

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Chocolat milka riz croustillant	100 g	11.2	1.1	505	6.7	62.5	25
Chocolat milka tendre lait	100 g	13.9	1.4	575	5.3	52	38.5
Chocolat nestle dessert corsé	100 g	12.7	1.3	521	7.2	40.9	36.5
Chocolat nestlé noir amande	100 g	12.3	1.2	508	7.7	42.9	34.4
Chocolat nestlé noir intense 70 %	100 g	14.0	1.4	547	7.5	31.1	43.6
Chocolat nestlé nougat	100 g	12.0	1.2	524	6.9	56.7	29.4
Chocolat new tree au thym	100 g	11.9	1.2	481	6.1	36	34.8
Chocolat noir	100 g	12.4	1.2	528	6.1	52.6	32.7
Chocolat noir (70% cacao) dardenne	100 g	16.2	1.6	633	6.3	36.6	51.2
Chocolat noir 1848 76% de cacao	100 g	14.8	1.5	580	8.5	27.4	45.8
Chocolat noir 1848 86%	100 g	15.6	1.6	595	9.2	18.1	51.4
Chocolat noir 70% (sensation côte d'or)	100 g	15.3	1.5	590	7	30	49
Chocolat noir 72% match	100 g	12.9	1.3	530	9.4	33	37
Chocolat noir 74 % carrefour	100 g	13.2	1.3	528	11	31	40
Chocolat noir 74% cacao dégustation (scholetta)	100 g	14.3	1.4	585	9.1	45	41
Chocolat noir 85% tablette d'or marque repère	100 g	15.2	1.5	590	12	20	48
Chocolat noir amandes entières belle france	100 g	13.3	1.3	549	9.1	45	37
Chocolat noir auchan	100 g	15.1	1.5	603	8	40.5	45.5
Chocolat noir carrefour discount	100 g	11.5	1.2	504	6	53	28
Chocolat noir carrefour discount 74%	100 g	13.5	1.4	537	9.1	33	41
Chocolat noir carrefour light 70%	100 g	13.6	1.4	545	9.1	35	41
Chocolat noir dégustation 72 % casino	100 g	13.4	1.3	559	9.4	47	37
Chocolat noir dégustation 72 cacao (cora)	100 g	12.9	1.3	530	9.4	33	37
Chocolat noir dégustation leader price carrés de 5 gr	100 g	14.9	1.5	603	7.8	44	44
Chocolat noir dessert (casino)	100 g	12.1	1.2	515	6.8	50	32
Chocolat noir écorces d'orange confites	100 g	11.4	1.1	510	5.4	63	26
Chocolat noir extra fin aux amandes entières leader price	100 g	13.3	1.3	547	8.6	44.1	37.4
Chocolat noir extra fin aux noisettes entières leader price	100 g	13.4	1.3	549	7	43.4	38.6
Chocolat noir fine ligne 70 % leader price	100 g	13.1	1.3	510	9.1	36	41
Chocolat noir fourrage (48%) truffe éclats cacao caramélisés (auchan)	100 g	14.1	1.4	584	5.2	53	39
Chocolat noir frey supême red hot chili	100 g	12.7	1.3	536	6	45	34
Chocolat noir intense carrefour	100 g	13.0	1.3	536	7.7	43	37
Chocolat noir litchi nestlé	100 g	11.5	1.2	492	5.9	49.6	30
Chocolat noir nestlé (70% cacao)	100 g	12.9	1.3	523	7.7	39.1	37.3
Chocolat noir nestlé dessert	100 g	12.7	1.3	533	5.2	50.3	34.5
Chocolat noir noisettes entières belle france	100 g	14.0	1.4	576	6.9	47	40
