

<u>ALIMENTS</u>	<u>QUANTITE</u>	<u>POINTS</u> 100 gr ou unité	<u>POINTS</u> 10 gr ou unité	<u>CALORIES</u>	<u>PROTEINES</u>	<u>GLUCIDES</u>	<u>LIPIDES</u>
Yaourt brasse sur lit de mure (monoprix gourmet)	100 g	2.8	0.3	124	2.4	14	6.5
Yaourt brassé yoplait	100 g	1.5	0.2	70	4	6.2	3.3
Yaourt brassés sucrés au fruit bien vu	100 g	1.7	0.2	86	4	13	2
Yaourt brebis	100 g	2.6	0.3	118	6.81	7.5	5.99
Yaourt brebis à la grecque bonneterre	100 g	3.2	0.3	125	5.6	3.3	10
Yaourt carrefour kids	100 g	2.1	0.2	109	6.9	13.9	2.9
Yaourt charles gervais au chocolat	1 pot	3.1	0.3	148	4	20.1	5.7
Yaourt danacol de danone	100 g	0.9	0.1	52	4.5	7.1	0.6
Yaourt danone : bulle de yaourt nature	100 g	1.9	0.2	82	5.1	4.6	4.8
Yaourt danone : danone et fruits	100 g	1.9	0.2	91.7	2.7	13.7	2.9
Yaourt danone : pot verre nature	100 g	1.5	0.1	64.4	3.2	4.8	3.6
Yaourt danone : recette crémeuse aux fruits	100 g	2.1	0.2	102.5	3.8	14.4	3.3
Yaourt danone : velouté frux fruits jaunes	100 g	2.0	0.2	100.1	3.6	14.9	2.9
Yaourt danone : velouté frux fruits rouges	100 g	2.0	0.2	100.5	3.9	14.7	2.9
Yaourt danone : velouté frux xl fraise 180 g	100 g	1.8	0.2	92	3.6	14	2.4
Yaourt danone : velouté nature	100 g	1.7	0.2	77.2	4.7	6.5	3.6
Yaourt danone : velouté velouté frux panachés	100 g	2.0	0.2	100.5	3.9	14.7	2.9
Yaourt danone 1919	100 g	2.3	0.2	91.6	3.1	4.5	6.8
Yaourt danone aromatisés	100 g	1.4	0.1	76.6	3.4	13.5	1
Yaourt danone nature	100 g	1.0	0.1	51.4	3.8	6.8	1
Yaourt danone nature au lait entier	100 g	1.5	0.1	64.4	3.4	4.6	3.6
Yaourt danone nature sucré	100 g	1.4	0.1	77	3.5	13.5	1
Yaourt danone nutriday aux fruits	100 g	1.5	0.2	86	4.4	15.1	0.9
Yaourt danone nutriday nature	100 g	0.9	0.1	47	4.2	5.5	0.9
Yaourt de brebis citron le petit basque	100 g	1.8	0.2	89	5.1	11.5	2.7
Yaourt de soja (leader price)	100 g	0.9	0.1	42	3.6	2.7	1.9
Yaourt déli'light leclerc 0% nature	100 g	0.8	0.1	45	5.5	5.5	0
Yaourt délissee	100 g	0.9	0.1	45	4	5	1
Yaourt dessert et fruits printiligne (pâturages)	1 pot	0.9	0.1	52	4	8.3	0
Yaourt dr oetker raisin-figue-datte 01%	100 g	1.0	0.1	57	5	8.5	0.3
Yaourt écrémé au chocolat 'weight watcher' (180g / 1 pot)	100 g	1.8	0.2	103	9	14.4	0.5
Yaourt écrémé au kiwi 'weight watcher' (180g / 1 pot)	1 pot	1.6	0.2	96	8.1	14.4	0.4
Yaourt écrémé au kiwi 'weight watcher' (180g / 1 pot)	1 pot	1.6	0.2	96	8.1	14.4	0.4
Yaourt écrémé nature	1 portion	1.6	0.2	91	8.1	14.4	0.4
Yaourt entier (everyday)	1 unité	2.5	0.3	128	4.4	20.1	3.3
Yaourt essensis framboise - grenade	100 g	1.7	0.2	91.2	4.1	14.2	2
Yaourt essensis le blanc	100 g	1.6	0.2	85.6	4	12.9	2
Yaourt essensis litchi - jus de raisin blanc	100 g	1.8	0.2	93.2	4.1	14.7	2
