

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Légumes pour couscous jardin bio	100 g	0.5	0.0	27	1.1	5.3	0.2
Legumes pour couscous notre jardin (marque repère leclerc)	100 g	0.6	0.1	32	1.9	5.3	0.4
Légumes pour potage cora	100 g	0.6	0.1	32	1.5	5.7	0.4
Légumes pour potage leader price	100 g	0.7	0.1	34	1.7	4.5	1
Légumes pour potage tomate surgelé carrefour	100 g	0.3	0.0	15	1.2	2.5	0
Légumes secs gourmands tipiack	100 g	7.2	0.7	397	20.6	67.1	5.1
Légumes vapeur assaisonnés sélection maraîchère leader price	100 g	0.9	0.1	46	3	5.3	1.4
Légumes vapeur assaisonnés sélection méditerranéenne iglo	100 g	1.2	0.1	53	1.6	4.6	3.2
Légumes vapeur assaisonnés sélection méditerranéenne leader price	100 g	0.7	0.1	30	1.3	2.7	1.6
Légumes verts au persil	100 g	1.1	0.1	49	2.9	4.6	2.1
Légumes wok ringis	100 g	0.6	0.1	35	1.8	4.9	0.3
Leksands ikea	100 g	5.5	0.6	317	10.4	62.7	2.2
Lentille	100 g	6.0	0.6	350.8	28	57	1.2
Lentilles (farine)	100 g	6.2	0.6	367	30.45	61.95	1.04
Lentilles (marque repère)	100 g	1.3	0.1	80	5.5	13	0
Lentilles (raynal et roquelaure)	100 g	2.2	0.2	109	6.5	11	3.5
Lentilles à la paysanne aux petits légumes carré cuisiné bonduelle	100 g	1.1	0.1	63	5.2	9.6	0.5
Lentilles au naturel en boîte "delhaize"	100 g	0.9	0.1	54	4	6.8	0.3
Lentilles blondes de marque notre jardin	100 g	5.3	0.5	308	24	50.4	1.2
Lentilles cassegrain	100 g	1.5	0.1	83	6	13.4	0.6
Lentilles corail bio	100 g	6.1	0.6	360	26	49	1.2
Lentilles crues	100 g	5.3	0.5	309	24	51	1
Lentilles cuisinées à l'auvergnate raynal et roquelaure	100 g	2.1	0.2	105	6.5	11	3.5
Lentilles cuisinées aux lardons leader price	100 g	3.3	0.3	139	6	9.5	8.5
Lentilles cuisinées cassegrain	100 g	1.0	0.1	56	5.4	7.5	0.5
Lentilles cuites	100 g	1.7	0.2	98.5	7.5	16	0.5
Lentilles cuites en conserve (champion)	100 g	1.3	0.1	74	6.2	11.7	0.3
Lentilles en boîte	100 g	1.6	0.2	80	4.5	11	2
Lentilles en conserve (grand jury)	100 g	1.3	0.1	74	6.2	11.7	0.3
Lentilles germées	100 g	1.8	0.2	106	8.96	20.69	0.55
Lentilles oignon carottes vivien paille express	100 g	2.0	0.2	108	6.3	16.2	2
Lentilles préparées auchan	100 g	1.3	0.1	76	5.9	12.2	0.4
Lentilles préparées d'aucy	100 g	1.3	0.1	76.8	6.1	12.2	0.4
Lentilles préparées dia	100 g	1.3	0.1	77	4.7	13.4	0.5
Lentilles préparées le cabanon	100 g	1.9	0.2	107	9.3	16.2	0.6
Lentilles préparées notre jardin marque repère	100 g	1.3	0.1	75	5.5	13	0.5
Lentilles préparés saint eloi	100 g	1.3	0.1	77	5.2	13.2	0.4
Lentilles vertes bio carrefour	100 g	5.0	0.5	291	25	44	1.7
Lentilles vertes vivien paille (crue)	100 g	5.4	0.5	315	24	50.4	1.2
Leompia kip-ham	100 g	3.7	0.4	180	7	24	6
