

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Mousse mangue-pêche carrefour 0%	100 g	1.1	0.1	65	5.2	10.7	0.2
Mousse mangue-pêche leader price 0%	100 g	2.2	0.2	65	4.2	11.7	9.6
Mousse pêche/mangue 0 % 'maîtres laitiers' - netto - le pot 150 ml	100 g	1.0	0.1	57	4.6	9.6	0
Moutarde	100 g	2.2	0.2	97	6	7	5
Moutarde a l'ancienne	100 g	3.4	0.3	138	6.5	6.5	9.5
Moutarde à l'ancienne amora	100 g	3.5	0.3	144	7	4.5	9.8
Moutarde de dijon fine et forte amora	100 g	4.0	0.4	159	7.1	6.2	11.8
Moutarde jaune en graines	100 g	11.0	1.1	469	24.94	34.94	28.76
Mouton cervelle	100 g	2.9	0.3	116.5	10	0	8.5
Mouton coeur	100 g	3.6	0.4	153.5	17	0	9.5
Mouton côtelette	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Mouton filet	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Mouton foie	100 g	2.4	0.2	120	21	0	4
Mouton gigot	100 g	6.4	0.6	248	17	0	20
Mouton rognons	100 g	2.1	0.2	105	17	1	3.5
Mouton selle	100 g	5.9	0.6	234	18	0	18
Mozzarella santa lucia galbani	100 g	6.2	0.6	247	18	1	19
Mozzarella	100 g	8.4	0.8	330	22	2.5	26
Mozzarella 45%	100 g	6.1	0.6	245	18	1.5	18.5
Mozzarella allégée linessa (lidl)	100 g	3.7	0.4	165	20.5	1.5	8.5
Mozzarella auchan marque pouce	100 g	5.9	0.6	235	17	1.3	18
Mozzarella di bufala campana (cantile)	100 g	7.1	0.7	270	15	0.5	23
Mozzarella garofalo bufala	100 g	6.9	0.7	260	13	0	23
Mozzarella leader price	100 g	6.4	0.6	252	17	1	20
Mozzarella les croisés (marque repère)	100 g	6.2	0.6	247	18	1	19
Mozzarella light galbani	100 g	3.7	0.4	163	20	0.4	9
Mozzarella marque u	100 g	6.5	0.6	257	19.2	0.8	19.7
Mozzarella râpée	100 g	6.9	0.7	271	20	0.5	21
Mozzarella santa lucia light de galbani	100 g	3.7	0.4	163	20	0.4	9
Mozzarella u	100 g	6.2	0.6	247	18	1	19
Mozzarina di bufala saputo	100 g	6.1	0.6	233.3	13.3	3.3	20
Mp max weight gainer	100 g	8.0	0.8	411	34	46	10
Muesli	100 g	9.2	0.9	440	8.5	62	17
Muesli (jordans)	100 g	6.8	0.7	351	9.1	58.2	8.9
Muesli 3 chocolat	100 g	9.6	1.0	457	8.9	66	17.5
Muesli 30% fruits bio (carrefour)	100 g	6.5	0.6	332	10.7	53.1	8.5
Muesli 4 fruits chabrior	100 g	8.9	0.9	432	7.7	65.3	15.5
Muesli 5 céréales (la vie claire)	100 g	6.6	0.7	352	10.2	62.3	6.9
Muesli 5 céréales (primeal)	100 g	6.0	0.6	319	11.5	67.5	6.3
Muesli 7 fruits bio auchan	100 g	6.5	0.6	314	6.9	68	11
Muesli alpen original	100 g	3.2	0.3	161	11	66.9	5
Muesli alpen sans sucre ajouté (bte bleu)	100 g	6.4	0.6	352	11.1	65.1	5.2
Muesli au chocolat-cora	100 g	9.9	1.0	473	6.9	71.4	17.8
Muesli au fruits casino	100 g	6.5	0.7	341	12	56	7.7
Muesli aux 4 céréales et aux fruits	100 g	6.2	0.6	350	7.4	73.6	2.9
Muesli aux 5 fruits (aldi)	100 g	9.3	0.9	445	6.6	62.6	17.2
Muesli aux fruits	100 g	6.1	0.6	331	9.5	61.8	5.1
Muesli aux fruits (bjorg)	100 g	6.7	0.7	361	10.1	61.3	6.3
Muesli aux fruits (master crumble)	100 g	6.3	0.6	334	10	59.2	6.4
Muesli aux fruits (monoprix)	100 g	6.8	0.7	355	11	60	7.9
Muesli aux fruits allemand kaisers	100 g	6.0	0.6	323	9	59.6	5.4
Muesli aux fruits biocoop	100 g	5.5	0.5	309	8.6	63.4	2.8
Muesli aux fruits bjorg	100 g	6.7	0.7	361	10.1	61.3	6.3
Muesli aux fruits kölln	100 g	6.8	0.7	355	10.9	60.8	7.6
Muesli aux fruits rouges (grillon d'or)	100 g	6.6	0.7	347	9.7	61	7.4
Muesli aux noix chabrior	100 g	10.4	1.0	475	10.4	57.6	22.6
Muesli bio "crisps" (coop suisse)	100 g	7.0	0.7	364	12	60	8
Muesli bio (jordans)	100 g	7.2	0.7	373	9.3	60.7	8.4
Muesli bio auchan au quinoa et chocolat	100 g	8.9	0.9	442	8.7	67.4	13.8
Muesli bio cora au chocolat	100 g	9.2	0.9	439	8.8	63.4	16.7
Muesli bio crunchy (barnhouse)	100 g	7.0	0.7	353	8.6	56.8	10.2
Muesli bio regain (fabriqué par favrichon)	100 g	8.9	0.9	438	6.4	67.8	14.6
Muesli bio sans sucre ajouté	100 g	7.3	0.7	370	11.8	57.1	10.5
Muesli bio terre et cereales	100 g	5.4	0.5	307	8.5	63	2.8
Muesli brin du jour croustillant au noix	100 g	10.4	1.0	480	10	59	22
Muesli chocolat (marque repère leclerc)	100 g	9.8	1.0	470	9	65	18
Muesli chocolat (produit le prix gagnant!)	100 g	9.8	1.0	465	7.7	67.3	18.3
Muesli chocolat (produit sourie)	100 g	9.0	0.9	437	9.8	65.3	15.2
Muesli classic (carrefour)	100 g	6.7	0.7	352	9.5	62.4	7.2
Muesli complet kellogg's country store	100 g	6.4	0.6	353	9	68	5
Müesli croquant bio coop	100 g	8.2	0.8	431	9	70	9
Muesli croustillant 6 fruits leader price	100 g	9.3	0.9	445	7	67	17
Muesli croustillant au chocolat bio (casino)	100 g	9.3	0.9	451	9.5	67.9	15.7
Muesli croustillant aux 3 chocolats (leader price)	100 g	9.3	0.9	441	6.9	63.4	17.8
Muesli croustillant aux 4 noix	100 g	10.1	1.0	459	11.1	53.8	22.1
Muesli croustillant aux 4 noix u	100 g	10.1	1.0	459	11.1	53.8	22.1
Muesli croustillant aux fruits (belle france)	100 g	8.8	0.9	423	6.8	63.7	15.7
Muesli croustillant aux fruits leclerc	100 g	9.4	0.9	450	7.5	62	17