

| ALIMENTS | QUANTITE | POINTS 100 gr ou unité | POINTS 10 gr ou unité | CALORIES | PROTEINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|--|-----------|---------------------------|--------------------------|----------|-----------|----------|---------|
| Bouillons aux legumes méditerranéens | 100 g | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.4 | 0.4 | 0.1 |
| Boules maïs "brin de jour" marque repere | 100 g | 6.4 | 0.6 | 380 | 6 | 86 | 1 |
| Boulette de chevreuil grillée au poêlon | 1 unité | 3.7 | 0.4 | 174 | 24.6 | 0 | 7.64 |
| Boulettes (30) au boeufs surgelées (lidl) | 100 g | 3.7 | 0.4 | 203 | 14 | 15 | 3 |
| Boulettes au boeuf cuisinées leader price | 100 g | 4.0 | 0.4 | 174.3 | 14.5 | 6.8 | 9.9 |
| Boulettes de boeuf (charal) | 100 g | 4.5 | 0.5 | 186 | 13 | 5 | 13 |
| Boulettes sauces tomates purée de brocoli weightwatchers | 1 part | 6.5 | 0.6 | 308 | 20 | 29.4 | 12.1 |
| Boulettes yarden (végétal) | 100 g | 4.7 | 0.5 | 221 | 7.2 | 27.9 | 9 |
| Boulghour aux légumes du soleil martinet | 100 g | 2.3 | 0.2 | 118 | 4 | 17 | 3 |
| Boulghour cuit | 100 g | 1.5 | 0.2 | 89.2 | 3.04 | 18.3 | 0.2 |
| Boulgour bio | 100 g | 6.1 | 0.6 | 353 | 12 | 71.2 | 2.2 |
| Boulgour blé dur concassé tipiak | 100 g | 6.2 | 0.6 | 362 | 14.1 | 72.8 | 1.6 |
| Boulgour cuit | 100 g | 1.6 | 0.2 | 96 | 0 | 19.5 | 0.3 |
| Bounty | 100 g | 10.7 | 1.1 | 471 | 3.7 | 56.4 | 25.6 |
| Bounty chocolat | 1 unité | 6.0 | 0.6 | 266.5 | 2.4 | 32.5 | 14.1 |
| Bouquet de mâche notre jardin leclerc | 100 g | 0.4 | 0.0 | 20 | 2 | 2 | 0.5 |
| Boursin ail & fines herbes | 100 g | 7.0 | 0.7 | 405 | 7 | 41 | 2 |
| Boursin au poivre | 100 g | 11.4 | 1.1 | 410 | 8 | 2 | 41 |
| Boursin cuisine ail et fines herbes | 100 g | 6.4 | 0.6 | 230 | 2 | 2 | 23 |
| Boursin cuisine light - echalote & ciboulette | 100 g | 2.4 | 0.2 | 128 | 3 | 12 | 2 |
| Boursin salade noix & noisettes | 100 g | 12.0 | 1.2 | 435 | 8 | 4 | 43 |
| Boursin salade saveur ail et fines herbes | 100 g | 7.2 | 0.7 | 410 | 8 | 41 | 3 |
| Boursin salade saveur olives vertes et noires | 100 g | 7.3 | 0.7 | 420 | 8 | 42 | 3 |
| Boursin tartine basilic et pointe d'ail | 100 g | 9.4 | 0.9 | 340 | 8 | 2.5 | 34 |
| Bouton d'or tournesol oméga3 et 6 | 100 g | 15.7 | 1.6 | 542 | 0.2 | 0.2 | 60 |
| Box de belin | 100 g | 10.8 | 1.1 | 485 | 10 | 57 | 24 |
| Bran sticks auchan | 100 g | 4.7 | 0.5 | 257 | 13.5 | 42.9 | 3.5 |
| Bran'form nature | 100 g | 5.7 | 0.6 | 330 | 13 | 65 | 2 |
| Brandade d morue parmentier auchan | 100 g | 2.5 | 0.2 | 116 | 4.8 | 13 | 5 |
| Brandade de morue | 100 g | 15.0 | 1.5 | 533 | 7.1 | 1.6 | 55.2 |
| Brandade de morue parmentiere la cuisinisne d' oceane | 1 unité | 5.1 | 0.5 | 234 | 13.5 | 21.3 | 10.5 |
| Brassé sur lit de fraises 0% (marque auchan) | 100 g | 0.9 | 0.1 | 47 | 0.4 | 10 | 0.6 |
| Brebiou ligne et palisir | 100 g | 4.1 | 0.4 | 175 | 19.2 | 1 | 10.5 |
| Bresaola | 100 g | 2.6 | 0.3 | 141 | 29.7 | 0.3 | 2.3 |
| Bresaola della valtellina citterio | 100 g | 3.1 | 0.3 | 167 | 35 | 0.1 | 3 |
| Bretzel | 1 unité | 1.7 | 0.2 | 80 | 2.4 | 10.2 | 3.3 |
| Bretzel (alsacienne, brioche) | 100 g | 4.9 | 0.5 | 284 | 9.6 | 56.7 | 1.7 |
| Bretzels ancel | 100 g | 7.2 | 0.7 | 391 | 11.2 | 72.6 | 6.1 |
| Bretzels et crackers | 100 g | 9.6 | 1.0 | 460 | 9 | 68 | 17 |