Les 8 pains au chocolat - monoprix	100 g	9.6	1.0	423	7	47	23
Les bouchées au poulet (père dodu)	100 g	4.1	0.4	180	10	17	10
Les crackers ble complet (heudebert)	100 g	2.6	0.3	130	3.9	19.7	3.9
Les croquines de la mer (côté phare)	100 g	3.2	0.3	150	17	7	6
Les grillettes auga minceur	100 g	7.1	0.7	395	13	75.7	4.5
Les mincettes à la provençale louis gad (dès de porc assaisonnés)	100 g	1.7	0.2	97	21	2	1
Les p'tites spirales cacao et noisette (p'tit déli marque repère leclerc)	100 g	6.0	0.6	300	6	48	9
Les p'tites spirales cacao noisette (leclercs marque repère)	100 g	6.0	0.6	300	6	48	9
Les petits cubes volaille: monique ranou	100 g	2.2	0.2	118	20	2	2
Les pommes duchesse	100 g	3.6	0.4	170	4	24	7
Les pommes frites au four findus	100 g	3.5	0.4	170	2.5	22	6
Les pommes rissolées findus	100 g	2.7	0.3	130	2.5	19	4.5
Les saladières de saupiquet salade légèreté	100 g	1.6	0.2	76	8.3	4.1	2.9
Les saladières de saupiquet, niçoise (au thon)	100 g	2.0	0.2	89	7.3	5.3	4.3
Les saladières de saupiquet, pasta	100 g	3.0	0.3	134	8.4	10.3	6.6
Les toastés à la provençale dorés au four (vico)	100 g	9.3	0.9	450	11	63	16
Les toastés emmental dorés au four (vico)	100 g	9.6	1.0	460	12	63	17
Lesieur sauce crudités nature extra-légère	100 g	4.8	0.5	180	0.5	7.8	16.2
Levure de bière	100 g	5.9	0.6	331	48	17	3
Levure de bière (cachets) marque soma	1 unité	0.1	0.0	1.91	2.4	1.85	0.26
Levure de boulangerie	100 g	10.0	1.0	347	38.3	4.6	38.2
Levure diététique gérbilé	100 g	5.1	0.5	275	46	12	4.8
Levure maltée	100 g	7.0	0.7	380	45	37	6
Lidl pizza baroni chèvre lardons	100 g	5.3	0.5	254	11.3	29.1	9.3
Liebig doux plaisirs légumes tomates et crème fraîche	100 g	1.5	0.1	62	1	5.8	3.9
Liebig légumes et tomates à la crème	100 ml	1.5	0.1	62	1	5.8	3.9
Liebig minute soup' - tomates & croûtons	100 g	1.1	0.1	49	0.7	6.1	2.4
Liebig minute soup' - tomates & croûtons	1 portion	2.2	0.2	98	1.4	12.2	4.8
Liebig minute soup'- légumes du potager	100 ml	0.7	0.1	36	0.7	6.8	0.6
Liebig poule au pot (aux vermicelles)	1 part	1.2	0.1	67	4.7	10	1
Liebig pur soup' mouliné de légumes variés	1 part	2.0	0.2	96	3	13.2	3.6
Liebig pur soup' pommes de terre, carottes et moutarde à l'ancienne	100 ml	0.7	0.1	32	0.8	4.8	1.1
Liebig pur soup' velouté potiron et pointe de crème	100 ml	0.6	0.1	27	0.6	4	1
Liebig pursoup' velouté de poireaux pomme de terre et pointe de crème	100 ml	1.0	0.1	46	1	4.8	2.5
Liebig soupe à la chinoise	100 ml	0.3	0.0	18	0.6	3	0.4
Liebig soupe fèves et pois cassés	100 ml	1.0	0.1	48	2.4	5.1	2
Liégeois au café leader price	1 pot	3.1	0.3	147	3.5	19.2	6.2
Liégeois au chocolat leader price	1 pot	3.5	0.4	160	3.4	18.9	7.6