

| ALIMENTS | QUANTITE | POINTS 100 gr ou unité | POINTS 10 gr ou unité | CALORIES | PROTEINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|-----------|---------------------------|--------------------------|----------|-----------|----------|---------|
| Purée pois cassés courgettes bjorg | 100 g | 1.2 | 0.1 | 69 | 4.7 | 11.8 | 0.3 |
| Purée vico bonne purée préparée selon mode emploi | 100 g | 1.2 | 0.1 | 70 | 2.1 | 14 | 0.5 |
| Pursoup' liebig velouté de tomates | 100 g | 0.7 | 0.1 | 38 | 0.6 | 7.2 | 0.7 |
| Quadro praliné noisette | 100 g | 11.6 | 1.2 | 518 | 5.9 | 63 | 27 |
| Quadro praliné noisette | 100 g | 11.6 | 1.2 | 518 | 5.9 | 63 | 27 |
| Quaker cruesli 4 noix | 100 g | 10.5 | 1.1 | 485 | 8.5 | 59 | 22 |
| Quaker cruesli 4 noix | 100 g | 10.5 | 1.1 | 485 | 8.5 | 59 | 22 |
| Quaker oats - flocons d'avoine | 100 g | 6.8 | 0.7 | 356 | 11 | 62 | 8 |
| Quaker oats - flocons d'avoine | 100 g | 6.8 | 0.7 | 356 | 11 | 62 | 8 |
| Quaker oats berlingots d'avoine | 100 g | 6.6 | 0.7 | 347 | 10.5 | 60.5 | 7 |
| Quaker oats berlingots d'avoine | 100 g | 6.6 | 0.7 | 347 | 10.5 | 60.5 | 7 |
| Quakers oats | 100 g | 6.8 | 0.7 | 356 | 11 | 60 | 8 |
| Quakers oats | 100 g | 6.8 | 0.7 | 356 | 11 | 60 | 8 |
| Quark yoghurt creme | 100 g | 2.7 | 0.3 | 136 | 5.2 | 16.6 | 4.1 |
| Quark yoghurt creme | 100 g | 2.7 | 0.3 | 136 | 5.2 | 16.6 | 4.1 |
| Quark mit vanille geschmack | 100 g | 1.4 | 0.1 | 83 | 7.2 | 13 | 0.2 |
| Quark mit vanille geschmack | 100 g | 1.4 | 0.1 | 83 | 7.2 | 13 | 0.2 |
| Quark séré fraise - migros | 100 g | 2.4 | 0.2 | 127 | 4 | 17 | 2.3 |
| Quark séré fraise - migros | 100 g | 2.4 | 0.2 | 127 | 4 | 17 | 2.3 |
| Quartier d'agrumes (orange pamplemousse) st mamet | 100 g | 1.0 | 0.1 | 60 | 0.6 | 14 | 0.1 |
| Quartier d'agrumes (orange pamplemousse) st mamet | 100 g | 1.0 | 0.1 | 60 | 0.6 | 14 | 0.1 |
| Quartiers d'orange au jus de fruit st mamet | 100 g | 1.0 | 0.1 | 61 | 0.7 | 14 | 0.2 |
| Quartiers d'orange au jus de fruit st mamet | 100 g | 1.0 | 0.1 | 61 | 0.7 | 14 | 0.2 |
| Quartiers de pamplemousse au jus de fruit st mamet | 100 g | 1.0 | 0.1 | 61 | 0.6 | 14 | 0.1 |
| Quartiers de pamplemousse au jus de fruit st mamet | 100 g | 1.0 | 0.1 | 61 | 0.6 | 14 | 0.1 |
| Quatre quart | 100 g | 10.0 | 1.0 | 438 | 5.5 | 50 | 24 |
| Quatre quart | 100 g | 10.0 | 1.0 | 438 | 5.5 | 50 | 24 |
| Quatre quart sans jaune | 100 g | 7.3 | 0.7 | 335 | 5.1 | 45 | 15 |
| Quatre quart sans jaune | 100 g | 7.3 | 0.7 | 335 | 5.1 | 45 | 15 |
| Quatre quarts (maison) | 100 g | 9.5 | 0.9 | 413 | 5.75 | 41.12 | 23.25 |
| Quatre quarts (maison) | 100 g | 9.5 | 0.9 | 413 | 5.75 | 41.12 | 23.25 |
| Quatre quarts breton carrefour | 100 g | 9.5 | 0.9 | 422 | 6 | 50 | 22 |
| Quatre quarts breton carrefour | 100 g | 9.5 | 0.9 | 422 | 6 | 50 | 22 |
| Quatre-quarts monoprix | 100 g | 9.8 | 1.0 | 435 | 6 | 51 | 23 |
| Quatre-quarts monoprix | 100 g | 9.8 | 1.0 | 435 | 6 | 51 | 23 |
| Quenelle de volaille sauce champignon leader price | 100 g | 3.3 | 0.3 | 140.3 | 3.5 | 12 | 8.7 |
| Quenelle de volaille sauce champignon leader price | 100 g | 3.3 | 0.3 | 140.3 | 3.5 | 12 | 8.7 |
| Quenelle fraîche nature giraudet : par unité de 50g | 1 unité | 3.1 | 0.3 | 127 | 4 | 8.9 | 8.4 |
| Quenelle fraîche nature giraudet : par unité de 50g | 1 unité | 3.1 | 0.3 | 127 | 4 | 8.9 | 8.4 |
