

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
La laitière secret de mousse framboise sauce mûre	100 g	2.9	0.3	138	4.2	17.3	5.8
La laitière secret de mousse saveur praliné sauce chocolat	100 g	4.2	0.4	187	4.5	19.3	10.1
La moussaka-finduss	100 g	3.2	0.3	130	5.5	6	9
La p'tit beurre tablette chocolat au lait (p'tit déli)	100 g	10.6	1.1	488	6.5	66	22
La pierrade assortiment bigard veau boeuf porc	100 g	2.4	0.2	121	22	0.5	3.6
La poêlée façon savoyarde surgelée-findus	100 g	3.6	0.4	160	7	15	8
La quiche lorraine avec une pointe de moutarde (marie)	100 g	5.2	0.5	232	9.9	20.9	12.1
La romaine de bonduelle	100 g	1.3	0.1	54	1.7	3.1	3.9
La tarte chèvre & epinards (marie)	100 g	4.8	0.5	214	7.4	22.2	11.3
La tarte chèvre et epinards	100 g	4.8	0.5	214	7.4	22.2	11.3
La truffe au caramel et à la vanille de madagascar leader price	100 g	5.7	0.6	266	5.85	36	11
La truffe au chocolat leader price	100 g	6.1	0.6	288	4.2	42.1	11.4
La tuile au citron belvita	1 unité	0.3	0.0	17	0.21	3	0.42
La vache qui rit en pot	100 g	4.8	0.5	185	7.5	5	15
La vache qui rit légère	100 g	3.2	0.3	143	14	6	7
La vache qui rit légère (la portion)	1 portion	0.6	0.1	25	2.5	1	1.2
La vache qui rit nature	100 g	6.1	0.6	239	11	6	19
La vache qui rit nature (la portion)	1 portion	1.0	0.1	40	1.8	1	3.2
La vache qui rit saveur jambon	100 g	7.1	0.7	275	11	6	23
La vache qui rit saveur jambon (1 portion)	1 portion	1.2	0.1	48	2	1	4
La vache qui rit saveur jambon (par portion de 17,5g)	1 portion	1.2	0.1	48	2	1	4
Labeyrie saumon sauvage alaska	100 g	2.6	0.3	132	22	0.1	4
Lait	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.8	1.55
Lait 1/2 écrémé	100 ml	1.0	0.1	50	3.5	5	1.7
Lait 1/2 écrémé concentré non sucré gloria 4%de mg	100 g	2.3	0.2	110	6.9	11.6	4
Lait 2%	100 ml	0.8	0.1	40	3.6	4.8	1
Lait amande bio bjorg	100 g	0.9	0.1	44	0.8	5.9	1.9
Lait amande nutriamande evernat bio	100 ml	0.8	0.1	38	0.96	5.17	1.5
Lait au chocolat : leader up	100 ml	1.3	0.1	69	3.3	10.9	1.4
Lait au chocolat(natrel)	100 ml	1.1	0.1	60	3	10.5	1
Lait battu	100 ml	1.2	0.1	66	5	9	1
Lait bio 1/2 ecremé carrefour	100 ml	1.0	0.1	47	3.2	5	1.55
Lait bio demi-écrémé lactel	100 ml	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5
Lait bio écrémé instantané (poudre) régilait	100 g	6.0	0.6	356	35.5	51.7	0.8
Lait bio écrémé lactel	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.1
Lait bio entier lactel	100 g	1.5	0.1	64	3.2	4.8	3.6
Lait choco alpro soja	100 ml	1.3	0.1	63	3	8.3	1.8
Lait choco light alpro soja	100 ml	0.9	0.1	46	2.3	6	1.2
Lait chocolaté disney carrefour	100 ml	1.4	0.1	75	3.3	11.8	1.6
Lait chocolaté leader 'up	100 g	12.3	1.2	730	3.4	12.7	1
Lait chocolaté light	100 g	0.8	0.1	41	3.5	5	0.6
Lait concentré non sucré	100 g	2.3	0.2	110	6.8	11.8	4
Lait concentré sucré nestlé	100 g	6.3	0.6	324	7.8	55.3	8
Lait d'amande (perl'amande)	100 g	1.3	0.1	57	1.1	5.8	3.3
Lait d'amande bjorg	100 ml	1.1	0.1	50	1	6	2
Lait d'amande vanille	100 ml	0.4	0.0	16.7	0.42	0.83	1.25
Lait d'anesse	100 g	0.9	0.1	44	1.7	6.6	1.1
Lait d'avoine - oatly	100 ml	0.7	0.1	35	1	6.5	0.7
Lait d'avoine (oat natural) lima	100 g	1.0	0.1	49	0.6	8.6	1.3
Lait de brebis	100 g	2.4	0.2	100	5.6	5	6.4
Lait de chevre	100 ml	1.5	0.2	65	3.4	4.4	3.8
Lait de chèvre demi-écrémé lactel	100 ml	0.9	0.1	45	3.3	4.5	1.5
Lait de coco	100 ml	3.5	0.4	210	0	24	0
Lait de coco 17 % mg : leader price	100 g	5.2	0.5	194	2.15	4.2	18.03
Lait de coco kaja	100 ml	8.1	0.8	297.5	3.5	0.04	28
Lait de coco tables du monde marque repère	100 ml	5.7	0.6	210	2	5.5	20
Lait de montagne entier carrefour	100 g	1.5	0.1	64	3.2	4.8	3.6
Lait de riz	100 g	0.9	0.1	47	0.1	9.4	1
Lait de riz (gerblé vitalité)	100 ml	1.1	0.1	56	0.2	10.3	1.6
Lait de soja (leader price)	100 ml	0.9	0.1	43	3.8	2.5	2
Lait de soja bjorg doux et calcium	100 g	1.2	0.1	59	3.8	6.1	2.3
Lait de soja calcium (marque repère)	100 ml	0.9	0.1	40	3	2.5	2
Lait de soja calcium nature sojasun	100 ml	1.0	0.1	45	3.8	2.8	2.1
Lait de soja douceur et calcium bjorg	100 g	1.2	0.1	59	3.8	6.1	2.3
Lait de soja light allpro	100 ml	0.6	0.1	29	2.1	2	1.2
Lait de soja nature	100 ml	0.9	0.1	40	3	1	2
Lait de soja nature bjorg	100 ml	1.1	0.1	47	3.7	1.7	2.8
Lait de soja vanille	100 ml	1.4	0.1	69	3.8	8.3	2.3
Lait de soja vanille soy	100 ml	1.2	0.1	60	3.5	7.1	2
Lait de soja yeo's	100 ml	1.0	0.1	52	2	7.2	1.2
Lait de vache entier frais	100 g	1.5	0.2	66.2	3.3	4.7	3.8
Lait délacosé	100 g	1.0	0.1	48	3	5	1.6
Lait demi-écrémé "délisse" (marque repère)	100 g	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé (dia ed)	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.75	1.55
Lait demi-écrémé (milsani)	100 ml	1.0	0.1	47	3.2	5	1.55
Lait demi-écrémé 1,5% mg (milbona)	100 g	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé aldi	100 ml	1.0	0.1	48	3.5	4.9	1.6
Lait demi-écrémé auchan	100 ml	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5