

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Mélange de légumes grillés surgelés picard	100 g	1.4	0.1	81	2.4	16.4	0.6
Mélange de légumes grillés/poivron/aubergine/courgette auchan	100 g	0.8	0.1	46	1.9	9	0.3
Mélange de légumes nature cuit surgelé daucy	100 g	0.3	0.0	19.3	1.5	3.1	0.1
Mélange de légumes pour couscous - surgelés -aldi	100 g	0.6	0.1	32	2.1	4.7	0.6
Mélange de légumes vapeur picard	100 g	0.9	0.1	48	4.5	5.8	0.8
Mélange de légumes vapeur surgelés picard	100 g	0.9	0.1	48	4.5	5.8	0.8
Mélange flocons avoine-orge-seigle celnat	100 g	6.4	0.6	359	14.7	69.9	3.9
Mélange forestier auchan	100 g	0.5	0.1	28	1.5	3.5	0.4
Mélange fruits & céréales - croustibio	100 g	8.0	0.8	395	7	63	12.8
Mélange fruits exotiques	100 g	7.5	0.8	385	1.9	72.4	9.8
Mélange graines-raisons	100 g	13.5	1.4	544	18	28	40
Mélange graines/fruits trio gourmand auchan	100 g	12.1	1.2	505	17.6	31.1	33.4
Melange légume vietnamienne	100 g	0.5	0.1	31	2.2	5.4	0.1
Mélange méditerranéen de légumes avec des olives noires assais	100 g	1.3	0.1	51	1.5	2.4	4
Mélange pomme amande canelle bio	c.c.	0.5	0.0	21.7	0.7	2.7	1
Melange pour couscous royal (ducros)	100 g	5.6	0.6	249	12.8	19.4	13.3
Mélange pour curry indien (ducros)	100 g	5.3	0.5	226	18.9	6.7	13.8
Melange pour salade croustillante au bacon (ducros)	100 g	10.5	1.1	456	12.9	41.9	26.3
Melange pour salade croustillante aux noix ducros	100 g	10.7	1.1	449	16	31.8	28.6
Mélange quinoa boulgour (monoprix bio)	100 g	6.1	0.6	349	14	63	2.9
Melange salade jeunes pousses monoprix (batavia blonde epinard	100 g	0.2	0.0	10	0.8	1.6	0
Mélange select lorentz	100 g	12.9	1.3	530	17	31	37
Mélanges 4 céréales (markal bio)	100 g	6.5	0.7	336	9.6	68.1	8.1
Mélanges fruits rouges - auchan	100 g	0.5	0.1	31	1.3	6.1	0.2
Melba toast (pasquez)	100 g	1.4	0.1	80	3	14	1
Meli melo celeri carottes p martinet	100 g	2.1	0.2	85	1	5.5	6.5
Meli melo gourmand (tipiak)	100 g	6.0	0.6	334	15.2	59.1	4.1
Meli-mélo gourmand tipiac	100 g	6.0	0.6	334	15.2	59.8	4.1
Melvie 0% fraise	100 g	1.5	0.1	87	7.6	14	0.1
Melocake	100 g	8.7	0.9	425	4.8	68	14.5
Melon	100 g	0.5	0.1	29.8	1	6	0.2
Mendiants estudiantes	100 g	12.2	1.2	525	12.3	45.3	31.3
Menier de nestlé chocolat à pâtisser	100 g	11.4	1.1	495	6.2	53	28.7
Mentos chewing gum pure white	100 g	2.6	0.3	157	0.3	65	0
Mentos ice menthe chloro sans sucres	100 g	2.7	0.3	164.4	0	68.5	0
Menu big mac	1 unité	18.6	1.9	836	32	82	42
Menu burger king : 1 bk double stacker, 1 original chicken sandwic	1 portion	56.5	5.7	2512	94	237	132
Menu burger king : 1 bk quad stacker, 1 onion rings (large), 1 frenc	1 portion	60.4	6.0	2713	72	298	137
Menu burger king : 1 spicy chick'n crisp sandwich, 8*1 crown-shap	1 portion	45.8	4.6	2052	37	242	104
Menu mcdo : 1 bacon & egg mcmuffin, 1 cappucino daim, 1 actime	1 portion	10.9	1.1	501	25.1	51	23
Menu mcdo : 1 bacon & egg mcmuffin, 1 trio mini-viennoiseries, 1 g	1 portion	12.6	1.3	572	23	57	28
Menu mcdo : 1 big mac au pain complet, 6*1 chicken mcnuggets, 1	1 portion	21.7	2.2	984	48	90	48
Menu mcdo : 1 big mac, 1 deluxe potatoes grande, 1 sprite (40 cl),	1 portion	23.3	2.3	1100	35	138	45
Menu mcdo : 1 big mac, 1 sachet de p'tites tomates, 1 fruit & yogur	1 portion	14.4	1.4	672	33	72	29
Menu mcdo : 1 big mac, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potatoes	1 portion	21.9	2.2	919	57	40	59
