

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pure whey performance vanilla	100 g	7.1	0.7	384	74.4	8.2	6
Pure whey top well	100 g	6.7	0.7	380	77	10	3.6
Pure whey's	100 g	2.8	0.3	170	40	2	0
Puree amandes blanches bio (bonneterre)	100 g	18.3	1.8	690	22.9	10.8	61.6
Purée auchan	100 g	6.0	0.6	359	7.5	81	0.5
Puree bonduelle trio vert	100 g	1.1	0.1	50	2.2	5.3	2.2
Purée ciboulette et oignons surgelée-mc cain	100 g	2.6	0.3	123	2.5	18	4.5
Purée coeur de saveur petits pois, jambon au persil nestlé (200g)	100 g	1.3	0.1	68	2.9	10.4	1.6
Purée cuisinée de brocolis auchan	100 g	0.8	0.1	40	3.1	3.8	1.4
Purée d'amandes blanches (jean hervé)	100 g	17.1	1.7	648	19.5	13	57
Purée d'amandes complètes jean hervé	100 g	16.2	1.6	612	20.3	13.8	53.8
Purée d'artichaut picard	100 g	1.8	0.2	81	1.4	10.3	3.8
Purée de brocolis carrefour	100 g	0.6	0.1	33	3.5	3.9	0.4
Purée de brocolis créaline	100 g	1.2	0.1	54	3.6	4	2.6
Purée de brocolis cuisinés	100 g	0.7	0.1	42	3.8	5.8	0.4
Purée de brocolis saint eloi	100 g	0.7	0.1	30	2.13	1.3	1.56
Puree de brocolis surgelee ed	100 g	0.4	0.0	22	2.4	2.5	0.2
Purée de cacahuètes jean hervé	100 g	15.4	1.5	590	26	9	50
Purée de cacahuètes sans sucre ajouté (jean hervé)	100 g	15.4	1.5	590	26	9	50
Purée de carottes	100 g	0.9	0.1	43	1	5.5	1.9
Purée de carottes (monoprix)	100 g	0.5	0.0	27	1.1	5.4	0.1
Purée de carottes carrefour bio	100 g	0.5	0.0	27	1	5.4	0.2
Purée de carottes cuisinée champion	100 g	0.9	0.1	43	1	5.5	1.9
Purée de carottes cuisinées à la crème leader price	100 g	1.0	0.1	42	1	3.3	2.8
Purée de céleris cuisinée leader price	100 g	1.0	0.1	39	1.4	1.5	3
Purée de choux fleurs créaline	100 g	1.2	0.1	54	2.7	4.4	2.9
Purée de choux-fleurs créaline	1 portion	2.3	0.2	102.7	4.86	8.1	5.58
Purée de fruits pomme sans suvre ajoutés solaya	100 g	1.0	0.1	54	0.3	12	0.5
Purée de fruits pomme/coing solaya	100 g	0.9	0.1	51	0.3	12.5	0
Purée de fruits sans sucres ajoutés pommes daufruit	100 g	1.0	0.1	59	0.37	13.5	0.4
Purée de haricots verts picards	100 g	0.6	0.1	37	1.8	7.2	0.1
Purée de légumes provençale le cabanon	100 g	2.6	0.3	105	1.5	7.7	7.6
Purée de noisettes entière bonneterre	100 g	18.0	1.8	675	15.7	15.6	61
Purée de noix de cajou jean hervé	100 g	14.7	1.5	581	17.5	26.5	45
Purée de patates douces en conserve	100 g	1.7	0.2	101	1.98	23.19	0.2
Purée de pêche sans sucre ajouté super u	100 g	0.9	0.1	53	0.8	11.4	0.1
Purée de pomme de terre déshydratée en granules avec lait, eau e	100 g	2.5	0.2	116	2.19	16.08	4.79
Purée de pomme de terre déshydratée en granules avec lait, non ç	100 g	6.1	0.6	358	10.9	77.7	1.1
Purée de pomme de terre déshydratée en granules sans lait avec l	100 g	2.4	0.2	108	2.05	14.36	4.96
Purée de pomme de terre déshydratée en granules sans lait, non ç	100 g	6.3	0.6	372	8.22	85.51	0.54
Purée de pomme de terre en flocons (leader price)	100 g	5.7	0.6	337	7.9	75	0.6
