

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Aioli	1 portion	6.5	0.7	228	0.1	0.1	24.6
Aïoli huile olive	100 g	20.7	2.1	722	2.4	2.9	78
Airelles	100 g	0.4	0.0	25	0.2	5	0
Airelles au naturel	100 g	0.3	0.0	16	0.1	2.9	0.3
Albona : farine "crêpe express"	100 g	5.9	0.6	335	10.3	68	2.4
Alcool calories	100 g	11.7	1.2	700	0	0	0
Aligot picard	1 portion	8.3	0.8	362	13.2	25.4	20
All bran chocolat	100 g	6.4	0.6	349	10	66	5
All bran de kellogg's chocolat	100 g	6.4	0.6	349	10	66	5
All bran fibres plus	100 g	5.1	0.5	280	14	48	3.5
All bran fruits et fibres kellogg's	100 g	6.6	0.7	358	8	68	6
All bran mini breaks (une unité de 24g)	1 unité	2.0	0.2	92	1	13	4.5
All bran pétales	100 g	5.7	0.6	326	10	67	2
All-bran	100 g	6.0	0.6	334	14	48	3.5
All-bran figue et pomme	100 g	5.7	0.6	327	9	67	2.5
All'bran fibre +	100 g	3.3	0.3	175	14	48	3
All'bran figue & pomme kellogg's	100 g	5.5	0.6	318	9	66	2
Allumettes de jambon (leclerc)	100 g	2.0	0.2	103	17.8	1.8	2.7
Allumettes de jambon 4% de mg	100 g	2.4	0.2	118	18	2.5	4
Allumettes de jambon fleury michon	100 g	2.3	0.2	114	17	2.5	4
Allumettes de volaille 2x75g fleury michon	100 g	2.4	0.2	118	19	1.5	4
Alose	100 g	3.9	0.4	170	20	0	10
Aloyau de boeuf	100 g	6.9	0.7	266	17	0	22
Aloyau de veau	100 g	4.1	0.4	175	19	0	11
Alpen	100 g	6.5	0.7	353	10.7	64.3	5.9
Alpro (boisson goût banane)	100 ml	1.6	0.2	80	3	11	2
Alpro (boisson goût chocolat)	100 ml	1.5	0.1	76	3	9	2
Alpro (boisson goût vanille)	100 ml	1.4	0.1	70	4	8	2
Alpro (crème fraîche)	100 ml	4.7	0.5	168	2	1	17
Alpro (cuire et rôti)	100 g	11.3	1.1	676	0	75	0
Alpro (lait nature)	100 ml	1.0	0.1	47	3	3	2
Alpro (lait sans sucre ni sel)	100 ml	0.8	0.1	35	3	0	2
Alpro (pudding goût chocolat)	100 g	1.5	0.1	81	3	13	1
Alpro (pudding goût vanille)	100 g	2.8	0.3	81	1	3	13
Alpro (yougourt nature)	100 g	1.2	0.1	59	4	3	2
Alpro soja cuire et rotir	100 g	19.7	2.0	680	0.1	0.3	75
Alpro soja drink au calcium	100 ml	0.9	0.1	43	3.3	2.8	1.9
Alpro soja light (drink nature)	100 ml	0.6	0.1	29	2.1	2	1.2
Alpro soja light 15% ( margarine)	100 g	4.1	0.4	146	0	0	15
Alpro soja yahourt	100 g	1.5	0.2	79	3.7	10.2	2
Alpro soya chocolat (puur-fondant)	100 g	1.8	0.2	92	3	14.6	2.2
Alpro soya crème de cuisine	100 g	13.6	1.4	703	2	1.6	17.2
Alpro soya minarine 0% cholesterol	100 g	10.5	1.0	361	0	0	40
Amandes	100 g	15.6	1.6	578	19	4	54
Amandes (pamp snacks)	100 g	16.2	1.6	641	21.2	21.7	49.4
Amandes (une unité)	1 unité	0.3	0.0	10	0.3	0.3	0.9
Amandes bio (damiano)	100 g	10.7	1.1	606	22.2	4.9	5.2
Amandes bio (moulues) coop	100 g	15.8	1.6	589	22	5	54
Amandes blanchies et sechées (10/100 tasse)	1 portion	2.3	0.2	89	3.36	3.06	7.76
Amandes blanchies et sechées (12/100 tasse)	1 portion	2.8	0.3	106.8	4.04	3.67	9.31
Amandes blanchies et sechées (32/100 tasse)	1 portion	7.5	0.8	284.8	10.76	9.78	24.82
Amandes blanchies et sechées (34/100 tasse)	1 portion	8.0	0.8	302.6	11.43	10.39	26.37
Amandes blanchies et sechées (36/100 tasse)	1 portion	8.4	0.8	320.4	12.11	11	27.92
Amandes blanchies et sechées (38/100 tasse)	1 portion	8.9	0.9	338.2	12.78	11.61	29.47
Amandes blanchies et sechées (4/100 tasse)	1 portion	0.9	0.1	35.6	1.35	1.22	3.1
Amandes blanchies et sechées (40/100 tasse)	1 portion	9.4	0.9	356	13.45	12.22	31.02
Amandes blanchies et sechées (6/100 tasse)	1 portion	1.4	0.1	53.4	2.02	1.83	4.65
Amandes blanchies et sechées (8/100 tasse)	1 portion	1.9	0.2	71.2	2.69	2.44	6.2
Amandes blanchies et sechées (la demi-tasse)	1 portion	11.7	1.2	445	16.81	15.28	38.78
Amandes blanchies et sechées (la tasse entière)	1 portion	23.5	2.3	890	33.63	30.55	77.55
Amandes campobasso	100 g	15.5	1.6	576	19	4.8	53.5
Amandes de californie sèches	100 g	15.5	1.6	576	21	4.5	53.5
Amandes decortiquees carrefour	100 g	16.0	1.6	608	24	5.6	53
Amandes effilées auchan	100 g	17.1	1.7	641	21.4	5.3	57.4
Amandes grillées à sec non salées	100 g	16.4	1.6	639	26	10	52
Amandes grillées et salées (leader price)	100 g	15.7	1.6	620	24.2	21.2	48.7
Amandes rôties au miel non blanchies	100 g	15.4	1.5	594	18.17	27.9	49.9
Amandes rôties dans l'huile blanchies	100 g	16.5	1.6	613	19.04	18.02	56.53
Amandina choko (perl'amande)	100 g	1.7	0.2	77	1.4	10.5	3.3
Amandina vegetal	100 ml	1.3	0.1	57	1.1	5.8	3.3
Amandine	1 unité	8.1	0.8	349	6.3	35.1	20.3
Amarante	100 g	0.6	0.1	35	2.5	5	0.5
Amaretti leader price (macarons aux amandes)	100 g	10.2	1.0	436	11.1	40.1	26.8
Ambiance benenuts	100 g	8.6	0.9	508	8.7	83.7	1.6
American bun's bolognaise-mc cain	100 g	5.5	0.5	261	11.9	30.5	10.2
American bun's jambon ketchup-mc cain	100 g	5.5	0.6	255	11.8	25.9	11.6
American burger harry's	100 g	5.3	0.5	286	10.6	50	4.8
American sandiwch 7 céréales harry's	100 g	4.9	0.5	259	10	43.3	5.1