

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Galettes de riz bio au riz complet casino	1 part	0.6	0.1	33	0.6	6.9	0.3
Galettes de riz complet (carrefour bio)	100 g	6.7	0.7	381	8.4	77.5	3.4
Galettes de riz complet (lima)	100 g	6.5	0.6	383	8	8.1	1
Galettes de riz complet bjorg	100 g	6.5	0.7	372	8	78.7	2.8
Galettes de riz et de quinoa (bjorg)	100 g	6.1	0.6	345	8.3	68.2	3.4
Galettes de riz saveurs d'ailleurs casino	100 g	5.7	0.6	338	1.2	82.4	0.4
Galettes duo de courgettes et petits légumes bonduelle	100 g	2.1	0.2	87	4.7	4.1	5.8
Galettes figue-son regain : par biscuit	1 unité	0.8	0.1	37	0.72	4.6	1.8
Galettes froment & chocolat gayelord hauser	100 g	9.8	1.0	462	6.8	66	19
Galettes mais gerblé	1 tranche	0.3	0.0	18	0.5	3.7	0.1
Galettes mc vities digestives	1 unité	1.6	0.2	72	1	9.7	3.2
Galettes quatre céréales	1 part	0.3	0.0	17	0.45	3.5	0.1
Galettes riz chocolat noir bio u	100 g	10.3	1.0	474	7.1	58.8	21.9
Galettes son d'avoine (sans sel) la belle sauvage	100 g	3.0	0.3	140	8.6	13	6
Galettes son d'avoine bio vanille karéléa (valeurs pour 2 galettes)	1 part	3.0	0.3	169	8.34	28.39	1.84
Galettes st michel pur beurre	100 g	9.7	1.0	470	6.8	74.1	16.4
Galettes suédoises aux flocons d'avoine et au chocolat (casino del	100 g	11.2	1.1	496	5.5	60	26
Galettes suédoises aux flocons d'avoine natures (casino delices)	100 g	10.9	1.1	492	5.1	64	24
Galettes wasa	100 g	6.6	0.7	350	13	48	6.5
Galio fromage blanc vanille 0%	100 g	0.7	0.1	42	6.5	4	0
Gallettes de riz	1 unité	0.3	0.0	17	0.46	3.3	0.13
Galyord proteines	100 g	6.1	0.6	348	74	7.3	2.5
Gambas tropical bay, surgelés	100 g	1.7	0.2	98	23.4	0.4	0.4
Gansettes (pâtes) turini	100 g	6.4	0.6	370	13	72	2
Garniture à dessert congelée et faible en gras	100 g	5.2	0.5	224.3	3	23.6	13.1
Garniture à dessert semi-solide et congelée (non laitière)	100 g	8.2	0.8	324.99	1.25	23.05	25.31
Garniture de céleri notre jardin (marque repère leclerc)	100 g	0.1	0.0	7	0.6	0.8	0.1
Garniture de légumes (netto)	100 g	0.7	0.1	41	2.2	7.3	0.3
Garniture de légumes 4 légumes fleurs des champs aldi	100 g	0.8	0.1	44.6	2.3	8.4	0.2
Gaspacho andalou alvalle	100 g	1.5	0.2	86	4.4	4.5	0.8
Gaspacho crealine	100 g	0.7	0.1	32	8	3.6	1.6
Gâteau "prince"	1 unité	2.0	0.2	94	1.1	13.8	3.8
Gateau à la banane	100 g	8.9	0.9	428	0	68	16
Gateau à la noix de coco	100 g	9.9	1.0	434	0	51.2	23.8
Gateau au chocolat	100 g	8.4	0.8	391	0	55	17
Gâteau au chocolat (lafay)	1 portion	4.8	0.5	235	31	11	8
Gâteau au chocolat fourré à la crème de lait doowap waddy	1 portion	3.0	0.3	139	2.3	17.7	6.5
Gâteau au fromage blanc 'weight watchers', par pot de 75 g	1 pot	1.6	0.2	83	5.1	11.8	1.7
