

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Fromage blanc 0% bien vu	100 g	0.7	0.1	44	7.1	4	0
Fromage blanc 0% calin	100 g	0.8	0.1	50	7.6	4.7	0
Fromage blanc 0% carrefour	100 g	0.8	0.1	49	7.7	4.4	0.1
Fromage blanc 0% danone vitalinea	100 g	0.8	0.1	49	7.4	4.7	0.1
Fromage blanc 0% faisselle (delisse)	100 g	0.6	0.1	35	4	4.5	0
Fromage blanc 0% frischgold prix bas(auchan)	100 g	1.1	0.1	67	12.2	3.9	0.2
Fromage blanc 0% linessa	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc 0% linessa (lidl)	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0.1
Fromage blanc 0% mg nature silhouette yoplait	100 g	0.8	0.1	50	9.2	3.8	0
Fromage blanc 0% mg ondilège	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.8	0
Fromage blanc 0% nature ondilège casino	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.8	0.1
Fromage blanc 0% ondilege (geant casino)	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.8	0.1
Fromage blanc 0% phoenicia queijo fresco magro	100 g	0.8	0.1	49.3	8	4.2	0
Fromage blanc 0% pouce	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc 0% pouce vert auchan	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc 0% printiligne	100 g	0.8	0.1	46	8	3.5	0
Fromage blanc 0% super u	100 g	0.8	0.1	46	8	4	0
Fromage blanc 0% taillefine aux fraises	100 g	1.0	0.1	54	6.3	6.1	0.5
Fromage blanc 0% u	100 g	0.8	0.1	46	7.5	4	0
Fromage blanc 20 % saveur vanille leader price	100 g	2.0	0.2	103	5.9	13.2	2.8
Fromage blanc 20"% paturages	100 g	1.6	0.2	73	7.3	3.8	3.2
Fromage blanc 20%	100 g	1.6	0.2	75	7.5	4	3
Fromage blanc 20% (auchan)	100 g	1.5	0.1	70	7.8	3.5	2.8
Fromage blanc 20% carrefour	100 g	1.5	0.1	70	7.8	3.5	2.8
Fromage blanc 20% carrefour discount	100 g	1.5	0.1	70	7.8	3.5	2.8
Fromage blanc 20% leader price	100 g	1.6	0.2	75	7.2	4.3	3.2
Fromage blanc 20% milbona	100 g	1.6	0.2	75	7.8	3.5	3.3
Fromage blanc 20% milbona (lidl)	100 g	1.6	0.2	75	7.8	3.5	3.3
Fromage blanc 3 % délidoux	100 g	1.5	0.2	70	6.5	4	3
Fromage blanc 33% jockey	100 g	1.7	0.2	79	7.6	4.6	3.3
Fromage blanc a la fraise 0% melvie	100 g	1.5	0.1	87	7.6	14	0.1
Fromage blanc activia	100 g	1.6	0.2	71	5.8	4.3	3.4
Fromage blanc au lait écrémé 0% mat gr	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc battu 0% chante saire	100 g	0.7	0.1	44	7.1	4	0
Fromage blanc battu 20% aldi	100 g	1.6	0.2	73	7.3	3.9	3.1
Fromage blanc battu 20% melisa ( aldi)	100 g	1.5	0.2	70	7	3.8	3
Fromage blanc battu aldi 31%	100 g	1.6	0.2	73	7.3	3.9	3.1
Fromage blanc bio soja provamel	100 g	1.1	0.1	50	4	2.8	2.3
Fromage blanc calin (yoplait)	100 g	1.8	0.2	82	7.1	4.5	3.9
Fromage blanc calin 0% de yoplait	100 g	0.8	0.1	50	7.6	4.7	0
Fromage blanc calin 20% mg	100 g	1.8	0.2	82	7.1	4.5	3.9
Fromage blanc carrefour discount	100 g	0.8	0.1	49	8	4.2	0
Fromage blanc delidoux 7,5% de mat grasse sur produit fini	100 g	2.5	0.3	100	6	3	7.5
Fromage blanc fine ligne	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.9	0
Fromage blanc fondu (carré) leader price	100 g	8.3	0.8	305	9	2	29
Fromage blanc fondu à la crème les croisés (marque repère)	100 g	9.0	0.9	330	9.2	2.6	31.4
Fromage blanc gervillage danone	100 g	2.3	0.2	92.5	4.5	4	6.5
Fromage blanc gervita fraise melba	100 g	3.5	0.4	155.5	4.5	15.7	8.3
Fromage blanc gervita nature	100 g	3.4	0.3	136.6	7.4	3.8	10.2
Fromage blanc jockey 33% mg	100 g	1.7	0.2	77	7.7	3.8	3.4
Fromage blanc jockey au lait demi-écrémé	100 g	1.6	0.2	75.7	7.6	3.9	3.3
Fromage blanc jockey au lait entier	100 g	2.8	0.3	114.8	6.9	3.8	8
Fromage blanc nature 0% (monoprix)	100 g	0.8	0.1	46	8.3	3.3	0
Fromage blanc nature 20% (monoprix)	100 g	1.6	0.2	72	7.7	3.1	3.2
Fromage blanc nature 0%	100 g	0.8	0.1	49	7.5	5.5	0.1
Fromage blanc nature taillefine 0% mg	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.5	0.1
Fromage blanc nature u 20% au lait de normandie	100 g	1.6	0.2	73	7.3	3.8	3.2
Fromage blanc paturage 32 %	100 g	1.6	0.2	76	7.5	4.3	3.2
Fromage blanc pâturages 20%mg	100 g	1.5	0.2	71	7.3	3.8	3
Fromage blanc petit encas de jockey fruits	100 g	2.5	0.3	124	5.2	16.6	4.1
Fromage blanc petit encas de jockey nature	100 g	1.9	0.2	86.1	6.9	4.5	4.5
Fromage blanc printiligne (paturage)	100 g	0.9	0.1	52	9.5	3.3	0
Fromage blanc printiligne 0% paturages	100 g	0.9	0.1	51	7.8	4.7	0.1
Fromage blanc speisequark	100 g	1.0	0.1	57	9.8	4.1	0.2
Fromage blanc sucré 20% mamie nova	100 g	2.0	0.2	101	7.4	11.2	3
Fromage blanc sucré saveur vanille 0%-carrefour	100 g	1.3	0.1	80	7	13	0.1
Fromage blanc sur lit de fruit 0%	100 g	0.9	0.1	54	5.5	7.9	0.1
Fromage blanc sur lit de fruits fine ligne	100 g	0.8	0.1	48	5.6	6.1	0.1
Fromage blanc taillefine nature 0%	100 g	0.8	0.1	48.5	8	3.9	0.1
Fromage blanc vanille 20% (lidl-milbona)	100 g	1.9	0.2	99	6.6	13	2.2
Fromage blanc velouté "casino"	100 g	1.5	0.2	70	6.3	4.5	3
Fromage blanc velouté 0% - casino "ondilège"	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.8	0.1
Fromage blanc yoplait yoplus natural yogurt	100 g	1.4	0.1	73	5.4	8.3	2
Fromage blc 0% lidl	100 g	0.8	0.1	48	7.3	4.4	0
Fromage bresse bleu	100 g	9.1	0.9	350	18	3	29
Fromage bridelight extra léger 10%mg	100 g	4.3	0.4	194	25	1	10
Fromage burger president cheddar&emmental - tranche 166g	1 tranche	1.0	0.1	39	2.16	1.17	2.95
Fromage caprice des dieux	100 g	9.5	1.0	356	16.4	0.2	32.2