	24	0	12
Thon nature (dia)	100 g	1.8	0.2	109	25	0	0
Thon nature en boite - coles	100 g	2.0	0.2	115	23.9	0.3	0.7
Thon nature peche ocean	100 g	2.3	0.2	120	25	0	2.5
Thon naturel conserve leader price	100 g	2.3	0.2	122	26	0	2
Thon naturel conserve south	100 g	1.7	0.2	99.8	23.4	0.25	0.58
Thon naturel les doris	100 g	1.7	0.2	99	23	0.5	0.8
Thon nixe à l'eau 150g	100 g	3.3	0.3	200	50	0	0
Thon pale emiette	1 canette	2.1	0.2	120	30	0	1
Thon pale en morceau ocean's	100 g	1.9	0.2	110	23.6	0	0.9
Thon rouge frais et cru	100 g	2.9	0.3	144	23.33	0	4.9
Thon sauce citronee	100 g	3.9	0.4	151	8.1	2	12.3
Thon sauce mayonnaise hyper u	100 g	7.2	0.7	267	10.2	1.3	24.6
Thon saupiquet au citron	100 g	4.2	0.4	179	18	2.1	10.8
Thon yellowfin au naturel "imperial"	100 g	2.1	0.2	113	24.6	0	1.6
Thon zapi (conserve)	100 g	2.2	0.2	124	28.8	0.1	1
Thym moulu	100 g	6.8	0.7	358.6	9.1	63.9	7.4
Tic tac	100 g	6.6	0.7	393	0.2	97.3	0.3
Tic tac à l'orange	1 unité	0.0	0.0	2	0	0.5	0
Tic tac citron vert & orange	100 g	6.5	0.7	389	0.1	95	0.4