

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Lardons fumés saint alby (lidl)	100 g	6.4	0.6	251	17	0.7	20
Lardons fumés tradilège marque repère	100 g	6.9	0.7	267	16.2	0.9	22
Lardons nature eco+	100 g	9.6	1.0	365	16	1.5	32
Lardons nature herta	100 g	6.4	0.6	250	17	0.4	20
Lardons séchés de canard du sud ouest fumés au bois de hêtre (le	100 g	3.7	0.4	170	25	1	7.5
Lardons weight watchers	100 g	5.0	0.5	206	18	2	14
Lardons weight watchers - portion de 40 g	100 g	2.0	0.2	82	7.2	0.8	5.6
Lasagne à garnir panzani valeur nutritionnelle non cuite (pate sech	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Lasagne à garnir produit non cuit	100 g	6.3	0.6	357	14.1	68	3.2
Lasagne au poulet weightwatchers	1 portion	8.0	0.8	365	22.8	27	17.5
Lasagne de légumes carrefour (300g)	100 g	1.2	0.1	65	3	11	1
Lasagne frais delicato (aldi)	100 g	3.5	0.3	155	7.6	12.7	8.2
Lasagne quatre fromages aux légumes wwatchers	100 g	2.0	0.2	98.64	5	12.91	3
Lasagnes 5 légumes, fromages et champignons 'weight watchers':	100 g	5.6	0.6	291	15.9	42.3	6.3
Lasagnes à la bolognaise marie (rayon frais) : par barquette de 300	1 portion	8.4	0.8	372	13.5	35.4	19.5
Lasagnes à la bolognaise surgelées maggi	100 g	2.9	0.3	131	5.1	13.9	6.1
Lasagnes au saumon et aux epinards surgelées (picard)	100 g	3.1	0.3	137	6.4	11	7.5
Lasagnes bolognaise casino	100 g	3.6	0.4	156	8.6	9.8	9.2
Lasagnes bolognaise leader price	100 g	2.3	0.2	112.2	5.5	13.1	4.2
Lasagnes bolognaises à la viande de boeuf surgelées 1kg (monop	100 g	2.2	0.2	107	5.2	12.6	4
Lasagnes chèvre/épinards : picard	100 g	4.5	0.4	185	7.7	10.7	12.4
Lasagnes maison de linsey (selon recette jointe)	100 g	3.0	0.3	144.55	12.26	11.23	5.63
Lasagnes océan maggi	100 g	2.1	0.2	106.59	6.8	12.4	3.31
Lasagnes poulet-legumes picard	100 g	2.4	0.2	116	7.1	12.5	4.2
Lasagnes saumon ciboulette: picard	100 g	3.0	0.3	138	7.4	12.8	6.3
Lasagnes saumon épinards maggi	100 g	2.2	0.2	112	5.3	14.6	3.4
Lasagnes surgelées saumon-épinards maggi : par assiette de 300g	1 portion	5.9	0.6	321	15.6	9.3	4.8
Lasgnes au saumon maggi	100 g	2.9	0.3	135.16	6.12	13.72	6.2
Lätt yoghurt laktosfri	100 g	3.2	0.3	190	4.5	5.5	0.4
Latte macchiato dolce gusto	1 unité	2.0	0.2	89	4.3	9.1	4.2
Lay's barbecue	100 g	12.7	1.3	540	6.5	54	33
Lay's barbecue ham (jambon barbecue)	100 g	12.7	1.3	540	6	54	33
Lc1 fraises framboises	100 g	0.8	0.1	46	5.2	4.9	0
Le croquant très chocolat gourmet monoprix (gâteau frais surgelé r	100 g	12.7	1.3	506	9.1	32	38
Le damier feuilleté p'tit déli leclerc	100 g	9.6	1.0	470	8.5	73	16
Le fromage blanc doux de campagne rians à 7%	100 g	2.4	0.2	96	5.5	3.5	7
Le fromage blanc doux rians	100 g	2.4	0.2	96	5.5	3.5	7
