

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Tortellini a poeler 3 fromages (lustucru)	100 g	3.2	0.3	171	7.2	27	3.3
Tortellini au jambon - dia	100 g	7.4	0.7	380	16	57	9.8
Tortellini au jambon et au fromage la collezione barilla	100 g	8.3	0.8	404	15	54.6	14
Tortellini boeuf aux petits oignons	100 g	4.6	0.5	241	10	37	5.6
Tortellini chèvre épinars carrefour	100 g	5.0	0.5	262	12	40	5.6
Tortellini parmesan basilic lustucru	100 g	5.3	0.5	276	11	41	6
Tortellini ricotta & épinard casa morando (aldi)	100 g	5.4	0.5	270	10	38	8
Tortelloni avec epinard (pâtes)	100 g	4.9	0.5	259	11.4	41.8	5
Tortelloni ricota e spinaci coop	100 g	3.5	0.3	189	8	31	3
Tortelloni ricotta e spinaci frais	100 g	5.7	0.6	274	11.1	34.1	10.4
Tortillas	100 g	11.1	1.1	504	7	65	24
Tortillas de blé auchan	100 g	6.6	0.7	335	9.3	54.2	9
Tortillas de blé old el paso : par unité de 40g	1 unité	2.8	0.3	137	3.48	20.44	4.68
Tortillas de blé souples pour fajitas	100 g	7.0	0.7	344	8.7	51.1	11.7
Tortillas enroulées goût tomate	100 g	11.9	1.2	518	6.2	58	29
Tortillas souple smart	1 unité	3.1	0.3	160	5	26	4
Tortis et concombres au saumon (bonduelle)	100 g	3.9	0.4	168	6	13.5	10
Total breakfast (my protein)	100 g	6.8	0.7	358.6	35.6	35.2	7.1
Total protein - myproteincoouk	100 g	6.2	0.6	346.5	77.5	4	3.5
Tourte feuilletée aux champignons marie	100 g	4.0	0.4	179	3.9	21	8.9
Tourte parisienne marie	100 g	4.5	0.5	196	3.8	20.2	11.1
Tourteau	100 g	1.6	0.2	85	16	0	1.5
Tourteau fromager bougon	100 g	5.6	0.6	282	8.5	43	8.5
Tout petit lu a partager aux eclats de chocolat noir extra (lu)	100 g	9.1	0.9	445	8.7	69	15
Tout petit lu a partager caramel bs	100 g	9.1	0.9	440	6.7	68	16
Tower kfc	100 g	5.3	0.5	241	14.1	19.9	11.7
Tranche de ambon saint alby	100 g	2.6	0.3	124.5	20	1	4.5
Tranche de cabillaud carrefour	100 g	1.4	0.1	80	18	0	0.2
Tranche de fromage jaune carré mince	1 unité	0.6	0.1	35	5	3	0.5
Tranche pelletier goût brioché	100 g	8.1	0.8	420	11	70	9.7
Tranche toastinette president 85%mg	100 g	3.9	0.4	180	20	6.7	8.5
Tranches de magret de canard du sud ouest fuméau bois de hêtre	100 g	8.9	0.9	340	19	1	29
Tranches de poitrine de poulet aux fines herbes	100 g	2.1	0.2	110	20	3	2
Tranches toastinette-la vache qui rit	100 g	6.1	0.6	245	15.5	4	18.5
Tri-proteine next nutrition	100 g	6.1	0.6	357	82	5	1
Trio de cereales (cereal bio)	100 g	3.0	0.3	160	4.9	28.1	3.1
Trio de crudités bonduelle	100 g	1.6	0.2	62	1.4	3.4	4.8
Trio de crudités carottes, céleri,maïs (bonduelle)	100 g	1.8	0.2	73	1.5	5.5	5
Trio de fruits picard	100 g	1.0	0.1	60	0.5	14.5	0
Trio de légumes cuisinés carrefour (200g)	100 g	1.2	0.1	60	2.8	8.1	1.8
Trio de mini-viennoiseries mac do : par portion de 69 g	1 portion	6.4	0.6	285	5	32	15
Trio de poivrons - lanières de poivrons verts, rouges et jaunes surg	100 g	0.4	0.0	20	0.9	3.7	0.2
Trio de poivrons picard	100 g	0.4	0.0	20	0.9	3.7	0.2
Trio de quinoa (priméal)	100 g	6.4	0.6	341	12.5	59	6
Tripes à la mode de caen	100 g	2.0	0.2	88.6	5	2	5.1
Tripes à la provençale	100 g	2.2	0.2	110.5	19.1	0.9	3.4
Tripes provençales	100 g	2.2	0.2	110.6	19.1	0.9	3.4
Tropicana	100 ml	0.8	0.1	45	0.8	9.7	0.1
Tropicana - jus de fruits - raisin cassis cranberry	100 ml	0.9	0.1	56	0.2	13	0
Tropicana "essentiels" fibres ananas-mangue	100 g	0.8	0.1	46	0.3	10.8	0
Tropicana multivitaminé 12 fruits	100 g	0.9	0.1	52	0.5	10.5	0
Tropicana orange avec pulpe	100 ml	0.8	0.1	47	0.8	10	0
Tropicana orange,sanguine,citron	100 g	0.7	0.1	44	2	23	0
Tropicana pamplemousse rose pressé	100 ml	0.7	0.1	40	0.6	8	0
Tropicana pomme litchi	100 g	0.9	0.1	53	0.2	11.8	0
Tropicana pommes douces	100 ml	0.8	0.1	49	0.2	11.8	0.05
Tropicana réveil des tropiques	100 g	0.8	0.1	45	0.5	10.6	0
Tropicana réveil fruité	100 ml	0.9	0.1	53	0.6	11.8	0
Tropicana tonic breakfast	100 g	0.8	0.1	46	0.7	9.6	0
True whey	100 g	7.3	0.7	393	76.2	7.1	6.6
Truite	100 g	2.4	0.2	122	22.4	0	3.6
Truite arc-en-ciel anadrome, bouillie, en conserve	100 g	3.6	0.4	159	21.11	0	8.26
Truite de mer	100 g	2.0	0.2	99.8	18.2	0	3
Truite fumée (landvika)	100 g	3.9	0.4	171	22	0	9
Truite fumée (monoprix)	100 g	3.1	0.3	147	23	0.3	6
Truite fumée cora	100 g	3.2	0.3	150	23.2	0.1	6.3
Truthan mortadella	100 g	5.5	0.5	214	14	1	17
Tube de yoplait aux fraises	1 portion	1.2	0.1	60	2	9	1.5
Tuc bacon	100 g	14.9	1.5	497	8	25	59.9
Tuc biscuits salés fromage	100 g	12.0	1.2	520	11.5	51	30
Tuc crak's 'crème oignon' (biscuits apéritifs)	100 g	9.6	1.0	460	6.5	70	17
Tuc crak's 'crème oignon' (biscuits apéritifs)	100 g	9.6	1.0	460	6.5	70	17
Tuc crak's 'sauce barbecue' (biscuits apéritifs)	100 g	9.6	1.0	465	6.5	72	17
Tuiles fines et intenses de lu (côte d'or) lait noisette	100 g	11.1	1.1	505	5.6	66	24
Tuiles goût paprika (monoprix)	100 g	11.8	1.2	519	4.8	60	28
Turbot	100 g	2.6	0.3	118.4	16	0.1	6
Tutti free blanc	1 unité	0.1	0.0	5.56	0.01	1.38	0
Twister kfc	100 g	6.3	0.6	273	10.2	23.1	15.5