Chocolat noir noisettes entières nestlé	100 g	13.9	1.4	555	8.7	36.2	41.7
Chocolat noir orange 70%	100 g	13.4	1.3	565	6.2	54	36
Chocolat noir poulain	100 g	12.1	1.2	519	5	55	31
Chocolat noir ritter sport 50%	100 g	12.4	1.2	525	5	51	33
Chocolat noir ritter sport 74%	100 g	14.6	1.5	560	7	30	47
Chocolat noir supérieur aux éclats de noisettes nestlé	100 g	13.3	1.3	545	5.8	46.1	37.5
Chocolat noir taillefines 70 %	100 g	13.1	1.3	510	9.1	36	41
Chocolat oraïa de côte d'or	1 unité	1.7	0.2	70	0.8	6.3	4.4
Chocolat pâte d'amande (nestlé)	100 g	12.2	1.2	525	7.9	50.2	31
Chocolat patissier menier	100 g	11.4	1.1	495	6.2	53	28.7
Chocolat poudre nesquik	100 g	6.6	0.7	376	4.2	79.6	3.2
Chocolat poulain 'cache-cache' à la fraise	100 g	12.6	1.3	530	5.9	50.2	33.6
Chocolat poulain 1848 noir de dégustation	100 g	15.6	1.6	595	9.2	18.1	51.4
Chocolat poulain ligne 70% aux éclats	100 g	13.5	1.4	515	7.6	31.2	44.6
Chocolat poulain ligne 70% menthe	100 g	13.3	1.3	510	7.1	33.9	43.6
Chocolat poulain ligne gourmande 70%	100 g	13.3	1.3	510	7.1	33.9	43.6
Chocolat poulain noir extra	100 g	11.5	1.2	500	5.1	55.2	28.8
Chocolat poulain un amour de lait	100 g	12.3	1.2	535	6.7	57.4	30.7
Chocolat praliné fondant côte d'or	100 g	12.4	1.2	535	6.7	57.5	31
Chocolat supérieur lait noisettes entières cora	100 g	13.8	1.4	566	8.8	45	39
Chocolats pralinés	100 g	10.1	1.0	479	4.1	73	19
Chokénut noisette - cacao	100 g	15.6	1.6	621.4	6.5	44.2	47
Chokotoff côte d'or	100 g	9.6	1.0	455	2.3	69	18
Chorizo au porc et au boeuf (1 tranche : 0,3 cm x 2,5 cm dia)	1 tranche	0.2	0.0	7	0.36	0.03	0.57
Chorizo montagne noire 8 tranches (casino)	100 g	7.7	0.8	311	23	3	23
Chorizo porc et boeuf	100 g	11.8	1.2	455	24.1	1.86	38.27
Chorizo pur porc (1 tranche ~3g)	1 tranche	0.4	0.0	15.3	0.6	0.1	1.4
Chou	100 g	0.4	0.0	26	1.5	5	0
Chou blanc émincé	100 g	0.4	0.0	23	1.4	4	0.3
Chou chinois	100 g	0.2	0.0	12	1	2	0
Chou farci	100 g	3.4	0.3	138	8	4	10
Chou fleur	100 g	0.5	0.1	29.4	2.4	4.5	0.2
Chou rave	100 g	0.5	0.0	27	1.7	6.2	0.1
Chou rouge	100 g	0.6	0.1	36	2	7	0
Chou rouge cru	100 g	0.4	0.0	24.3	1.4	4	0.3
Chou rouge cuit	100 g	0.3	0.0	18.7	1	3	0.3
Chouchou	100 g	0.8	0.1	50	4	5	0
Choucroute alsacienne finement épicée (stoeffler)	100 g	3.3	0.3	130	4.5	5.5	10.5
Choucroute carrefour	100 g	2.5	0.2	94	4.3	0.5	8.3
Choucroute de la mer surgelée de picard	100 g	1.6	0.2	73	6.5	4.3	3.3
Choucroute garnie (auchan)	100 g	1.9	0.2	75	3.5	2	5.9
Choucroute garnie conserve monoprix	100 g	2.3	0.2	90	4.4	2.1	7.1