Le grand cru normand charal	100 g	5.2	0.5	209	18.5	0	15
Le gratin de crabe aux penne rigate de joël robuchon (fleury micho	100 g	4.0	0.4	163	6.5	8.5	11.4
Le nectar réa orange	100 ml	0.7	0.1	41	0.5	9.5	0.1
Le petit pain grillé au froment leader price	100 g	7.9	0.8	420	10	77	8
Le petit pot de crème saveur praliné la laitière	100 g	4.6	0.5	201	4.7	19.3	11.6
Le petit pot de creme vanille	100 g	4.8	0.5	208	4.9	19.9	12
Le plaisir de la cuisine allégée au tournesol 60 % leader price	100 g	15.7	1.6	540	0.1	0.2	60
Le riz a poêler doré et moelleux lustucru	100 g	6.6	0.7	377	7.9	81	2.4
Le riz au lait façon grand-mère monoprix gourmet	100 g	2.5	0.3	128	4.2	20	3.5
Le sanglier grand veneur et sa purée de céleri joel robuchon & fleu	100 g	2.7	0.3	118	10.3	5.2	6.2
Le savoureux thon à l'huile d'olive vierge extra	100 g	4.2	0.4	196	29.4	0	8.7
Le trio de poivrons paysan breton	100 g	0.5	0.0	27.7	1.1	5.6	0.1
Leader figue	100 g	8.6	0.9	422	4.9	67.8	14.5
Leader price - spaghetti bolognaise (prêt en 2 min) plat préparé 1 p	100 g	2.5	0.2	121	4.3	17.2	3.9
Leader price petit déjeuner pépites de chocolat et miel	100 g	9.4	0.9	463	7.2	75.3	14.8
Lean dessert	1 unité	2.5	0.3	130	20	7	3
Lecithine de soja gerblé	100 g	24.8	2.5	855	0	0	95
Lecithine de soja gerblé : par portion de 8,5g	1 portion	2.1	0.2	73	0	0	8.1
Leclerc eco dessert lacte saveur vanille	100 g	3.1	0.3	140	2	19	6.5
Leerdammer	100 g	9.1	0.9	360	27	0.1	28
Leerdammer lightlife	100 g	6.6	0.7	280	31	0.1	17
Leerdammer lightlife caractère	100 g	6.9	0.7	287	29	0	19
Leerdammer ligne	100 g	6.4	0.6	273	30	0.5	17
Leerdammer ligne 17%	100 g	7.8	0.8	288	33	0	27
Leerdammer ligne 8 tranches	100 g	6.4	0.6	273	30	0.5	17
Leerdammer original	100 g	9.1	0.9	358	27	0.1	28
Léger au chèvre	100 g	4.5	0.5	199	25	0.1	11
Légume noisette iglo	100 g	4.2	0.4	189	4.5	22	9
Légumes à la niçoise et pâtes "avoine" (370g)	100 g	1.2	0.1	55.8	1.8	7.2	2.2
Légumes couscous	100 g	0.7	0.1	40	2	5.5	0.5
Legumes couscous surgele auchan	100 g	0.9	0.1	48	1.5	7.4	0.5
Légumes cuisinés à l'italienne leader price	100 g	0.9	0.1	42	2	4.7	1.7
Légumes cuisinés avec boulgour carrefour (200g)	100 g	1.5	0.1	67	2.3	6.7	3.4
Légumes cuisinés avec légumes : courgettes carottes navets carre	100 g	1.5	0.1	67	2.3	6.7	3.4
Legumes cuisinés pour couscous conserve	100 g	0.4	0.0	23.9	1.3	4	0.3
Légumes et penne à l'italienne (370g)	100 g	1.2	0.1	58.2	1.9	7.7	2.2
Légumes grillés et mozzarella leader price	100 g	2.3	0.2	94	3	6.2	6.4
Légumes noisettes carottes-knorr	100 g	4.0	0.4	182	4	21	9
Légumes noisettes épinards-knorr	100 g	4.2	0.4	189	4.5	22	9
Legumes pour couscous carrefour	100 g	0.4	0.0	24	1.3	4	0.3
Legumes pour couscous conserve leader price	100 g	0.5	0.0	27.2	1.4	4.5	0.4