

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Boeuf foie	100 g	2.4	0.2	116	20	0	4
Boeuf haché 5%	100 g	2.7	0.3	129	21	0	5
Boeuf onglet	100 g	3.2	0.3	157	28	0	5
Boeuf pot au feu	100 g	5.9	0.6	255	30	0	15
Boeuf rosbief	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Boeuf roti	100 g	2.9	0.3	148	28	0	4
Boeuf tartare charal	100 g	2.6	0.3	125	20	0	5
Boeuf tournedos	100 g	4.5	0.4	188	20	0	12
Boisson 4	100 g	6.4	0.6	380	1	95	1
Boisson à l'avoine bio carrefour	100 ml	0.9	0.1	45	0.8	7	1.4
Boisson au jus d'orange à diluer	100 ml	2.9	0.3	170	0.6	42.4	0.6
Boisson au maïs	100 ml	0.5	0.1	30	0.82	8.89	0
Boisson au quinoa et soja au chocolat - jardin bio	100 ml	1.6	0.2	82.9	3.9	11.4	2.4
Boisson au soja calcium biosoy	100 ml	1.1	0.1	53	3.5	4.7	2.1
Boisson au soja chocolat	100 g	1.4	0.1	71	3.4	9.7	2.1
Boisson au soja enrichi en calcium carrefour	100 ml	1.0	0.1	47	3.8	3.5	2
Boisson au soja nature bio carrefour	100 ml	0.9	0.1	39	3.8	1.1	2.1
Boisson au soja nature bio u	100 g	0.9	0.1	41	3.8	1.9	2
Boisson au soja nature sojasun	100 ml	0.8	0.1	36	3.8	0.5	2.1
Boisson aux amandes en poudre instantanée ajoutée de calcium e	100 g	8.4	0.8	402	13.9	56.9	14.9
Boisson aux fruits pomme/poire	100 ml	0.7	0.1	41	1	10	0
Boisson aux noisettes	100 g	1.0	0.1	54	2.6	6.2	0.9
Boisson avoine nature jardin bio (intermarche)	100 ml	1.1	0.1	58	0.7	10.3	1.6
Boisson coco bio bjorg	100 g	0.7	0.1	30	0	3.5	2
Boisson de type déjeuner à l'orange prêt-à-boire	100 ml	0.8	0.1	45	0	11.41	0
Boisson gazeuse, soda au raisins	1 canette	2.7	0.3	160	0	41.68	0
Boisson lactée type danao parfum pêche banane leader price	100 ml	1.0	0.1	59	1.6	13	0.1
Boisson pour sportifs à la saveur d'orange en poudre	100 g	6.6	0.7	388	0	94.11	1.23
Boisson soja calcium bio auchan	100 ml	1.1	0.1	50	3.5	4.4	2
Boisson soja enrichie calcium casino	100 ml	0.8	0.1	38	3.8	2.6	1.4
Boisson soja nature auchan	100 ml	1.1	0.1	55	3.4	6.4	1.7
Boisson soja nature carrefour	100 g	0.9	0.1	40	3.6	2.1	1.9
Boisson soja saveur chocolat carrefour	100 ml	1.5	0.1	73	3.5	9.9	2.2
Boîte de thon zapi (1 unité)	1 unité	3.4	0.3	192.2	44.64	0.16	1.55
Bol de fruits exotiques picard (ananas, mangue, pamplemousse ros	100 g	0.8	0.1	44	0.6	10	0.2
Bombel	100 g	8.0	0.8	315	22.5	0	25
Bon-ri (cuisson par sachet)	100 g	5.9	0.6	350	7	80	0.5
Bonbon de chocolat mon chéri	100 g	9.4	0.9	437	3	52.1	19.4
Bonbon haribo les schtroumpfs	100 g	5.7	0.6	340	8	76	0
Bonbons au caramel	1 unité	0.7	0.1	39	0.46	7.78	0.82