| Breugel jeune light 16% | 100 g | 6.4 | 0.6 | 275 | 31 | 0 | 16 |
| Brick feuille de brick | 100 g | 5.8 | 0.6 | 345 | 10 | 7 | 0.5 |
| Bridelice crème légère semi-épaisse | 100 g | 5.3 | 0.5 | 195 | 2 | 6.2 | 18 |
| Bridelice crème pâtissière prête à l'emploi | 100 g | 3.1 | 0.3 | 144 | 3.6 | 19 | 6 |
| Bridelice fromage goût emmental 2% | 100 g | 2.0 | 0.2 | 106 | 12 | 10 | 2 |
| Bridelice préparation pour crème brûlée | 100 g | 5.3 | 0.5 | 219 | 3 | 18 | 15 |
| Bridelight | 100 g | 2.2 | 0.2 | 113 | 13 | 8.5 | 3 |
| Bridelight 15 % | 100 g | 4.4 | 0.4 | 163 | 0 | 7 | 15 |
| Bridelight 2% fromage fondu goût emmental | 100 g | 2.0 | 0.2 | 106 | 12 | 10 | 2 |
| Bridelight 2% portion fromage fondu goût emmental | 1 portion | 0.3 | 0.0 | 18 | 2 | 1.7 | 0.3 |
| Bridelight 25% mat grasse | 100 g | 7.3 | 0.7 | 268.6 | 0.9 | 10 | 25 |
| Bridelight 3% fromage fondu goût emmental | 100 g | 2.2 | 0.2 | 113 | 13 | 8.5 | 3 |
| Bridelight 3% goût emmental (spécialité fromagère fondue extra lég | 1 portion | 0.4 | 0.0 | 19 | 2.2 | 1.4 | 0.5 |
| Bridelight 5 % | 100 g | 3.0 | 0.3 | 147 | 25 | 0.5 | 5 |
| Bridelight coffret 3 saveurs (emmental chevre noix) | 100 g | 2.2 | 0.2 | 113 | 13 | 8.5 | 3 |
| Bridelight creme fraiche epaisse 3% mg | 100 g | 1.5 | 0.2 | 70 | 2.8 | 8 | 3 |
| Brie | 100 g | 8.5 | 0.9 | 329.5 | 20.5 | 0 | 27.5 |
| Brin de jour nature | 100 g | 5.7 | 0.6 | 330 | 13 | 65 | 2 |
| Brindille : fromage blanc de campagne au lait entier senoble | 100 g | 2.2 | 0.2 | 88 | 3.7 | 3.1 | 6.8 |
| Brioche | 100 g | 8.9 | 0.9 | 386 | 7 | 40 | 22 |
| Brioche a la canelle pillsbury | 1 part | 3.1 | 0.3 | 150 | 2 | 23 | 5 |
| Brioche au lait aux pepites de chocolat lidl | 1 unité | 3.0 | 0.3 | 145 | 3.4 | 20.4 | 5.5 |
| Brioche aux pépites de chocolat pasquier | 100 g | 7.9 | 0.8 | 368 | 8.2 | 52.1 | 15.5 |
| Brioche commerciale à la cannelle avec raisins secs | 1 unité | 4.8 | 0.5 | 223 | 3.72 | 30.54 | 9.84 |
| Brioche danoise aux fruits pour petit-déjeuner | 1 unité | 7.4 | 0.7 | 335 | 4.76 | 45.06 | 15.93 |
| Brioche en tranche au levain pasquier | 100 g | 7.2 | 0.7 | 345 | 9 | 47.9 | 13 |
| Brioche nature au sucre pasquier | 100 g | 6.8 | 0.7 | 339 | 7.5 | 53.2 | 10.7 |
| Brioche nature au sucre perlé harry's | 100 g | 7.6 | 0.8 | 362 | 10 | 49 | 14 |
| Brioche pitch à l'abricot brioche pasquier (unité) | 1 unité | 2.7 | 0.3 | 133 | 2.7 | 19.9 | 4.7 |
| Brioche pitch à la fraise brioche pasquier (par unité) | 1 unité | 2.8 | 0.3 | 137 | 2.7 | 21.1 | 4.6 |
| Brioche pitch à la pomme brioche pasquier : par unité | 1 unité | 3.7 | 0.4 | 167 | 2.5 | 20.4 | 8.3 |
| Brioche pitch au chocolat brioche pasquier (par unité) | 1 unité | 4.1 | 0.4 | 179 | 3.1 | 19.7 | 9.7 |
| Brioche pitch chausson aux pommes brioche pasquier (unité) | 1 unité | 3.3 | 0.3 | 151 | 2 | 20 | 7 |
| Brioche tranchée "douceérales" de harrys | 1 tranche | 1.8 | 0.2 | 91 | 2.3 | 14.5 | 2.4 |
| Brioche tranchée (cora) 700g | 100 g | 6.5 | 0.7 | 331 | 8 | 54.5 | 9 |
| Brioche tranchée aux 5 céréales fine ligne leader price | 100 g | 6.3 | 0.6 | 322 | 8.5 | 53 | 8.5 |
| Brioche tranchee grand jury | 100 g | 6.8 | 0.7 | 342 | 7 | 56 | 10 |
| Brioche tranchée groumande de harrys | 100 g | 7.9 | 0.8 | 371 | 8 | 49 | 15 |
| Brioche tranchée harys | 100 g | 7.2 | 0.7 | 352 | 7.6 | 53.6 | 11.9 |