Yaourt et crème stracciatella auchan	100 g	2.8	0.3	128	3.9	14.9	5.9
Yaourt et fruits 0% (milsactiv-aldi)	100 g	1.4	0.1	83	4.2	16.4	0.1
Yaourt et fruits 0% mg milsactiv aldi	100 g	1.4	0.1	81	4	16	0.1
Yaourt fantasia	1 pot	3.8	0.4	166	3.7	17.6	9
Yaourt ferme et fondant au café 'sveltesse', le pot	1 pot	1.9	0.2	103	4.09	16.1	1.7
Yaourt fermier bernard gaborit	100 g	0.6	0.1	35	4.11	4.34	0.1
Yaourt fermier bio 0% bernard gaborit	100 g	0.6	0.1	35	4.11	4.34	0.1
Yaourt fermier brebis	100 g	2.6	0.3	107	5.6	4.7	7.3
Yaourt fjord nature	100 g	3.1	0.3	118	3.1	3.9	10
Yaourt fjord vanille	100 g	2.6	0.3	114.7	3.5	11.9	5.9
Yaourt flamby	100 g	1.9	0.2	110.4	3.2	22.6	0.8
Yaourt fresh'n fruity lite vanille	100 g	0.7	0.1	43	4.3	6	0.1
Yaourt frutos	100 g	1.7	0.2	88	3.3	13.8	2.2
Yaourt gazi 3,5% matière grasse	100 g	1.5	0.2	67	4.7	4.1	3.5
Yaourt gourmand aux fruits confits mamie nova : par pot de 150g	1 pot	4.1	0.4	195	8	27.45	7.65
Yaourt gourmand mamie nova pêche du roussillon (pour 1 pot de 1	1 pot	3.0	0.3	155	5.4	24.6	3.6
Yaourt grec 0%	100 g	1.4	0.1	85.5	8.5	12	0
Yaourt hirz 01 %	100 g	0.8	0.1	47	5	6	0.1
Yaourt la laitiere feuilleté de mouse	1 unité	1.6	0.2	84	3	12	2
Yaourt la laitière saveur vanille	1 pot	2.4	0.2	120	3.9	16.7	3.7
Yaourt lait de brebis 0% bio	1 pot	0.9	0.1	54	7.2	6.1	0.1
Yaourt le brassé fruits rouges 0%	100 g	0.7	0.1	41	3.8	6.3	0.1
Yaourt maigre avec des fruits 0% pianola	100 g	1.4	0.1	86	4.3	16.1	0.1
Yaourt maigre bio	100 g	0.9	0.1	49	4.6	5.8	0.8
Yaourt maigre brassé nature	100 g	0.8	0.1	45	5.5	5.5	0.1
Yaourt maigre nature 365	100 g	0.8	0.1	44	3.9	4.7	0.9
Yaourt maigre sucré linessa (lidl)	1 pot	1.8	0.2	107	5.3	21.3	0.1
Yaourt mamie nova dessert caramel et beurre salé (pot de 150gr)	100 g	3.4	0.3	155	2.5	20.4	7
Yaourt mamie nova gourmand amande (pot de 150gr)	1 pot	3.8	0.4	171	3.7	20.1	8.4
Yaourt mamie nova gourmand cassis (pot de 150gr)	1 pot	1.9	0.2	97	3.4	15.1	2.5
Yaourt mamie nova gourmand rhubarbe rose (pot de 150gr)	1 pot	1.7	0.2	86	3.1	13.1	2.3
Yaourt mamie nova gourmand vanille (pot de 150gr)	1 pot	2.9	0.3	134	3.5	17	5.8
Yaourt milbona nature 11% mg (lidl)	100 g	0.9	0.1	45	3.7	5.1	1.1
Yaourt milbona poire 250g	100 g	1.6	0.2	89	3.2	15	1.3
Yaourt milbona saveur vanille	100 g	1.8	0.2	90	3.2	12.3	3.1
Yaourt milbona sucré aromatisé en pot de 125g	100 g	1.9	0.2	97.5	4	15.4	2.3
Yaourt mixés aux fruits 0 % leader price	100 g	1.1	0.1	65	4.5	11.2	0.2
Yaourt mousse aux marrons leader price	1 pot	4.6	0.5	225	3.1	36.8	7.4
Yaourt müller light	100 g	0.9	0.1	51	4.1	7.7	0.1
Yaourt myrtilles toni de emmi, 180g	100 g	2.1	0.2	105	4	16	2.8