

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Ice the saveur peche	100 ml	0.5	0.1	30	0	7.1	0
Ice'oh fondant chocolat	100 g	4.5	0.4	215	6.5	28.9	8.2
Iced tea goût pêche river	100 ml	0.6	0.1	33	0.1	8	0.1
Icetea	100 g	0.5	0.0	27	0	6.8	0
Ideal soup cresson	100 g	0.4	0.0	24	0.7	5.1	0.1
Iglo kombino tomate mozzarella	100 g	5.9	0.6	251	13	16	15
Ignam	100 g	1.7	0.2	100	2	23	0
Igname (farine)	100 g	6.4	0.6	381	4.94	89.95	0.55
Ile flottante	100 g	4.2	0.4	186	5	24	10
Ile flottante à la noix de coco rapée bridélice	1 pot	2.8	0.3	142	5.4	21.3	3.9
Ile flottante aux amandes grillées bridélice	1 pot	2.9	0.3	147	5.4	21.4	4.4
Ile flottante bridelice	100 g	2.0	0.2	109	5.2	18.5	1.6
Ile flottante leader price	100 g	2.4	0.2	125	4.7	20.5	2.8
Ile flottante maeque ed	100 g	3.0	0.3	163	1.1	28	2.9
Ile flottante nestlé	100 g	2.5	0.2	123	3.2	18.4	3.9
Ile flottante senoble	100 g	2.3	0.2	120	4.8	19	2.7
Ile flottante weight watchers	100 g	1.7	0.2	94	4	16	1
Ile gourmande/flottantes yoplait	1 pot	7.6	0.8	441	2.9	18.3	2.2
Iles flotantes carrefour	1 pot	3.3	0.3	164	6	22.4	5.5
Iles flottantes aux oeufs frais aromatisées vanille (casino)	100 g	2.3	0.2	123	5	21	2.3
Imagine (suchard) pour 1 chocolat	100 g	1.3	0.1	55	0.67	5.15	3.55
Impact blend protein	1 portion	1.9	0.2	100	20	1.5	1.8
Impact milk isolate	100 g	6.4	0.6	370	85.66	1.66	1.66
Impact weight gainer	100 g	7.0	0.7	380.1	27.9	53.5	5.8
Impact whey protein	100 g	7.3	0.7	393.33	78.66	6	7
Impact whey protein (myprotein)	100 g	7.3	0.7	393.3	78.7	6	7
Inca kola (the coca-cola company, usa)	100 ml	0.7	0.1	40	0	10.83	0
Incredible bulk	100 g	6.8	0.7	386	20	70	3.5
Incredible bulk - mvp nutrition	1 unité	3.1	0.3	173.77	9	31.53	1.53
Infusion ricola bonne nuit	100 g	6.5	0.7	390	0	96	0
Inko x-treme gainer	100 g	7.8	0.8	416	15	70	7.5
Inkospo xtrem muscle 95	100 g	6.6	0.7	391	95	0.6	0.9
Instant avoine	100 g	7.3	0.7	388	8.5	70.7	7.9
Instant mass	100 g	7.7	0.8	415	40	48	7.2
Instant mass reflex	1 portion	3.3	0.3	177	19	18.5	3
Instant milk protein	100 g	5.8	0.6	330	76.5	4.2	2.4
Instant whey de reflex	1 portion	1.7	0.2	93	19.5	0.9	1.3
Iron cuts vanille	1 portion	3.7	0.4	207	29.8	17.9	1.8
Iron works	100 g	5.9	0.6	331	49	26	3.5
Isali nouilles au curry plat exotique (monoprix)	100 g	3.2	0.3	147	6.2	14.7	7
Isali nouilles royales (bami goreng) plat asiatique tout prêt monopri.	100 g	3.1	0.3	143	7.4	13.46	6.6
Isio 4 (lessieur)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Isio 4 olive	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Isio 4 pro	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Isio memo lesieur	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Iso mass extreme gainer ultimate nutrition	100 g	7.5	0.8	422	42.25	52	4.55
Iso muscle 94 mpv nutrition	100 g	6.8	0.7	382	85	0	3.6
Isolat 95 nutrilab	100 g	6.0	0.6	361	94.6	0.2	0.2
Isolat de protéine de soja (myrptotein)	100 g	6.4	0.6	379	88	3	0.5
Isolat de whey bio-actif (nutrimuscle)	100 g	6.2	0.6	370	90	1.7	0.4
Isolat de whey isocool	100 g	6.0	0.6	360	92	0	0
Isolat whey de futurelab - protéines poudre	100 g	6.5	0.6	384	98.46	0	0.63
Isopure fraise	100 g	6.3	0.6	371.7	89.4	1	1.14
Isopure mass nature best	100 g	6.3	0.6	370	31.2	58.4	1.3
Isopure zero carb	100 g	6.2	0.6	355	81.3	2.3	2.3
Isostar cereal max	1 portion	4.1	0.4	208	8.3	31.3	5.3
Isostar cereals max	100 g	7.4	0.7	379	15	56.9	9.7
Isostar energy poudre	100 ml	6.2	0.6	370	0	87	0
Isostar high energy	100 g	7.6	0.8	392	5.4	72.3	9.2
Isostar high protein 90	100 g	6.5	0.6	376	84.5	5	2
Isostar orange (boisson d'apport glucidique pour sportifs) : par bou	100 ml	2.5	0.2	148	0	35	0
Isostar powerplay high protein 90	100 g	6.5	0.6	376	84.5	5	2
Ist mil-k6	100 g	8.2	0.8	425	75	7.5	10
Ist whey	100 g	8.2	0.8	400	71	5	14
Istara	100 g	3.1	0.3	120	7	0.1	10
Izarra (liqueur)	100 g	5.2	0.5	313	0	25	0
Jacquet carrément mie complet	100 g	4.8	0.5	265	9	48	3
Jacquier	100 g	1.2	0.1	70	1.4	15	0.5
Jambon herta	100 g	2.2	0.2	109	20	0.5	3
Jambon	100 g	1.0	0.1	55	10	4.7	1
Jambon - le bon de paris - etouffee - herta	100 g	2.2	0.2	109	20	0.5	3
Jambon "le supérieur" à l'étouffée (madrang)	100 g	2.2	0.2	111	20	1	3
Jambon à griller fleury michon	100 g	3.2	0.3	147	20	1	7
Jambon à l'os (cuit)	100 g	2.9	0.3	141	22	0	5
Jambon artisanal (sous-marque)	100 g	2.1	0.2	110	21	1	2.5
Jambon au torchon allégé en sel fleury michon	100 g	2.8	0.3	132	21	0.8	5
Jambon aux épinards et gratin dauphinois weight watchers (portion	1 portion	5.6	0.6	274	16.8	29.7	9.6
Jambon aux gnocchettis en piperade weight watchers (portion de 3	1 portion	7.7	0.8	386	29	42.8	11