

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Fromage carré frais gervais	100 g	4.6	0.5	186	14	2.8	13.2
Fromage carré nature 0% elle & vire	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.4
Fromage carref 11%	100 g	4.3	0.4	187	22	0	11
Fromage cheddar fort	100 g	8.4	0.8	303	27.3	0	30.3
Fromage cheez whiz kraft	100 g	6.1	0.6	250	10	13	17
Fromage chèvre chène d'argent	100 g	3.9	0.4	152	8	3	12
Fromage chevre petit billy 15%	100 g	4.9	0.5	193	12	2.4	15
Fromage cottage du québec	100 g	1.6	0.2	89	12	6.4	1.3
Fromage coulomiers president	100 g	6.5	0.6	256	19	0	20
Fromage de brebis 100% lait de brebis (les croisés)	100 g	6.8	0.7	260	15	1	22
Fromage de chèvre à dorer	100 g	6.1	0.6	300	7.5	7.5	10
Fromage de chevre à dorer x 6 leader price	100 g	7.2	0.7	300	15	15	20
Fromage de chèvre affiné léger soignon	100 g	5.6	0.6	242	27	2.6	13.7
Fromage de chèvre au lait pasteurisé monoprix	100 g	4.2	0.4	165	9	3	13
Fromage de chèvre casino	100 g	8.1	0.8	310	18	1	26
Fromage de chevre chevrefin	100 g	7.8	0.8	302	19	0	25
Fromage de chèvre doux belle france	100 g	4.1	0.4	163	9.5	3	12.5
Fromage de chèvre dur (35% eau, 36% mg)	100 g	11.5	1.1	452	30.52	2.17	35.59
Fromage de chèvre mou (>55% eau, 21% mg)	100 g	6.8	0.7	268	18.52	0.89	21.08
Fromage de chèvre ste maure auchan	100 g	7.4	0.7	291	20	1	23
Fromage en tranche maredsous 15%	100 g	5.6	0.6	240	28.5	0.2	14
Fromage en tranches "linesa"	100 g	6.5	0.7	277	31	0.1	17
Fromage extra-léger 9% mg (à pâte dure, type gruyère) bridelight	100 g	4.6	0.5	216	33	0	9
Fromage feta	100 g	8.5	0.9	326	18.5	0	28
Fromage feta apetina	1 portion	2.0	0.2	80	6	0	6
Fromage fine bouche	100 g	4.1	0.4	180	22	1.5	10
Fromage fondu allégé (aldi) - tranches de 25g emballage individuel	100 g	4.7	0.5	200	17	6	12
Fromage fondu aux piments	100 g	9.7	1.0	375	22.13	1.73	31.2
Fromage fontina	100 g	9.9	1.0	389	25.6	1.55	31.14
Fromage fouetté nature madame loïk	100 g	7.1	0.7	260	5.5	3	25
Fromage frais - carré frais 0%	100 g	1.5	0.2	88	18.2	3	0.4
Fromage frais - gervais aux fruits	100 g	2.1	0.2	107.7	6.5	13.9	2.9
Fromage frais - gervais duo fraise - banane	100 g	2.4	0.2	117.9	6.4	15.2	3.5
Fromage frais - gervais pocket fraise	100 g	2.0	0.2	101.4	5.8	13.7	2.6
Fromage frais - petits musclés	100 g	2.1	0.2	105.9	6.3	14.1	2.7
Fromage frais 'delidoux citron' leclerc	100 g	2.8	0.3	130	5	14	5.5
Fromage frais (petits fromages frais nature (type petits suisses x 1:	100 g	2.0	0.2	93	9.1	5.7	3.8
Fromage frais 0 % auchan	100 g	0.8	0.1	46	8	3.4	0
Fromage frais 0% auchan	100 g	0.7	0.1	43	7.7	2.8	0.1