Bonbons en général	100 g	6.3	0.6	380	0	95	0
Bonduelle vapeur sélection de légumes assaisonnés	100 g	0.9	0.1	44	1.9	5	1.9
Bonne maman compote pêches	100 g	1.8	0.2	107	0.6	26	0.1
Bonne maman marmelade oranges amères	100 g	4.0	0.4	242	0.4	60	0.1
Borelia framboise leader price	100 g	4.0	0.4	173	3	17.4	10.2
Bouchee a la reine " marie "	100 g	11.0	1.1	462	13	35	30
Bouchée à la reine volaille-champignons sodebo : par unité de 155	1 unité	11.8	1.2	474	9.2	32.8	35.5
Bouchee aux crevettes - tradition d'asie	100 g	4.4	0.4	204	7.3	23.8	8.85
Bouchées à la reine (coques vides à garnir x 6) eco leclerc	100 g	12.9	1.3	540	8.5	45	35
Bouchées créatives de jaquet (cuillères en biscotte)	100 g	9.3	0.9	449	7.6	66	16.5
Bouchées creatives mini tartelettes de jaquet	100 g	9.4	0.9	454	8.2	67.5	16.2
Bouchées de poulet maître coq	100 g	3.8	0.4	173	23.1	1.2	8.4
Bouchées vapeurs asiatiques (auchan)	100 g	3.6	0.4	173	5.9	22.7	6.5
Boudin antillais leader price	100 g	5.7	0.6	233	11.7	9.1	16.5
Boudin blanc	100 g	4.7	0.5	186	10	5	14
Boudin blanc à l'ancienne	100 g	7.8	0.8	296	10	5	26
Boudin noir	100 g	10.0	1.0	367	12	1	35
Boudin noir antillais (monoprix)	100 g	4.2	0.4	186	10	14	10
Boudin noir aux oignons monoprix	100 g	8.4	0.8	313	11	2.5	29
Boudins antillais noirs (monoprix)	100 g	3.8	0.4	167	9.5	10	9.4
Boudoir	100 g	6.9	0.7	396	7	85	3.1
Boudoir monoprix: unite (5,83 g)	1 unité	0.4	0.0	23	0.46	4.78	0.23
Bouillabaisse	100 g	4.8	0.5	240	10.9	4.78	7.6
Bouillon aux herbes et a l'huile d'olive (knorr)	100 g	0.1	0.0	5	0.3	0.1	0.3
Bouillon aux légumes méditerranéens knorr	100 g	3.7	0.4	170	14	16	8
Bouillon cube	100 g	7.5	0.7	287	12.8	15.5	24.3
Bouillon cube maggi aux épices	100 g	4.0	0.4	198	10.3	25	6.4
Bouillon de légumes & huile d'olive maggi	100 g	4.2	0.4	217	9.7	32.4	5.4
Bouillon de légumes à l'huile d'olive maggi	100 g	4.4	0.4	227	9.7	33.7	5.4
Bouillon de légumes knorr	100 g	7.6	0.8	340	4	42	17
Bouillon de miso bio danival	100 g	10.1	1.0	381	6.5	14.1	33.7
Bouillon de poule dégraissé 'knorr', 1 tablette pour 500 ml de produ	100 g	0.1	0.0	4	0.4	0.3	0.1
Bouillon de poulet maison	100 g	0.6	0.1	30	4.4	0.75	1.04
Bouillon de volaille dégressé eleclerc	100 g	4.2	0.4	232	13.4	36.6	3.4
Bouillon de volaille maggi	100 g	4.3	0.4	225	11.6	33.4	4.7
Bouillon de volaille maggi non reconstitué	100 g	6.6	0.7	313	11	38.8	12.5
Bouillon gout pot au feu maggi	100 g	4.0	0.4	209	8.6	32.9	4.4
Bouillon pour couscous maggi en cube (calcul pour 100g de produi	100 g	5.0	0.5	216	9.4	34.8	12.5