

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Barilla integrali blé complet	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Barilla lazagne	100 g	6.4	0.6	360	14	68.1	3.5
Barilla orizzonti ferro e lenticchie	100 g	5.9	0.6	340	14	66.5	2
Barilla penne rigate n°73	100 g	6.0	0.6	350	12	72.2	1.5
Barilla sauce bolognese	100 g	2.2	0.2	95	4.5	6.8	5.5
Barilla spaghetti n°5 cottura 8 minuti	100 g	6.0	0.6	350	12	72.2	1.5
Barquette 3 chatons de lu	100 g	6.1	0.6	350	4.4	78	2.5
Barquette de lu chocolat noisettes lait	100 g	10.6	1.1	489	7	65	22
Barquette fraise marque repere	100 g	6.8	0.7	384	4.8	74	4
Barquettes abricot lu	100 g	6.1	0.6	354	4	77	2
Barquettes fraise lu	100 g	6.1	0.6	354	4	77	2
Barquettes framboise lu	100 g	6.1	0.6	354	4	77	2
Barre bretonne (quatre quart) 'winny'	100 g	10.2	1.0	445	5	50	25
Barre caramel 'repas minceur' gerlinéa : pour une barre de 31g	1 unité	2.3	0.2	118	7.65	14.55	3.4
Barre caramel 'repas minceur' gerlinéa : pour une barre de 31g	1 unité	2.3	0.2	118	7.65	14.55	3.4
Barre cereal nesquik	1 part	2.1	0.2	104	1.8	7.3	3.4
Barre cereale aux fruits rouges, fine ligne, leader price	1 portion	1.3	0.1	72	1.5	13.8	0.9
Barre céréale cacahuète	100 g	9.6	1.0	448	11.1	56.9	19.6
Barre céréale fruits rouge taillefine	1 unité	1.5	0.1	80	1	16	1.3
Barre cereale noix de coco chocolat au lait carrefour	100 g	9.6	1.0	447	6.6	61.6	19.3
Barre cereale pomme verte champion	100 g	7.2	0.7	387	4.9	76.2	7
Barre céréale spécial form riz et blé complet ed	100 g	7.1	0.7	376	6	71	7.5
Barre céréales et chocolat - taillefine	1 unité	1.5	0.1	79	1.1	15.5	1.3
Barre céréales fitness chocolat au lait	1 unité	1.7	0.2	91	1.3	16.6	1.6
Barre céréales fitness chocolat blanc	1 unité	1.7	0.2	90	1.3	15.4	1.7
Barre céréales granny equilibre chocolat noir	1 unité	1.3	0.1	67	1	13	1.3
Barre céréales grany riz soufflé et chocolat	100 g	8.5	0.8	415	5.6	69	14
Barre céréales linessa (lidl) nuss & mandel	1 unité	2.1	0.2	99	2	15	4.3
Barre céréales linessa (lidl) pomme	1 unité	1.8	0.2	95	1.5	17.8	2.1
Barre céréales pomme (auchan)	100 g	7.1	0.7	382	5.6	74.8	6.7
Barre céréales pomme verte (carrefour)	100 g	7.1	0.7	380	5.4	73.1	7.3
Barre cereales proteine	100 g	6.3	0.6	320	20	41	9
Barre cereales raisins et chocolat au lait carrefour	100 g	7.6	0.8	391	6.7	31.4	9.9
Barre céréales sirius (lidl) choco banane	1 unité	2.3	0.2	110	1.6	16.8	4
Barre céréales-chocolat sundy : par unité	1 unité	4.0	0.4	182	1.44	24	8.93
Barre céréales/chocolat sundy (nestlé)	100 g	11.2	1.1	506	4	66.7	24.8
Barre cerealiere a la pomme verte carrefour discount	100 g	7.1	0.7	380	5.4	73.1	7.3
Barre cerealiere au chocolat et au caramel carrefour	100 g	8.2	0.8	401	5.7	63	14
Barre cerealiere chocolat cacahuètes 1er prix carrefour	100 g	9.5	0.9	452	9.9	63.4	17.6
Barre cerealiere fraise chocolat blanc 1er prix carrefour	100 g	7.3	0.7	385	6	72	8.1
