

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Brioche tranchée la recette originale 12% matière grasse (harry's)	100 g	7.1	0.7	348	8	53	11.6
Brioche tranchée light harrys	100 g	6.1	0.6	314	7.5	54	7.5
Brioche tranchée light harrys (tranche)	1 tranche	1.7	0.2	89	2.6	14.5	2.1
Brioche tranchée pépites de chocolat auchan	100 g	7.7	0.8	365	7.8	50.8	14.5
Brioche tranchée picard	100 g	7.8	0.8	361	10.7	43.2	16.2
Brioche tranchée pur beurre 'fournelle'	100 g	7.1	0.7	345	9	49	12.5
Brioche tranchée pur beurre auchan	100 g	6.8	0.7	344	7.5	56	10
Brioche tranchée recette gourmande aux pépites de chocolat harry	1 tranche	2.3	0.2	107	2.4	14.85	4.2
Brioche tranchée recette light harrys	100 g	6.1	0.6	314	7.5	54	7.5
Brioche tressee	100 g	7.5	0.7	358	9.4	48.6	13.4
Brioche tressée (aldi)	100 g	6.3	0.6	324	8	55	8
Brioche tressée (belle france cibon)	100 g	7.2	0.7	352	8	53	12
Brioche tressée à la main (ed)	100 g	6.4	0.6	330	8	55	8
Brioche tressée au sucre perlé harrys	100 g	7.6	0.8	362	10	49	14
Brioche tressée aux pépites de chocolat (aldi)	100 g	7.5	0.7	361	8	53	13
Brioche tressée harry's tout chocolat	100 g	8.0	0.8	382	9.1	52.3	14.5
Brioche tressée jean pierre de lidl	100 g	7.5	0.7	362	8	52	13
Brioche tropézienne	100 g	5.1	0.5	245	5.5	35.8	8.8
Brioche au chocolat pitch	100 g	7.6	0.8	365	8	53	13.5
Brioche doo wap aux pépites de chocolat	100 g	7.1	0.7	337.8	9.1	46.1	13
Brioche doo wap choc n roll	100 g	7.3	0.7	360	8	55	12
Brioche doo wap fourré au chocolat	100 g	7.1	0.7	352.1	7	56.5	10.9
Brioche doo wap pépites de chocolat au lait	100 g	7.1	0.7	337.9	9.5	45.5	13.1
Briochettes au levain pasquier	100 g	7.9	0.8	372	9.5	48.5	15.6
Briochettes pasquier	1 unité	3.1	0.3	149	3.3	17	5.5
Brique de chèvre président	100 g	7.7	0.8	302	20	1.6	24
Brique nesquik	1 portion	2.3	0.2	123	4.8	21	2.2
Broccoli-nudeltopf	100 g	8.4	0.8	410	11	60	14
Brochet	100 g	1.3	0.1	76.5	18	0	0.5
Brochette de rouget picard	100 g	1.2	0.1	65	12.8	2.2	0.6
Brochette végétarienne dambert nutrition	100 g	2.9	0.3	141	4	20.4	4.6
Brochettes agneau picard	100 g	2.6	0.3	127	22.6	0.1	4.1
Brochettes capitaine, filet de rouget et crevettes	100 g	1.3	0.1	69.9	14.1	1.4	0.88
Brochettes de crevettes picard	100 g	1.9	0.2	95	14.5	3.9	2.4
Brocoli	100 g	0.5	0.0	25	3	2.4	0.4
Brocoli bouilli et égoutté (tige et fleur)	1 unité	0.2	0.0	13	0.88	2.66	0.15
Brocoli bouilli, égoutté et salé (la pointe)	1 unité	0.2	0.0	10	1.1	1.87	0.13
Brocoli chinois cuit	100 g	0.4	0.0	22	1.14	3.81	0.72
Brocoli congelé, haché et non préparé	100 g	0.5	0.0	26	2.81	4.78	0.29
Brocoli congelé, haché, bouilli et égoutté	100 g	0.5	0.0	28	3.1	5.35	0.12
Brocoli mix carrefour	100 g	0.4	0.0	23	3.6	0	0.1
Brocoli surgelé picard	100 g	0.5	0.0	27	3.5	2.7	0.2
Brocolimix carrefour surgelés (brocoli, chou fleur, carottes)	100 g	1.7	0.2	99	2	3.6	0.1
Brocolis à la campagnarde leader price	100 g	2.7	0.3	107.6	3.7	3.7	8.6
Brocolis choux fleurs cuisinées leader price	100 g	0.9	0.1	36	1.9	1.3	2.5
Brocolis en fleurettes surgelés marque repère	100 g	0.7	0.1	39	2.5	5.8	0.6
Brocolis en fleurettes auchan	100 g	0.5	0.0	27	3.4	2.4	0.4
Brocolis nature	100 g	0.5	0.0	26	3	3	0.3
Brololis en fleurettes surgelés (leader price)	100 g	0.5	0.0	25	2.6	2.5	0.5
Brousse de brebis	100 g	2.3	0.2	95	5.45	4.79	6
Brousse de vache au lait entier	100 g	4.1	0.4	168	7	8	12
Brownie choco-pépites bossard (par unité de 30 g)	1 unité	3.1	0.3	135	1.9	14.4	7.7
Brownie chocolat aux pepites de chocolat (leclerc marque repère)	100 g	10.0	1.0	440	6.5	50	24
Brownie chocolat-noisettes bossard : par unité de 30g	1 unité	3.2	0.3	137	2	13.8	8.1
Brownie mac do : une nuité 50g	1 unité	5.4	0.5	226	4.2	26	15
Brownies	100 g	10.3	1.0	463	5	59	23
Brugnon	100 g	1.0	0.1	60	1	14	0
Bscottes blé complet pelletier	100 g	6.9	0.7	380	11	73	5
Bsn lean dessert	100 g	7.8	0.8	406	63	22	9.5
Bsn proteine	100 g	7.3	0.7	400	50	23	6
Bsn syntha 6	100 g	9.3	0.9	454.5	50	31	15.5
Bsn volumaize	100 g	4.4	0.4	264	0	66	0
Buccins	100 g	1.8	0.2	94	18	0	2.5
Bûche de chèvre légère président	100 g	4.3	0.4	191	24	2	10
Bûche de chèvre légère président : par portion de 35g	100 g	1.5	0.2	67	8	0.5	3.5
Buche de chevre saint maure (carrefour)	100 g	8.7	0.9	333	18	1	28.5
Bûche de chèvre sainte maure (auchan)	100 g	7.5	0.7	295	21	1	23
Bûche de chèvre sainte-maure carrefour	100 g	8.7	0.9	333	18	1	28.5
Bûche glacé fauchon	100 g	4.3	0.4	186	3.5	19.8	10.7
Bûche glacée chocolat françois théron picard	100 g	4.8	0.5	219	4.7	27.8	9.9
Bûche glacée citron-framboise picard	100 g	2.8	0.3	129	0.3	18	6.2
Bûche patissière aux marrons picard	100 g	7.1	0.7	326	4.9	43.4	14.8
Bûche patissière framboisier françois théron picard	100 g	6.3	0.6	264	3.2	23.9	17.3
Buchete de chevre soignon allégée	100 g	5.6	0.6	242	27	2.6	13.7
Bugne	100 g	6.9	0.7	310	8.6	35.2	15.8
Buicuit capricci au cacao	100 g	10.4	1.0	482	7.8	65	21.2
Buisuit lait chocolat gerble	100 g	9.6	1.0	452	10.1	61.6	18.3
Buitoni fresco focaccia alle verdure	100 g	5.0	0.5	241	7	33	9