| Quenelle nature | 100 g | 6.2 | 0.6 | 254 | 8 | 16.8 | 17.8 |
| Quenelle nature | 100 g | 6.2 | 0.6 | 254 | 8 | 16.8 | 17.8 |
| Quenelles de brochet sauce crevette leader price | 100 g | 3.1 | 0.3 | 133 | 3.3 | 11.4 | 8.2 |
| Quenelles de brochet sauce crevette leader price | 100 g | 3.1 | 0.3 | 133 | 3.3 | 11.4 | 8.2 |
| Quenelles de saumon sauce crevette leader price | 100 g | 3.6 | 0.4 | 149 | 3.3 | 11.6 | 10 |
| Quenelles de saumon sauce crevette leader price | 100 g | 3.6 | 0.4 | 149 | 3.3 | 11.6 | 10 |
| Quenelles de veau sauce financière claude léger (intermarché) | 100 g | 3.6 | 0.4 | 151 | 3.6 | 11.4 | 10.1 |
| Quenelles de veau sauce financière claude léger (intermarché) | 100 g | 3.6 | 0.4 | 151 | 3.6 | 11.4 | 10.1 |
| Quenelles de veau sauce financière leader price | 100 g | 3.6 | 0.4 | 151 | 3.7 | 11.5 | 10.1 |
| Quenelles de veau sauce financière leader price | 100 g | 3.6 | 0.4 | 151 | 3.7 | 11.5 | 10.1 |
| Quenelles de volaille sauce champignons | 100 g | 2.7 | 0.3 | 115 | 3.5 | 9.6 | 7 |
| Quenelles de volaille sauce champignons | 100 g | 2.7 | 0.3 | 115 | 3.5 | 9.6 | 7 |
| Quennell nature | 100 g | 8.4 | 0.8 | 250 | 12 | 36 | 38 |
| Quennell nature | 100 g | 8.4 | 0.8 | 250 | 12 | 36 | 38 |
| Quetsches picard | 100 g | 0.7 | 0.1 | 42 | 0.8 | 9.6 | 0 |
| Quetsches picard | 100 g | 0.7 | 0.1 | 42 | 0.8 | 9.6 | 0 |
| Queues de crevettes - l'assiette bleue | 100 g | 1.6 | 0.2 | 88 | 18.7 | 1.48 | 1.02 |
| Queues de crevettes - l'assiette bleue | 100 g | 1.6 | 0.2 | 88 | 18.7 | 1.48 | 1.02 |
| Quiche lafay 1 pot = 1/3 quiche | 1 portion | 5.3 | 0.5 | 265 | 36 | 13 | 8 |
| Quiche lafay 1 pot = 1/3 quiche | 1 portion | 5.3 | 0.5 | 265 | 36 | 13 | 8 |
| Quiche lorraine picard | 100 g | 8.9 | 0.9 | 359 | 11 | 18 | 26 |
| Quiche lorraine picard | 100 g | 8.9 | 0.9 | 359 | 11 | 18 | 26 |
| Quiche lorraine | 100 g | 8.9 | 0.9 | 359 | 11.6 | 18.8 | 26.2 |
| Quiche lorraine | 100 g | 8.9 | 0.9 | 359 | 11.6 | 18.8 | 26.2 |
| Quiche lorraine 180g spécial micro-onde (findus) | 100 g | 5.7 | 0.6 | 240 | 9.5 | 17 | 15 |
| Quiche lorraine 180g spécial micro-onde (findus) | 100 g | 5.7 | 0.6 | 240 | 9.5 | 17 | 15 |
| Quiche lorraine super u (rayon frais) : par unité de 140g | 1 unité | 9.0 | 0.9 | 391 | 14.4 | 28 | 22.7 |
| Quiche lorraine super u (rayon frais) : par unité de 140g | 1 unité | 9.0 | 0.9 | 391 | 14.4 | 28 | 22.7 |
| Quiche lorraine surgelé (mr tante yvonne) | 100 g | 5.8 | 0.6 | 250 | 8.5 | 19 | 15 |
| Quiche lorraine surgelé (mr tante yvonne) | 100 g | 5.8 | 0.6 | 250 | 8.5 | 19 | 15 |
| Quiche lorraine surgelée individuelle marie : par unité | 1 unité | 5.9 | 0.6 | 254 | 9.1 | 21.5 | 14.6 |
| Quiche lorraine surgelée individuelle marie : par unité | 1 unité | 5.9 | 0.6 | 254 | 9.1 | 21.5 | 14.6 |
| Quiche lorraine tante yvonne | 100 g | 6.5 | 0.7 | 270 | 9 | 19 | 18 |
| Quiche lorraine tante yvonne | 100 g | 6.5 | 0.7 | 270 | 9 | 19 | 18 |
| Quiche lorraine weight watchers | 100 g | 3.0 | 0.3 | 143 | 12.9 | 10.8 | 5.4 |
| Quiche lorraine weight watchers | 100 g | 3.0 | 0.3 | 143 | 12.9 | 10.8 | 5.4 |
| Quiche poireaux 180g special micro-onde (findus) | 100 g | 4.9 | 0.5 | 210 | 7 | 17 | 13 |
| Quiche poireaux 180g special micro-onde (findus) | 100 g | 4.9 | 0.5 | 210 | 7 | 17 | 13 |
| Quiche tomate champignons maison | 100 g | 2.8 | 0.3 | 127 | 8 | 10 | 6.3 |