

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quick : xtreme total cheese	1 unité	9.7	1.0	410	34	10	26
Quick : yaourt à la fraise	1 unité	5.3	0.5	243	5	33	11
Quick : yaourt à la fraise	1 unité	5.3	0.5	243	5	33	11
Quick : yoghourt à boire yop	1 unité	3.9	0.4	142	5	26	14
Quick : yoghourt à boire yop	1 unité	3.9	0.4	142	5	26	14
Quico (quinoa, lentilles, carottes) priméal	100 g	6.7	0.7	368	15.7	65.6	4.8
Quico (quinoa, lentilles, carottes) priméal	100 g	6.7	0.7	368	15.7	65.6	4.8
Quinoa	100 g	7.0	0.7	380	13.1	68.9	5.8
Quinoa	100 g	7.0	0.7	380	13.1	68.9	5.8
Quinoa agriculture bio - commerce solidaire avec la bolivie carrefour	100 g	7.2	0.7	389	13	69.3	6.5
Quinoa agriculture bio - commerce solidaire avec la bolivie carrefour	100 g	7.2	0.7	389	13	69.3	6.5
Quinoa aux légumes gayelord hauser	1 unité	6.2	0.6	323	19.8	44.2	7.5
Quinoa aux légumes gayelord hauser	1 unité	6.2	0.6	323	19.8	44.2	7.5
Quinoa aux lentilles	100 g	2.7	0.3	145	6.7	20	2.8
Quinoa aux lentilles	100 g	2.7	0.3	145	6.7	20	2.8
Quinoa bio (leader price)	100 g	7.0	0.7	380	13	69	5.8
Quinoa bio (leader price)	100 g	7.0	0.7	380	13	69	5.8
Quinoa bio express cérééal bio	100 g	3.2	0.3	157	4.7	23.4	4.9
Quinoa bio express cérééal bio	100 g	3.2	0.3	157	4.7	23.4	4.9
Quinoa cuit	100 g	2.8	0.3	150	5.2	27.6	2.3
Quinoa cuit	100 g	2.8	0.3	150	5.2	27.6	2.3
Quinoa de bolivie bio village marque repère	100 g	6.8	0.7	370	13	64	5.5
Quinoa de bolivie bio village marque repère	100 g	6.8	0.7	370	13	64	5.5
Quinoa gourmand	100 g	6.7	0.7	372	11.5	70.5	4.9
Quinoa gourmand	100 g	6.7	0.7	372	11.5	70.5	4.9
Quinoa gourmand quinoa et boulgour	100 g	6.6	0.7	362	13.1	74	4.9
Quinoa gourmand quinoa et boulgour	100 g	6.6	0.7	362	13.1	74	4.9
Quinoa gourmand tipiak	100 g	6.7	0.7	372	11.5	70.5	4.9
Quinoa gourmand tipiak	100 g	6.7	0.7	372	11.5	70.5	4.9
Quinoa pois chiches (bjorg)	100 g	2.5	0.2	148	5.7	23.9	0
Quinoa pois chiches (bjorg)	100 g	2.5	0.2	148	5.7	23.9	0
Quinoa royal aux petits légumes	100 g	6.9	0.7	376	13	58	6
Quinoa royal aux petits légumes	100 g	6.9	0.7	376	13	58	6
Quinoa tomates olives de bjorg	100 g	3.6	0.4	182	5	30	4.7
Quinoa tomates olives de bjorg	100 g	3.6	0.4	182	5	30	4.7
Quinoa u bio	100 g	6.7	0.7	361	12.4	60.7	6.3
Quinoa u bio	100 g	6.7	0.7	361	12.4	60.7	6.3
Racine de gingembre crue	100 g	1.4	0.1	80	1.82	17.77	0.75
Raclette fromage	100 g	9.1	0.9	357	25	0	28
Radis	100 g	0.3	0.0	17.8	1	3	0.2
Raffaello ferrero	100 g	13.2	1.3	550	10.3	46.3	36
Ragusa	100 g	13.2	1.3	545	7	51	37
Rahm-nudeltopf	100 g	2.1	0.2	103	3.3	15	3.3
Raie	100 g	1.7	0.2	93	21	0	1
Raisin	100 g	1.2	0.1	68.7	0.6	15	0.7
Raisin blanc	100 g	1.2	0.1	69	0.6	16.1	0.7
Raisin cru de type nord-américain (10 fruits)	1 portion	0.3	0.0	16	0.15	4.12	0.08
Raisins secs	100 g	1.1	0.1	68	0	17	0
Raisins secs (de corinthe)	100 g	4.7	0.5	283	4.08	67.28	0.27
Raisins secs (marque éco+ : leclerc)	100 g	4.9	0.5	290	2.5	66	0.5
Raisins secs carrefour	100 g	4.9	0.5	290	1.8	70	0.3
Raisins secs sultanines	100 g	5.5	0.5	325	3	77	0.5
Rapé de jambon herta	100 g	1.9	0.2	101	18	2	2.3
Rapé de la mer surimi	100 g	2.4	0.2	113	8.6	9.4	4.5
Ratatouille	100 g	0.6	0.1	1	3	2	5
Ratatouille "auchan"	100 g	0.7	0.1	41	1	3	0.2
Ratatouille à la provençale bio	100 g	1.8	0.2	75	1	7	5
Ratatouille aux légumes du soleil casino	100 g	2.8	0.3	111	1.3	6.3	8.9
Ratatouille bio carrefour	100 g	0.9	0.1	43	1.2	6.8	1.2
Ratatouille carrefour discount	100 g	0.7	0.1	34	1.1	3.9	1.2
Ratatouille cassegrain	100 g	2.1	0.2	83	1.3	6	6
Ratatouille conserve lidl	100 g	0.7	0.1	31	1.1	3.9	1.2
Ratatouille crealine	100 g	1.2	0.1	54	0.9	6	3
Ratatouille cuisinée à l'huile d'olive (monoprix)	100 g	2.6	0.3	89	1.3	5.4	9.6
Ratatouille cuisinée surgelée (leader price)	100 g	2.3	0.2	84	1.8	1.5	7.9
Ratatouille cuisinée surgelée aux légumes d'italie (leader price)	100 g	2.3	0.2	84	1.8	1.5	7.9
Ratatouille de légumes avec épices delhaize	100 g	2.7	0.3	107	1.8	7.3	7.8
Ratatouille eco+	100 g	0.8	0.1	40	1.5	4.5	1.5
Ratatouille maison (tomates/courgettes/aubergines)	100 g	0.4	0.0	24	1	4.7	0.2
Ratatouille niçoise d'aucy	100 g	0.6	0.1	30.8	1.1	3.9	1.2
Ratatouille st-éloi (375g)	100 g	0.5	0.1	26	1	3.5	0.9
Ratatouille surgelée cuisinée a l'huile d'olive (monoprix)	100 g	2.3	0.2	89	1.3	5.4	6.9
Ratatouille zapetti	100 g	1.1	0.1	47	1.5	4.4	2.6
Ravioles dauphiné leclerc	100 g	6.0	0.6	280	14	30	12
Ravioles du dauphiné 'truchet' surgelées - détachées	100 g	6.2	0.6	287	13.6	29.5	12.7
Ravioli a la sauce bolognaise (boeuf) zapetti	100 g	2.1	0.2	101	4.4	12.3	3.4
Ravioli a la volail jardin bio	100 g	1.5	0.2	79	2.2	13	2
Ravioli au cèpes surgelé (picard)	100 g	4.2	0.4	177	7.6	11.3	10.8