

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
American sandwich harry's complet	100 g	4.5	0.4	241	8	42.2	4.3
Americano	1 part	2.1	0.2	128	0	11.2	0
Amidon de maïs	100 g	5.7	0.6	340	0	85	0
Amidon de maïs cireux	1 portion	2.9	0.3	176	0	44	0
Anabolic evolution (weider)	100 g	6.6	0.7	379	38	51	2.5
Ananas	100 g	0.8	0.1	50	0.5	12	0
Ananas (compote)	100 g	1.5	0.1	88	0	17	0
Ananas au sirop en conserve	1 portion	1.5	0.2	90	0.6	22.8	0.1
Ananas au sirop st mamet	100 g	1.1	0.1	66	0.4	15.3	0.1
Ananas calories	100 g	0.8	0.1	50	0.5	12	0
Ananas cru (1 tranche mince)	1 tranche	0.5	0.0	27	0.3	7.07	0.07
Ananas cru (1 tranche)	1 tranche	0.7	0.1	43	0.49	11.42	0.11
Ananas cru (variété extra sucrée)	100 g	0.9	0.1	51	0.53	13.5	0.11
Ananas cru (variétés traditionnelles)	100 g	0.8	0.1	45	0.55	11.82	0.13
Ananas en conserve dans du jus (égoutté)	100 g	1.0	0.1	60	0.51	15.56	0.11
Ananas en conserve dans du jus (solides et liquide)	100 g	1.0	0.1	60	0.42	15.7	0.08
Ananas en conserve dans du jus, égoutté	100 g	1.0	0.1	60	0.51	15.56	0.11
Ananas en conserve dans du sirop épais (solides et liquide)	100 g	1.3	0.1	78	0.35	20.2	0.11
Ananas en conserve dans du sirop extra épais (solides et liquide)	100 g	1.4	0.1	83	0.34	21.5	0.11
Ananas en conserve dans du sirop léger (solides et liquide)	100 g	0.9	0.1	52	0.36	13.45	0.12
Ananas en conserve, dans de l'eau	1 tranche	0.3	0.0	15	0.2	3.9	0.04
Ananas en morceaux congelés et sucrés	100 g	1.4	0.1	86	0.4	22.2	0.1
Ananas en morceaux picard	100 g	1.0	0.1	59	0.4	14	0.2
Ananas en morceaux surgelés picard	100 g	1.0	0.1	59	0.4	14	0.2
Ananas frais	100 g	0.8	0.1	47	0.5	11.25	0
Ananas surgelé en morceaux (leader price)	100 g	0.8	0.1	45	0.54	10.2	0.24
Ancel biscuits apéritifs sticks et bretzels	100 g	6.6	0.7	376	14.1	74.1	2.6
Anchois	100 g	3.6	0.4	160	21.7	0.3	8
Anchois (à l'huile)	100 g	7.7	0.8	302	20	0	24
Anchois frais	1 portion	5.5	0.6	240	30	0	13.5
Anchois- filets à l'huile equilibre - la monégasque	100 g	4.7	0.5	208	25	1	11
Andouille	100 g	7.8	0.8	300	18	1	25
Andouille de guéméné	1 tranche	0.6	0.1	24	1.8	0	1.8
Andouille de troyes	1 unité	9.7	1.0	384	28.5	0.1	30
Andouille de vire	100 g	1.8	0.2	72	5.7	0	5.4
Andouillette	100 g	5.9	0.6	235.2	18	0.3	18
Andouillette (une unité)	1 unité	8.9	0.9	351	34.5	0	27
Andros compote pomme avec morceaux	100 g	1.7	0.2	100	0.3	24	0.3
Andros confiture allégée cerises	100 g	3.1	0.3	183	0.4	45	0.1
Andros delice de peche	100 g	1.3	0.1	77	0.6	18	0.1
Andros pocket	100 g	1.3	0.1	75	0.5	17	0.5
Andwich subway 6" chicken tikka + légumes + fromage + pain italio	100 g	7.4	0.7	369	27	44	11
Aneth déshydraté (1 tasse)	1 portion	2.7	0.3	150	10	28.5	2
Aneth déshydraté (1/5 tasse)	1 portion	0.5	0.1	30	2	5.7	0.4
Aneth en graines (1 tasse)	1 portion	7.6	0.8	350	17	59	15.5
Aneth en graines (1/5 tasse)	1 portion	1.5	0.2	70	3.4	11.8	3.1
Aneth frais, en branches (1 tasse)	1 portion	0.1	0.0	5	0.33	0.65	0.1
Aneth frais, en branches (1/5 tasse)	1 portion	0.0	0.0	1	0.07	0.13	0.02
Aneth séchée	100 g	6.2	0.6	342.8	20	55.8	4.4
Angue de boeuf piquante, purée de pomme de terre picard	100 g	3.0	0.3	127	7	7.6	7.6
Anguille (de mer fumée)	100 g	5.1	0.5	207	18	0	15
Anguille (de rivière fumée)	100 g	10.3	1.0	385	18	0	35
Anguille fraiche	100 g	5.5	0.6	230	24	0	15
Anis en graines	100 g	7.4	0.7	337	17.6	50.02	15.9
Anis en graines (1/5 tasse)	1 portion	1.5	0.2	70	3.8	10.7	3.4
Anis sirop à l'eau (une dose de 10g)	1 unité	0.6	0.1	33	0	8.2	0
Anisette	100 ml	5.3	0.5	320	0	40	0
Anneaux de calmar picard	100 g	0.8	0.1	46	10	0.5	0.7
Anone	100 g	1.6	0.2	94	1.3	21.6	0.4
Apaulo	100 g	100.3	10.0	70	411	50	892
Apéricube la vache qui rit	1 unité	0.4	0.0	16	0.9	0.1	1.2
Apérimis (bouchées apéritives au surimi) fleury michon	100 g	4.5	0.4	182	8.5	8.7	12.8
Apéritrines : saint-jacques à l'huile d'olive tassos	100 g	5.7	0.6	220	7.3	6.1	18
Apéritif à la gentiane	100 ml	2.5	0.3	150	0	6.4	0
Apéritif anisé sans alcool	100 ml	0.0	0.0	0	0	0	0
Aperitif apéritif fruit raisin ananas papayes banane noix de coco (lorei)	100 g	7.9	0.8	400	2	74	11
Apérivrais à la provençale	100 g	8.8	0.9	324	9.2	2.7	30.7
Appenzell	100 g	10.5	1.0	409	29	0	33
Apple pie maison	100 g	2.4	0.2	130	1.95	25.14	1.98
Aptonia amino acid chains liquid	100 ml	3.2	0.3	190	27	18	0
Aptonia amino comprimés vanille	1 unité	0.1	0.0	3.16	0.79	0	0
Aptonia barre protein 29 fruits rouges/ choco blanc	100 g	8.2	0.8	390	29	37	15
Aptonia barre protein29 choco/coco	1 unité	3.8	0.4	186	14.5	16.5	6.4
Aptonia barre protein29 choco/praliné	1 unité	3.9	0.4	190	14.6	17	6.7
Aptonia barre pruneaux-figue	100 g	6.9	0.7	335	30	26	12
Aptonia cereal bars, abricot	100 g	7.1	0.7	381	5.6	74.3	6.3
Aptonia cereal bars, fruits rouge	100 g	7.2	0.7	388	5.2	74.3	6.8
Aptonia duopro praliné	100 g	7.5	0.8	370	35	35	12