Menu mcdo : 1 big mac, 9*1 chicken mcnuggets, 1 frite grande, 1 r	1 portion	38.0	3.8	1763.9	61.3	205.3	77.5
Menu mcdo : 1 caesar salad au poulet grillé, 1 sauce pour caesar s	1 portion	5.8	0.6	285	28	23	9
Menu mcdo : 1 chicken mythic, 1 frite grande, 1 moutarde, 1 lipton	1 portion	27.2	2.7	1240	36	141	59
Menu mcdo : 1 croque mcdo, 1 deluxe potatoes moyenne, 1 fanta	1 portion	12.0	1.2	580	18	77	21
Menu mcdo : 1 croque mcdo, 1 sachet de p'tites tomates, 1 lipton i	1 portion	6.9	0.7	342	15	46	11
Menu mcdo : 1 croque mcdo, 6*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe pot	1 portion	19.6	2.0	950	38	122	34
Menu mcdo : 1 croque mcdo, 9*1 chicken mcnuggets, 1 frite grand	1 portion	29.8	3.0	1390	53	159	60
Menu mcdo : 1 double cheese, 1 chicken shake curry, 1 coca-cola	1 portion	16.9	1.7	779	42	74	35
Menu mcdo : 1 filet-o-fish, 1 frite grande, 1 coca-cola (40 cl)	1 portion	20.7	2.1	990	22	140	38
Menu mcdo : 1 filet-o-fish, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potato	1 portion	26.1	2.6	1220	45	144	52
Menu mcdo : 1 filet-o-fish, 9*1 chicken mcnuggets, 1 sauce curry, '	1 portion	20.4	2.0	975	41	120	37
Menu mcdo : 1 from paris (salade), 1 vinaigrette allégée (30 ml), 1	1 portion	4.9	0.5	196	11	3	15
Menu mcdo : 1 hamburger, 1 double cheese, 4*1 chicken mcnugge	1 portion	35.1	3.5	1612.2	60.3	176.7	73.8
Menu mcdo : 1 hamburger, 1 frite grande, 1 moutarde, 1 perrier (3	1 portion	15.8	1.6	730	20	89	33
Menu mcdo : 1 le m, 1 frite petite, 1 coca-cola (25 cl)	1 portion	20.7	2.1	950	38	101	44
Menu mcdo : 1 mcchicken, 6*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potat	1 portion	25.8	2.6	1200	49	134	52
Menu mcdo : 1 mcchicken, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potat	1 portion	31.9	3.2	1474	57	163	66
Menu mcdo : 1 mcchicken, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe potat	1 portion	19.6	2.0	1035	49	95	21
Menu mcdo : 1 mcchicken, 9*1 chicken mcnuggets, 1 sauce barbe	1 portion	32.3	3.2	1510	53	181	64
Menu mcdo : 1 mcfish, 1 chicken shake barbecue, 1 frite grande	1 portion	21.5	2.1	1003	37	117	43
Menu mcdo : 1 mcfish, 1 sachet de p'tite tomates, 4*1 chicken mcr	1 portion	12.7	1.3	642	27	93	18
Menu mcdo : 1 pancake bacon emmental, 1 cappucino	1 portion	5.5	0.5	245	9.9	22	12.5
Menu mcdo : 1 recette chicken caesar au poulet grillé (salade), cro	1 portion	5.3	0.5	255	30	14	9
Menu mcdo : 1 royal bacon, 1 p'tite salade de saison, 1 sauce à l'h	1 portion	16.2	1.6	673	33	34	45
Menu mcdo : 1 royal bacon, 9*1 chicken mcnuggets, 1 deluxe pota	1 portion	26.7	2.7	1190	62	96	62
Menu mcdo : 1 royal cheese, 1 ptite salade, 1 sauce au vinaigre be	1 portion	12.5	1.2	555	33	42	29
Menu mcdo : 1 royal cheese, 6*1 chicken mcnuggets, 1 sauce curr	1 portion	27.7	2.8	1280	56	135	57
Menu mcdo : 1 royal deluxe, 4*1 chicken mcnuggets, 1 frite moyen	1 portion	31.8	3.2	1400	51	128	76
Menu mcdo : 1 salade cheese & apple, 1 coca-cola light (40 cl)	1 portion	2.1	0.2	95	5	7	5
Menu mcdo : 1 trio mini-viennoiseries, 1 grand café jaques vabre, '	1 portion	7.5	0.8	350	8	45	15
Menu mcdo : 1 trio mini-viennoiseries, 1 pancake bacon-emmental	1 portion	11.4	1.1	515	14.9	52	25.5
Menu mcdo : 1 trio mini-viennoiseries, 2*1 pancakes natures, 1 sir	1 portion	10.4	1.0	502	10	75	18
Menu mcdo : 2*1 pancake nature, 1 expresso jaques vabre, 1 tropi	1 portion	4.5	0.4	240	5.4	45.7	4.1