

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Crepe jambon fromage surgeles(2co+)	100 g	2.6	0.3	141	4.5	25	2.5
Crêpe lafay	100 g	5.0	0.5	228.46	16.52	16.82	10.3
Crêpe nature la fée régime	100 g	6.6	0.7	342	64	14.6	8
Crêpes	100 g	5.7	0.6	263.03	8.89	29.26	12.27
Crêpes bretonnes leader price : par unité	100 g	1.8	0.2	94	1.55	17.5	2.3
Crêpes chocolat-noisette u	100 g	8.7	0.9	419	7	64	15
Crepes dentelle chocolat noir casino delices	100 g	10.8	1.1	494	5.7	66	23
Crêpes dentelle de quiper nature	100 g	8.9	0.9	449	6.1	77	13
Crepes dentelle nature, gavotte	100 g	8.9	0.9	445	0	79	13.2
Crepes dentelles 'recette de quimper' au chocolat au lait monoprix	100 g	10.6	1.1	498	5.5	70.5	21
Crepes dentelles 'recette de quimper' nature monoprix gourmet	100 g	8.9	0.9	449	6.1	77	13
Crêpes éco+	100 g	7.6	0.8	380	6	64	11
Crêpes fromage marie	100 g	3.4	0.3	162	6.4	19	6.7
Crêpes jambon-fromage auchan	100 g	2.8	0.3	138	5.9	18.4	4.5
Crêpes jambon-fromage marie	100 g	3.8	0.4	176	6.8	20	7.7
Crêpes jambon-fromage tante yvonne (marque repère surgelés)	100 g	3.7	0.4	165	7.3	15.1	8.4
Crepes nature x8 rayon fraix monoprix	100 g	4.7	0.5	216	6.3	24	10
Crêpes protéinées	100 g	7.9	0.8	413	64.8	15	9
Cresson	100 g	0.3	0.0	16	2	2	0
Cretons de veau	100 g	3.9	0.4	181.8	15.2	12.1	7.6
Crevette saute au curry	100 g	6.3	0.6	295.7	11.1	33	12.3
Crevettes à l'indienne lentilles corail et légumes picard	100 g	1.9	0.2	95	7.5	7.1	2.9
Crevettes cuites	100 g	1.4	0.1	79.6	18.1	0	0.8
Crevettes décortiquées cuites top budget	100 g	1.1	0.1	63	15	0	0.2
Crevettes decortiquées et cuites	100 g	1.3	0.1	73	16	0.08	0.97
Crevettes en conserve	100 g	1.5	0.1	82.9	18.7	0	0.9
Crevettes entières cuites, surgelées	100 g	1.8	0.2	95	20	0	1.5
Crevettes grises décortiquées aldi	100 g	1.7	0.2	92	20	0.5	1.5
Crevettes grises épluchées aldi	100 g	1.7	0.2	92	20	0.5	1.5
Crevettes panées et frites	100 g	5.4	0.5	242	21.39	11.47	12.28
Crevettes panées et frites (l'unité)	1 unité	0.6	0.1	27	2.35	1.26	1.35
Crevettes pic nic en boite	100 g	1.4	0.1	75	15.5	0	1.07
Crevettes roses	100 g	1.9	0.2	103	21.8	0	1.8
Crevettes sauce piquante (marie)	100 g	3.3	0.3	167	5.1	25.6	4.9
Crevettes tigrées "scampi" décortiquées et blanchies	100 g	1.6	0.2	91	22.1	0	0.3
Crevettes tropicales decortiquées cuites eco +	100 g	1.7	0.2	95	21	0.5	1
Croc jambon de dinde pané (père dodu)	100 g	5.3	0.5	234	15.2	15.3	12.4
Croc seitan soy	100 g	5.0	0.5	218	13.3	12	11.9
Croc'fromage père dodu	100 g	5.6	0.6	243	13	16.6	14.2
Croc's fromage et dinde leclerc	100 g	5.1	0.5	220	14	12	13
Crock matin	100 g	9.4	0.9	461	7	73	15
Croissant	1 unité	4.0	0.4	180	3	22	9
Croissant au amandes	1 unité	10.3	1.0	451.1	8.1	48.2	25.1
Croissant au fromage	1 unité	3.9	0.4	174	3.86	19.74	8.78
Croissant aux amandes	100 g	10.3	1.0	451	8.1	48.2	25.1
Croissant beurre	100 g	8.7	0.9	404.8	7.5	55	17.2
Croissant jambon-emmental super u : par unité	1 unité	9.2	0.9	412	15.3	40	21.3
Croissants beurre carrefour	100 g	9.0	0.9	398	7	44	21.5
Croissants monoprix	100 g	8.7	0.9	395	7	49	19
Croq muesli	100 g	9.5	1.0	450	8	64	18
Croq soja champignon shiitakes & gingembre (cereal bio)	100 g	3.6	0.4	155	13	5.1	9.2
Croq soja curry & pavot	100 ml	3.9	0.4	169	13.3	6.5	10
Croq soja fromage (cereal bio)	100 g	4.4	0.4	183	18	1.1	11.8
Croq soja provencale céréal bio	100 g	3.5	0.3	158	13.9	6.2	7.5
Croq' jambon de dinde le gaulois	100 g	4.5	0.4	202	14	14	10
Croq'soja bio express	100 g	3.3	0.3	148	13.3	6.8	7.5
Croq'soja curry & pavot	100 g	3.9	0.4	169	13.3	6.5	10
Croque hawaïen (à l'ananas)	100 g	2.9	0.3	153	7.6	23.7	3.2
Croquant aux graines de sésame (bonbons) (le morceau)	1 unité	0.2	0.0	9	0.2	0.88	0.58
Croquant aux graines de sésame (bonbons) (le paquet)	1 portion	4.3	0.4	181	4.06	17.6	11.66
Croquant aux graines de sésame (bonbons) (le rectangle)	1 unité	1.1	0.1	45	1.02	4.4	2.91
Croquant miel sésame (gerblé)	100 g	11.3	1.1	499	12.7	52.6	26.4
Croquant miel sésame gerble	100 g	11.3	1.1	499	12.7	52.6	26.4
Croquants aux noix d'amazonie	100 g	9.4	0.9	453	9	65	17
Croquants aux pépites de chocolat taillefine	100 g	8.0	0.8	405	7	69	11
Croque à la bolognaise auchan	100 g	3.7	0.4	173	16	9.9	7.7
Croque mac do (1 = 95 g)	1 portion	5.7	0.6	275	15	29	10
Croque mcdo	1 part	5.5	0.5	260	13.9	28.4	10.2
Croque monsieur	1 portion	9.4	0.9	390	26	15	26
Croque monsieur à toaster chorizo fromage herta	100 g	6.8	0.7	304	14	26	15.5
Croque monsieur crusti frais	100 g	4.4	0.4	208	9.3	24.1	8.3
Croque monsieur herta - chèvre	100 g	6.3	0.6	282	12.3	26.3	14.2
Croque tofou aux algues (soy)	100 g	3.6	0.4	150	14.5	1.7	9.5
Croque tofou aux champignons (soy)	100 g	3.7	0.4	157	13.8	2	9.4
Croque tofu curry pavot	100 g	3.8	0.4	159	12.3	4.5	10.2
Croque' emmental président	100 g	5.9	0.6	234	13	7	17.7
Croquette pomme de terre	100 g	5.0	0.5	214	4	20	13
Croquettes de crevettes	100 g	3.6	0.4	170	8	16	7