Purée de pomme de terre en flocons sans lait, sec	100 g	5.9	0.6	354	8.35	81.21	0.39
Purée de pomme de terre en granules sans lait préparée avec du l	100 g	2.3	0.2	108	2.05	14.4	4.93
Purée de pomme de terre faite maison avec du lait entier	100 g	1.4	0.1	83	1.92	17.53	0.57
Purée de pomme de terre faite maison avec lait 2% de mg	100 g	1.3	0.1	75	1.95	17.57	0.38
Purée de pomme de terre faite maison avec lait 2% mg et beurre a	100 g	2.2	0.2	105	1.89	16.73	4.03
Purée de pomme de terre faite maison avec lait 2% mg et margarir	100 g	2.2	0.2	105	1.89	16.73	4.03
Purée de pomme de terre flocons sans lait avec lait entier et beurr	100 g	2.2	0.2	97	1.79	10.81	5.12
Purée de pomme de terre sucrée en conserve	100 g	1.3	0.1	76	0.18	19.91	0.18
Purée de pomme non sucrée en conserve	100 g	0.7	0.1	43	0.17	11.29	0.05
Purée de pommes de terre au poulet et aux carottes picard	100 g	1.7	0.2	86	5	11.2	2.4
Purée de pommes de terre cuisinée à la crème et aux lardons surg	100 g	2.8	0.3	123	3.8	10.9	7.1
Purée de pommes de terre mousline	100 g	5.7	0.6	334	7.1	74.3	0.9
Purée de pommes de terre picard avec lait écrémé	100 g	1.9	0.2	110	5.15	21.8	0.2
Purée de pommes de terre surgelée préparée avec du beurre et d	100 g	2.2	0.2	102	1.8	12.6	4.9
Purée de pommes s/sucres ajouté ondlège casino	100 g	0.9	0.1	54	0.3	13	0.1
Purée de pruneaux	100 g	4.3	0.4	257	2.1	65.1	0.2
Purée de tomates delikato	100 g	0.4	0.0	22	1.5	3.8	0.1
Purée de tomates en conserve	100 g	0.7	0.1	38	1.65	8.98	0.21
Purée délice carottes potiron bonduelle	100 g	0.8	0.1	39	1.3	6.2	1
Purée déshydratée avec eau et lait sans beurre	100 g	7.6	0.8	60.9	1.95	11.9	59
Purée en flocon auchan	100 g	1.2	0.1	68.5	2	14	0.5
Purée en flocons mouseline	1 portion	2.9	0.3	153	5.2	26.9	2.7
Purée en flocons vico	100 g	6.3	0.6	375	7.1	85.7	0.5
Purée express vico écrasé de pommes de terre et légumes verts (ç	100 g	1.2	0.1	66	2.4	11.3	1.3
Purée fruits pomme-fraise bio u	100 g	1.0	0.1	57	0.3	13	0.1
Purée fruits pomme-mangue bio u	100 g	1.0	0.1	59	0.3	13.5	0.1
Purée goût à l'ancienne vico (1 assiette=220g)	1 portion	2.6	0.3	148	4.3	29	1.4
Purée légumes à la provençale, poulet blédina (200g)	100 g	0.8	0.1	46	2.5	8.4	0.2
Purée mousline maggi	1 portion	2.4	0.2	134	4.3	26.2	1.3
Puree mousline maggie préparée sans beurre	100 g	1.1	0.1	60.9	1.95	11.9	0.59
Purée mousline saveur à l'ancienne (1 assiette)	1 portion	2.5	0.2	132	4.6	23.1	2.4
Purée mousline tendresse de lait individuel	1 portion	2.5	0.3	138	4.7	25	2.1
Purée mousseline maggi, assiette 220g	1 portion	2.4	0.2	138	4.3	26.2	1.3
Purée mousseline pomme de terre, carotte, potiron	100 g	2.4	0.2	127	4.9	21.8	2.2
Purée mousseline tendresse de lait	100 g	6.2	0.6	349	9	70.6	3.4
Purée nature surgelée-mc cain	100 g	2.4	0.2	120	2	19	4
Purée pdt mousline à l'ancienne emmental comté	100 g	7.1	0.7	370	12.2	61.2	8.5