

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Goûtime (bio sans gluten)	100 g	10.4	1.0	475	7.8	61	22
Goyave	100 g	0.9	0.1	52.2	0.7	11	0.6
Graine de lin	100 g	11.0	1.1	425	20	7	35
Graines de chanvre décortiquées	100 g	14.8	1.5	568	30	11.2	48
Graines de chanvre entières crues	100 g	11.8	1.2	500	23	34	31
Graines de courge	100 g	14.4	1.4	553	29	15	46.7
Graines de lin	100 g	10.6	1.1	408	19.5	5.9	34
Graines de tournesol decortiquées markal	100 g	16.6	1.7	616	17.21	9.09	56.8
Granco galettes de riz sans sel	100 g	6.7	0.7	380	7.6	79.1	3.5
Granola chocolat au lait	100 g	10.7	1.1	490	6.9	62	23
Granola chocolat-coco	100 g	11.2	1.1	500	7.1	59	26
Granola lait	100 g	11.1	1.1	505	7.5	65	24
Granola, recette originale, chocolat au lait	100 g	10.7	1.1	490	6.9	62	23
Grany 5 céréales et morceaux de chocolat	100 g	8.6	0.9	410	5.2	64	16
Grany 5 céréales et morceaux de fraises et framboises	100 g	8.2	0.8	405	5	70	13
Grany 5 céréales et morceaux de noisettes	100 g	9.9	1.0	450	6.5	60	22
Grany abricot	100 g	1.7	0.2	87.5	1.15	15.5	2.3
Grany aux fruits entiers	100 g	7.6	0.8	380	6	64	11
Grany biscuit (cereals & chocolate)	100 g	9.1	0.9	440	8.5	65	16
Grany chocolat	1 unité	1.9	0.2	93	1.1	15.5	2.9
Grany équilibre	1 unité	1.3	0.1	67	1.1	12	1.3
Grany équilibre chocolat lait blé complet	1 unité	1.4	0.1	70	1	13	1.8
Grany maniac chocolat	100 g	9.9	1.0	465	5	68	19
Grany maniac enrobé de chocolat (1 barre : 26g)	100 g	9.3	0.9	440	4.9	66	18
Grany moelleux au chocolat de lu	100 g	8.3	0.8	400	6	60	15
Grany moelleux fruits des bois (un moelleux : 32g)	100 g	7.0	0.7	390	1.8	20	4.4
Grany pomme	100 g	1.4	0.1	67.3	1.2	10	2.5
Grany riz soufflé et chocolat	100 g	9.0	0.9	445	5.5	74	14
Gratin 5 légumes de provence et boeuf	1 portion	6.6	0.7	291	22.5	12.9	15.3
Gratin à la provençale au boeuf-marie	100 g	2.0	0.2	101	6.4	12	3.1
Gratin aux fruits rouges picard : par ramequin de 120 g	100 g	5.5	0.5	241	4.08	24.84	13.27
Gratin courgettes au boeuf (fleury michon)	100 g	2.3	0.2	101	6.4	6.3	5.6
Gratin courgettes fleury michon par portion	1 portion	6.9	0.7	304	19.2	18.9	16.8
Gratin d'aubergines façon crumble findus	100 g	3.3	0.3	140	2.5	12	9
Gratin dauphinois	100 g	1.3	0.1	66	1.4	11	1.8
Gratin dauphinois à la crème fraîche	100 g	2.8	0.3	125	3	14	6.3
Gratin dauphinois au jambon (côté table marque repère leclerc)	100 g	2.6	0.3	120	7	10	5.5
Gratin dauphinois au jambon leader price	100 g	2.7	0.3	122	6	10	6.4
Gratin dauphinois au jambon picard	100 g	2.6	0.3	119	5.5	12	5.4
Gratin dauphinois eco+	100 g	1.3	0.1	65	1	10	2
Gratin dauphinois picard	100 g	3.0	0.3	129	4.1	11.7	7.3
Gratin dauphinois sa la creme fraiche surgelé (monoprix)	100 g	2.8	0.3	125	3	14	6.3