Gateau au fromage blanc (saint amour) 3% mg	100 g	2.8	0.3	145	6.5	23	3
Gâteau au fromage blanc 0% de linsey (selon recette jointe)	100 g	4.2	0.4	233	7.65	43.93	2.98
Gâteau au fromage blanc au chocolat ligne et plaisir	100 g	3.9	0.4	200	7.5	30	5.5
Gâteau au fromage blanc delices x4 (80g) (casino)	100 g	4.0	0.4	186	7	22	8
Gateau au fromage blanc lester	100 g	8.3	0.8	385	6.3	52	16.7
Gateau au fromage blanc nature ligne et plaisir	100 g	3.1	0.3	163	7	27	3
Gateau au fromage blanc oui j'adore (mutant)	100 g	3.1	0.3	166	7.5	27	3
Gateau au fromage blanc rians	100 g	2.8	0.3	145	5.5	24	3
Gateau au fromage blanc x 4 (casino)	100 g	4.0	0.4	186	7	22	8
Gateau au fromage frais carrefour	100 g	4.0	0.4	186	7	22	8
Gâteau au fromage protéiné (méthode lafay)	100 g	3.8	0.4	192	32	5	5
Gateau basque	100 g	7.5	0.7	337	6.4	39.6	16.5
Gâteau buena maria fontaneda	100 g	8.4	0.8	440	8.1	79.5	9.9
Gateau chocolat au lait sondey	100 g	11.0	1.1	496	7.6	61	25
Gâteau de fêtes stollen aldi	100 g	8.2	0.8	385	5.5	54.5	16.1
Gâteau de poulet fermier	100 g	2.0	0.2	100	15.8	4.3	2.9
Gateau de riz alsa avec lait	100 g	2.0	0.2	108	2.9	21.7	1.7
Gateau de riz mont blanc	100 g	2.2	0.2	114	2.4	20.8	2.3
Gâteau de riz nappé de caramel leader price	100 g	3.0	0.3	157	3.7	27.9	3.4
Gateau de riz saveur vanille kingfrais (lidl)	100 g	2.2	0.2	119	3.2	22	2.2
Gâteau de riz yabon nappage caramel : pot de 125 g	1 pot	3.5	0.4	187	3.25	33.75	3.75
Gâteau de savoie	100 g	5.2	0.5	281	7.7	52.4	4.6
Gâteau de savoie industriel	100 g	5.8	0.6	309	7.8	57.1	5.4
Gateau de semoule alsa avec lait	100 g	1.9	0.2	100	3.3	19.3	1.7
Gâteau de semoule aux raisins sur lit de caramel leader price	100 g	2.8	0.3	146	3.8	26.3	2.9
Gâteau express au chocolat ancel	100 g	7.5	0.7	352	5.7	50	14.3
Gateau fourré abricot champion	100 g	7.4	0.7	375	4	67	10
Gateau lafay	100 g	3.2	0.3	163.49	9.84	20.63	4.6
Gateau marbré	100 g	7.7	0.8	374	0	60	13.5
Gâteau marbré au chocolat (herta)	100 g	9.6	1.0	415	5.5	43.2	24.5
Gâteau marbré auchan	100 g	9.8	1.0	435	6	51	23
Gâteau moelleux pomme-cannelle vandame	100 g	9.2	0.9	420	4.5	55	20
Gâteau nature herta	100 g	5.5	0.6	236	2.9	24.1	14.1
Gateau nougat	100 g	7.4	0.7	361	30.6	27.6	12.2
Gateau régime dukan noisette	1 unité	0.9	0.1	43	2.2	5	1.5
Gâteau thé de lu	100 g	9.2	0.9	460	7.5	76	14
Gateau tout chocolat	100 g	6.8	0.7	352	34.5	25.7	8
Gâteau type brownie aux éclats de noisettes kot	100 g	7.4	0.7	379	59.1	12.5	10.1
Gateaux "petit écolier"	100 g	10.9	1.1	495	6.4	61	24
Gateaux pépites de chocolat ptit deli	100 g	10.4	1.0	460	5.5	53	25