Fromage frais 0% cora	100 g	0.8	0.1	46	8	3.5	0
Fromage frais 0% grand jury	100 g	0.8	0.1	50	7.5	4.5	0
Fromage frais 0% syfine (dia)	100 g	0.8	0.1	46	8.3	3.3	0
Fromage frais 1ère marque	100 g	0.8	0.1	48	7.9	3.7	0.2
Fromage frais 25 % mg ail et fines herbes les croisés marque repè	100 g	7.1	0.7	260	5.5	3.5	25
Fromage frais 3% marque repere delisse	100 g	1.5	0.1	67	6.4	3.3	3.1
Fromage frais 40 %mg	100 g	2.8	0.3	116	7.5	3.5	8
Fromage frais 5% mg ail et fines herbes bridelight	100 g	2.1	0.2	120	2	1.72	1
Fromage frais battu netto	100 g	1.6	0.2	72	7.5	3.3	3.2
Fromage frais calin 20% mg	100 g	1.6	0.2	74	7	4.3	3.2
Fromage frais carres frais 0%mg ail et fines herbes (elles&vire)	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Fromage frais dell'light 0%	100 g	0.8	0.1	50	7.5	5	0
Fromage frais dell'light délisse	100 g	0.8	0.1	49	7.3	5	0
Fromage frais écrémé galaxi (colruyt)	100 g	0.8	0.1	50	8.9	3.7	0
Fromage frais effi radis ciboulette	100 g	5.8	0.6	216	4.5	4.5	20
Fromage frais en faisselle cora	100 g	2.2	0.2	88	3.7	3.1	6.8
Fromage frais light carrefour saveur vanille	100 g	1.3	0.1	77	7.1	12	0
Fromage frais maigre bio	100 g	0.9	0.1	55	9.7	3.6	0.2
Fromage frais maigre danone	100 g	1.6	0.2	73	7.1	4.4	3
Fromage frais marque winny	100 g	1.8	0.2	82	9.5	3	3.6
Fromage frais nature	100 g	3.2	0.3	130	8.5	3.5	9
Fromage frais nature 0% carrefour	100 g	0.8	0.1	49	7.7	4.4	0.1
Fromage frais nature 0% eco +	100 g	0.8	0.1	46	7	4	0
Fromage frais nature 0% milsactiv aldi	100 g	0.8	0.1	46	8	3.5	0
Fromage frais nature 40% (grand jury)	100 g	2.7	0.3	110	7	2.9	7.8
Fromage frais nature bio leader price	100 g	1.6	0.2	73	7.9	3.1	3.2
Fromage frais nature champion	100 g	0.8	0.1	49	7.7	4.4	0.1
Fromage frais nature onctueux (monoprix)	100 g	1.7	0.2	79	6.3	4.5	3
Fromage frais nature p'tit delis(petits fromages frais nature type pe	100 g	1.8	0.2	85	9.7	3	3.8
Fromage frais nature-carrefour light	100 g	0.8	0.1	45	7.1	3.4	0.3
Fromage frais onctueux 40% carrefour	100 g	2.7	0.3	110	7	2.9	7.8
Fromage frais petit yoplaït 0%	100 g	0.9	0.1	55	9.2	3.8	0.1
Fromage frais pur chèvre casino	100 g	4.3	0.4	170	11	2.2	13
Fromage frais sous mousse de crème fouettée nature	100 g	3.4	0.3	135	6.7	3.7	10.4
Fromage frais sous mousse laitière (monoprix)	100 g	3.3	0.3	133	7	3.7	10
Fromage frais sucré 3% (mamie nova)	100 g	2.0	0.2	99	7.1	11	3
Fromage frais sucré à la fraise 0% pâturages (intermarché)	100 g	1.5	0.1	87	7.6	14	0
Fromage frais sucré saveur vanille	100 g	1.6	0.2	93	7.6	15.3	0.1
Fromage frais sucré saveur vanille auchan	100 g	1.3	0.1	76	7.1	12	0