Gratin dauphinois william saurin	100 g	1.4	0.1	68	1.2	10.3	2.5
Gratin dauphinoisa la creme fraiche conserve leader price	100 g	1.3	0.1	66	1.4	11.1	1.8
Gratin de choux fleurs à la crème (côté table marque repère leclerc)	100 g	2.3	0.2	100	3.5	5.5	6
Gratin de colin d'alaska surgelé (maggi)	100 g	3.1	0.3	143	11.2	10.4	6.3
Gratin de courgette picard	100 g	2.1	0.2	85	2.1	3	6.5
Gratin de fines pommes de terre au jambon et épinards 'weight wa	1 portion	4.3	0.4	219	15.6	25.5	6
Gratin de poisson et purée croustimoelleuse	1 portion	4.6	0.5	237	14.1	33	5.4
Gratin de pommes de terre au jambon et épinards surgelé weight v	100 g	1.4	0.1	73	5.2	8.5	2
Gratin de saint-jacques et gambas surgelé leader price	100 g	2.6	0.3	112.6	5.4	7.9	6.6
Gratin de saumon aux épinards et pommes de terre picard	100 g	2.1	0.2	94	5.7	6.3	5.1
Gratin de saumon, pommes de terre & épinards surgelé (monoprix	100 g	1.9	0.2	94	7.6	8.5	3.3
Gratin de saumons pommes de terre et épinards surgelé 350g (mc	100 g	3.1	0.3	136	7.9	10	7.2
Gratin facon tomates farcies côté table	100 g	2.3	0.2	110	6	12	4.5
Gratin saumon pomme de terre marie	100 g	3.2	0.3	142	5	12.8	7.7
Gratiné aux légumes du soleil façon flan-maggi	100 g	1.9	0.2	80	4.4	5	4.7
Gratinée de courgettes et fromage de brebis surgelé leader price	100 g	2.6	0.3	101	3.9	3.3	8
Gratinée de légumes verts leader price	100 g	1.7	0.2	74	3.5	5.8	4.1
Gratins de choux-fleurs à la crème fraîche surgelé (casino)	100 g	1.8	0.2	79	2.2	7.7	4.4
Green shot - gaspacho vert	100 g	0.4	0.0	18	0.6	1.3	1.2
Grenadille crue	1 unité	0.3	0.0	17	0.4	4.21	0.13
Grenadine pétillante river	100 ml	0.7	0.1	40.8	0	10	0
Gressins nature casino	100 g	7.8	0.8	412	12	73	8
Grignottes de poulet à la mexicaine (monoprix)	100 g	4.5	0.4	196	21	3.2	11
Grignottes de poulet roties chanfrais	100 g	4.7	0.5	201	22	0.1	12.5
Grillad veau lidl	100 g	5.8	0.6	247	14	14	15
Grillades oignon leader price 15 %	100 g	5.0	0.5	197	13	2.5	15
Grilletines au blé complet pasquier	100 g	8.3	0.8	415	12.5	60	12
Grilletines pasquier au ble complet	100 g	8.3	0.8	415	12.5	60	12
Grilletines pasquier aux cereales	100 g	8.8	0.9	425	14	52	15.5
Grilletines tradition auga	100 g	8.2	0.8	425	11	72.8	10
Grillettes de porc (charal)	100 g	6.1	0.6	267	14	19	15
Grilletines pasquier sans sucres ajoutés minceur	100 g	6.9	0.7	380	13	65	5.5
Grissini olive romarin taillefine équilibre : pour 5 grissini	100 g	2.0	0.2	107	3.2	18.1	2.3
Grissini sésame taillefine	100 g	8.2	0.8	410	14	62	12
Grissini sésame taillefine : par unité	1 unité	0.4	0.0	22	0.76	3.34	0.64
Grissini, batonnêts au sésame eridanous	100 g	10.5	1.0	487	15	59.2	21.1