

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Kiri crème	100 g	9.1	0.9	332	9	2	32
Kiri gouter	100 g	2.2	0.2	91	2.7	7.2	5.7
Kirsch-quark	100 g	1.4	0.1	83	6.2	14.2	0.2
Kirsh	100 ml	4.2	0.4	250	0	0	0
Kit kat	100 g	11.4	1.1	508	7.2	62.1	26
Kit kat caramel : par barre	1 unité	5.2	0.5	232	2.2	29.5	11.8
Kitkat	100 g	11.4	1.1	510	7.1	61.9	26
Kitkat chunky	100 g	11.8	1.2	518.4	5.6	61	28
Kitkat senses	1 unité	3.8	0.4	165	2.3	17.5	9.5
Kitkat small : une portion	100 g	2.4	0.2	106	1.2	13	5.5
Kitkat small (pour une portion)	1 portion	2.4	0.2	106	1.2	13	5.5
Kiwi	100 g	0.9	0.1	53	1.6	11	0.3
Kiwi "gold" (à chair jaune)	100 g	1.0	0.1	54.9	1.3	11.3	0.6
Kiwi le fruit	100 g	0.9	0.1	53	1.6	11	0.3
Klop klop crème fouettée allégée	100 g	1.9	0.2	83	1.4	8.9	4.5
Klosterbrot	100 g	3.4	0.3	194	6	39	1.5
Knack d'alsace les saveurs super u : par unité de 55g	1 unité	4.7	0.5	174	7	0.6	16
Knack ranou au jambon	100 g	3.6	0.4	152	13	2.5	10
Knacki (saucisse de strasbourg) sel réduit de 25% (herta)	100 g	7.5	0.7	281	12	2	25
Knacki au poulet -25% de sel herta	100 g	5.2	0.5	204	13	2	16
Knacki au poulet herta : par unité de 35g	1 unité	1.8	0.2	71	4.55	0.7	5.6
Knacki carrefour	100 g	7.7	0.8	290	13	1	26
Knacki herta	100 g	7.5	0.7	281	12	2	25
Knackis	100 g	8.7	0.9	322	12	1	30
Knacks (mini) casino	1 unité	0.4	0.0	13	0.5	0	1.2
Knacks de volaille (dia)	100 g	6.3	0.6	242	13	2.5	20
Knacks dia	100 g	7.7	0.8	290	13	1	26
Knocchi	100 g	3.3	0.3	194	5.8	41.4	0.6
Knopfel	100 g	5.1	0.5	283	10.7	50	3.7
Knorr - soupe blanche	100 ml	1.2	0.1	50	0.8	3	3.5
Knorr crème d'asperge	100 ml	0.4	0.0	21	0.5	4	0.5
Knorr crème de bolets	100 ml	0.4	0.0	21	0.9	3.8	0.2
Knorr douceur de 8 légumes crème fraîche	100 ml	1.8	0.2	75	2	6	5
Knorr ligne carotte poireau	100 ml	0.4	0.0	24	0.7	4.2	0.4
Knorr poule aux vermicelles	100 g	0.4	0.0	20	0.6	3.8	0.2
Knorr secrets de grand-mère lentilles, carottes, pommes de terre	100 ml	0.7	0.1	38	1.9	7.1	0.3
Knorr velouté du potager	100 ml	0.4	0.0	23	0.6	4.5	0.2
Knorr vie ananas-passion-mais	100 ml	1.3	0.1	72.5	1	16	0.5
Knorr vie banane-potiron-kiwi	100 ml	1.2	0.1	66.5	1.5	14	0.5
Knorr vie orange-banane-carotte	100 ml	1.3	0.1	74.5	1.5	16	0.5
Knorr vie pomme -carotte-fraise	100 ml	1.1	0.1	62.5	0.5	14	0.5
Kokolo jean hervé (pâte à tartiner noisette-coco)	100 g	14.9	1.5	581	5.1	32	47
Kosaq 90 black protein	100 g	7.1	0.7	399.3	78.5	12.64	3.86
Kot - yog'saveur fruits rouge	1 unité	1.4	0.1	79	14	4.4	0.6
Kot drink vanille	1 canette	1.7	0.2	98	18	3.5	0.5
Kot gateau chocolat	100 g	7.2	0.7	368	57.6	20	9.6
Kot pancake	100 g	7.1	0.7	388	56.1	28.1	5.7
Kot quick boisson	100 g	5.9	0.6	337	67.8	11.5	2.2
Kouglof	100 g	8.1	0.8	364	6	43	18
Kphilus bio	100 g	0.6	0.1	36.3	4.3	4.1	0.3
Kraft 100% parmesan léger - 26 %	1 portion	1.0	0.1	45	5	1	2.5
Kre-alkalyn	1 portion	0.0	0.0	0	0	0	0
Kriek biere	100 g	3.7	0.4	222	0.8	47	0.1
Krispolls complets sans sucre ajouté	100 g	6.9	0.7	370	12	65	7
Krispolls biscottes	100 g	7.6	0.8	400	11	69	8.5
Krispolls complet	100 g	6.9	0.7	370	12	65	7
Krispolls complets	100 g	6.9	0.7	370	12	65	6.5
Krispolls dorés pain brioché doré et croustillant	100 g	8.1	0.8	420	10	70	10
Krispolls petits pains suédois dorés	100 g	8.1	0.8	420	10	70	10
Kronenbourg (biere)	100 ml	0.6	0.1	36	0.4	2.8	0
Kroucho chataigne	100 g	5.9	0.6	320	5.4	64.7	5.3
Krowki (caramel polonais)	100 g	8.0	0.8	412	4.1	76.7	10.6
Kub or	1 unité	3.8	0.4	178	12	14.9	7.8
Kub'or maggi	100 g	3.8	0.4	177	10.8	15.5	8
L casei natural ( dia )	100 g	1.4	0.1	75	2.8	12.8	1.4
L'instant forme : lait fermenté à boire leader price	100 g	1.5	0.2	82	2.8	15.1	1.2
L'instant fruit et légumes	100 g	1.2	0.1	72	2	15.1	0.4
La brique bridelight 9%	100 g	3.9	0.4	178	25	1.5	8
La crème brûlée parfumée à la vanille avec son sachet de casson	100 g	7.2	0.7	289	5.9	19	21
La laitière "craquant et fondant"	100 g	4.8	0.5	203	3.8	18.4	12.4
La laitière bâtonnet le craquant, parfum chocolat amandes noisette	100 g	5.8	0.6	239	3.5	18.6	16.6
La laitière bâtonnet le craquant, parfum vanille nougatine	100 g	5.9	0.6	248	3.1	22.2	16.2
La laitière feuilleté de mousse banane(nestlé)	100 ml	1.8	0.2	81	2.3	9.5	3.7
La laitière feuilleté de mousse chocolat (nestlé)	100 ml	2.6	0.3	109	2.4	9.1	7
La laitière feuilleté de mousse vanille (nestlé)	100 g	2.4	0.2	100	2.4	7.9	6.5
La laitière nestlé aromatisés vanille	100 g	1.9	0.2	96	3.1	13.4	3
La laitière secret de mousse chocolat au lait	100 g	4.0	0.4	184	4.6	23.2	8.1
La laitière secret de mousse chocolat noir	100 g	3.3	0.3	162	4.9	22.7	5.7