Barre cerealieres chocolat banane 1er prix carrefour	100 g	8.3	0.8	422	5.3	75.5	11
Barre chocapic	1 unité	2.1	0.2	104	1.9	16.5	3.5
Barre chocapic nestlé : par unité	1 unité	2.1	0.2	104	1.9	16.5	3.5
Barre chocolat gerlinea *2	1 portion	4.7	0.5	237	15.5	28.8	6.9
Barre croustillante chocolat céréales	100 g	7.9	0.8	384	26	37.4	13.9
Barre de céréale - casino chocolat noir	100 g	9.3	0.9	451	7.3	9.9	15.8
Barre de cereale - coco pops	100 g	8.7	0.9	430	7	69	14
Barre de cereale - frosties	100 g	8.3	0.8	420	7	71	12
Barre de cereale - frosties gout choco	100 g	8.5	0.9	425	7	70	13
Barre de cereale - kelloggs all-bran nature	100 g	8.5	0.9	390	8	49	18
Barre de cereale - kelloggs all-bran pomme	100 g	8.7	0.9	395	8	48	19
Barre de cereale - kelloggs barre fruit n fibre	100 g	7.5	0.7	387	4.5	72	9
Barre de cereale - kelloggs extra amandes caramel	100 g	9.2	0.9	441	6	66	17
Barre de cereale - kelloggs extra chocolat	100 g	9.2	0.9	441	6	66	17
Barre de cereale - kelloggs extra framboise et yaourt	100 g	9.2	0.9	448	4	72	16
Barre de cereale - kelloggs rice krispies	100 g	8.4	0.8	418.6	7	68.4	13
Barre de cereale - kelloggs smacks	100 g	8.8	0.9	427	5	68	15
Barre de cereale - kelloggs special k fruits rouges	100 g	7.0	0.7	389	8	78	5
Barre de cereale - kelloggs special k pepites chocolat	100 g	7.5	0.7	403	9	76	7
Barre de cereale - kelloggs special k pepites pommes poires	100 g	7.0	0.7	385	8	77	5
Barre de cereale - kelloggs special k poires chocolat	100 g	7.2	0.7	390	8	76	6
Barre de cereale chocolat noir auchan	1 part	0.7	0.1	20.8	1.6	13.2	2.9
Barre de cereale nestle fitness chocolat au lait	100 g	7.0	0.7	372	5.4	72	6.9
Barre de cereale nestle fitness(235g) chocolat au lait	1 unité	1.6	0.2	87	1.3	16.9	1.6
Barre de céréales - cookie crisp (par portion de 22g)	1 portion	1.9	0.2	92	1.6	14.7	3
Barre de céréales ananas swing aldi (unité de 21 g)	1 unité	1.5	0.2	83	0.99	16.84	1.18
Barre de céréales chocolat - leclerc	100 g	8.7	0.9	430	7.5	64	14
Barre de céréales frosties kellogg's : par unité de 25g	100 g	2.1	0.2	104	2	18	3
Barre de céréales fuits rouges, fortimel nutricia	1 unité	2.5	0.2	125	0	15	3.4
Barre de céréales gerblé sport aux fruits	1 unité	1.8	0.2	97	0	18	1.6
Barre de céréales musli, abricot et noix de coco	1 unité	3.3	0.3	149	0	19.5	7.5
Barre de céréales raisins et amandes gayelord hauser	1 unité	1.7	0.2	86	0	15.7	2
Barre de cereales special k delissima cerise	1 portion	1.7	0.2	88	0.9	16	2
Barre de régime gerlinéa	100 g	8.4	0.8	404	23	45.7	15
Barre de régime gerlinéa (chocolat noir et blanc)	100 g	8.2	0.8	395	22.9	45.6	14.1
Barre de régime gerlinéa saveur chocolat	100 g	7.6	0.8	382.2	25.2	46.4	11.1
Barre de substitut de repas carrefour agir	100 g	6.8	0.7	338	29.5	24	10.5
Barre diet npc saveur menthe (36g)	1 unité	2.7	0.3	122	10	7.2	5.8