

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Paris brest	100 g	7.6	0.8	341	8	33	17
Parmentier de colin d'alaska aux épiards picard	100 g	2.0	0.2	89	5.1	6.9	4.3
Parmentier de legumes epinards à la crème - bonduelle	100 g	3.4	0.3	141	4.1	12.6	9.4
Parmentier de legumes pommes de terre et légumes du soleil - bor	100 g	2.8	0.3	120	2.5	13.1	7.2
Parmentier de poisson 'weight watchers' purée et petits légumes, p	1 portion	5.4	0.5	267	16.2	30.8	8.8
Parmentier de poisson (aldi)	100 g	2.8	0.3	130	7.1	10	5.6
Parmentier de poisson aux épinards maison	100 g	1.5	0.1	85.6	9	10.7	0.5
Parmentier de poisson et de légumes fine ligne leader price	100 g	1.7	0.2	92	7.4	11.5	1.8
Parmentier de poisson leader price pour 1 personne	100 g	2.7	0.3	123	5.4	11.9	6
Parmentier de volaille	100 g	1.7	0.2	79	4	7	3.8
Parmesan	100 g	9.4	0.9	395	40	2	25
Parmesan 100g	100 g	9.3	0.9	393	40	2	25
Parmesan grana padano	100 g	9.5	1.0	384	33	0	28
Parmesan râpé carrefour	100 g	9.7	1.0	389	33	0	28.5
Parmesan trattoria	100 g	11.2	1.1	460.4	43	0.1	32
Parmigiano reggiano	100 g	9.6	1.0	392	33	0	28
Parovita froment-tarwe	1 unité	0.7	0.1	33	1	5.1	0.9
Pasquier brioche tressée	100 g	7.3	0.7	355.5	9.2	51.1	12.7
Pasquier brioche tressée aux pépites de chocolat	100 g	7.8	0.8	357	10	46.1	16.7
Pasquier croissants	100 g	10.1	1.0	439	7.5	46	25
Pasquier pains au chocolat	100 g	10.0	1.0	438.5	7.5	47	24.5
Pasquier pains au lait	100 g	7.5	0.7	364.5	9	54	12.5
Pasta box fusili aux fromages (sodebo)	100 g	3.7	0.4	170	7	18	8
Pasta box penne carbonara (sodebo)	100 g	4.2	0.4	190	8	20	9
Pasta di semola di grano duro	100 g	6.0	0.6	353	12	74	1
Pasta mare (pâte spirale)	100 g	6.0	0.6	349	11.8	72	1.5
Pasta minceur	100 g	6.7	0.7	369	52.7	28.8	5
Pastèque	100 g	0.5	0.0	29.6	0.4	7	0
Pastilla à l'agneau (picard)	1 unité	5.5	0.5	239	11.7	17.8	13.4
Pastilla au poulet et légumes (picard)	1 unité	3.5	0.4	168	9.2	17.9	6.6
Pastilla au poulet exki	100 g	5.9	0.6	237	8.5	11.7	17.3
Pat'atouille tricolores 7 légumes	100 g	2.7	0.3	151	15.5	60	1.6
Patate douce	100 g	1.7	0.2	99.5	1.2	23	0.3
Patate douce (farine)	100 g	6.1	0.6	364	6.65	85.21	0.21
Pâté	100 g	8.7	0.9	329	14	3	29
Pâte à cookies 'pépites de chocolat' herta	100 g	4.5	0.4	133	4.3	58.5	20.2
Pate à cookies herta chocolate chip	100 g	9.5	0.9	433	4.3	58.5	20.2
Pate à cookies herta pepites chocolat	100 g	9.5	0.9	433	4.3	58.5	20.2
Pâte à crêpe	100 g	1.9	0.2	116	7	22	0
Pâte à gâteau brisée	100 g	9.1	0.9	392	6	41	23
Pâte à gateau feuilletée	100 g	9.6	1.0	402	6	37	26
Pate à l'épautre bio	100 g	5.8	0.6	330	13.4	64.6	2.4
Pâte à la tomate et aux épinards leader price	100 g	6.1	0.6	354	13	71.3	1.9
Pâte à pizza ou tarte maison	1 portion	2.2	0.2	104.75	2.68	14.15	3.97
Pâte à tarte brisée	100 g	9.0	0.9	387	6	41	23
Pâte à tarte feuilletée	100 g	9.6	1.0	402	6	37	26
Pâte à tartiner au citron-duerr's	100 g	5.9	0.6	310	1.1	61.3	6.7
Pate à tartiner aux noisettes (1)	100 g	13.7	1.4	573	1.6	57.3	37.5
Pâte à tartiner aux noisettes monoprix (type nutella)	100 g	12.2	1.2	536	5.1	64	29
Pate a tartiner chokotoff	100 g	12.6	1.3	540	3.8	57	32
Pate à tartiner curry sésame	100 g	5.2	0.5	190	6	1	18
Pâte à tartiner hyperprotéinée fée régime	1 portion	0.3	0.0	15	2	0.7	0.3
Pâte à tartiner jean hervé chocolate	100 g	14.4	1.4	590	11	44	41
Pâte à tartiner new tree chocolat	100 g	5.9	0.6	299	4	51	8
Pâte à tartiner noir céréal	100 g	5.1	0.5	271	4	53.6	5.2
Pâte à tartiner speculoos (lotus)	100 g	45.4	4.5	2462	3	56	39
Pate brisee "jus-rol"	100 g	12.8	1.3	539	7.2	48.8	34.4
Pâte brisée (leader price)	100 g	8.2	0.8	377	7	49	17
Pate brisee carrefour	100 g	7.1	0.7	388	40	23	5.3
Pate brisee claude leger	100 g	9.2	0.9	401	5.7	40.8	22.2
Pate brisee herta	100 g	9.3	0.9	402	6	40	23
Pâte brisee prête à dérouler (monoprix)	100 g	8.0	0.8	362	6	44	18
Pate capellini panzani	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Pâte cappelletti jambon cru/fromage giovanni rana	100 g	5.9	0.6	291	14.3	36.8	9.6
Pâte complète farfale	100 g	5.8	0.6	337	12.5	67.2	2
Pâte d'amandes	100 g	10.5	1.1	457.6	11.9	44	26
Pate de campagne weight watcher	100 g	5.0	0.5	202	14.5	2.2	15
Paté de foie carrefour	100 g	8.9	0.9	331	11	4.2	30
Pâté de foie, truffles	100 g	8.6	0.9	327	11.2	6.3	28.5
Pâte de fruit	100 g	5.8	0.6	350	0	82	0
Pâte de fruits gerblé (unité=27g)	1 unité	1.5	0.1	88	0.3	21.6	0.1
Pate de fruits orange	100 g	3.7	0.4	221.6	1	50.3	0
Pâte de miso	100 g	4.3	0.4	217.5	11.7	26.5	6
Pâté de tête monique ranou	100 g	6.4	0.6	244	13.5	0.2	21
Pâté de tête persillé "carrefour"	100 g	4.6	0.5	183	15	0	14
Pate feuilleté	100 g	9.0	0.9	382	6.2	36	24
Pate feuilleté u bio	100 g	8.6	0.9	373	7.5	38	21
Pâte feuilletée prête à dérouler (230 g) (monoprix)	100 g	8.5	0.8	369	6	39	21