

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Filet de saumon (findus)	100 g	4.1	0.4	170	18	0	11
Filet de saumon à l'oseille (daucy)	1 portion	8.9	0.9	401	26.8	28.4	20.1
Filet de saumon carrefour	100 g	4.9	0.5	202	20	0	13.4
Filet de saumon fumé condor aldi	100 g	4.2	0.4	177	19.9	0	10.8
Filet de saumon rose epinard et oseille (findus)	100 g	2.4	0.2	110	12	3.2	5
Filet de tacaud	100 g	1.5	0.1	85	18	0	0.5
Filet de tilapia poisson blanc	100 g	1.5	0.1	81	18	0	1
Filet de truite à la crème de ciboulette et riz carrefour	100 g	3.0	0.3	134	7	11	6.8
Filet mignon (porc)	100 g	3.1	0.3	143	21	0	6
Filet mignon de dinde le gaulois	100 g	1.8	0.2	105	25	0.1	0.5
Filet mignon de porc	100 g	2.4	0.2	100	10.33	0	6.33
Filet mignon de porc à la moutarde picard	100 g	2.2	0.2	110	17.4	2.1	3.6
Filet sardine tomates petit légumes saupiquet	100 g	3.2	0.3	132	10.4	2.5	9
Filets d'anchois allongés à l'huile d'olive carrefour	100 g	3.9	0.4	170	20	0	10
Filets de cabillaud (carrefour)	100 g	1.4	0.1	81	19	0	0.6
Filets de cabillaud, surgelés casino	100 g	1.4	0.1	81	19	0	0.6
Filets de clon d'alaska dia (surgelés)	100 g	4.2	0.4	189	12	15	9
Filets de colin carrefour	100 g	1.4	0.1	80	18	0	1
Filets de lotte congelés	100 g	1.4	0.1	78	17.9	0	0.7
Filets de maquereaux marinés au vin blanc (le prix gagnant)	1 portion	3.9	0.4	169.75	20.13	1.05	9.63
Filets de maquereau sauce moutarde connétable	100 g	3.7	0.4	153	12.3	2.4	10.5
Filets de maquereaux (muscadet, aromates) carrefour	100 g	2.4	0.2	121	22.3	0	3.6
Filets de maquereaux à l'échalote carrefour	100 g	4.8	0.5	193	11.7	5.5	13.8
Filets de maquereaux à la catalane	100 g	3.7	0.4	148	10.7	1.1	11.2
Filets de maquereaux à la moutarde à l'ancienne (petit navire)	100 g	5.2	0.5	206	15.2	1	15.7
Filets de maquereaux au naturel saupiquet	100 g	4.0	0.4	159	11.8	0	12.4
Filets de maquereaux au vin blanc petit navire	100 g	5.1	0.5	205	16.1	0.4	15.4
Filets de maquereaux auchan sauce olive et citron	100 g	5.8	0.6	223	12.8	0	19.1
Filets de maquereaux carrefour à l'escabèche	100 g	5.0	0.5	196	11.6	1.7	15.9
Filets de maquereaux fumés au poivre delpierre	100 g	6.1	0.6	247	21.1	0.3	18
Filets de maquereaux marinés au muscadet et aux aromates u	100 g	4.6	0.5	184	14.3	0.6	13.8
Filets de maquereaux moutarde de dijon marque repère	100 g	2.7	0.3	120	16	1	6
Filets de maquereaux olive citron (dia)	100 g	4.6	0.5	184	14.6	0.4	13.8
Filets de maquereaux sauce moutarde odyssee	100 g	3.7	0.4	149.2	12.4	0.6	10.8
Filets de maquereaux sauce moutarde "le phare d'eckmühl"	100 g	4.2	0.4	170	14	2	12
Filets de merlu blanc du cap (casino)	100 g	1.4	0.1	75	16	0.5	1
Filets de panga meunière "cité marine"	100 g	4.0	0.4	180	11.4	13.6	8.9
Filets de pangas	100 g	1.6	0.2	80	12	2	2
Filets de poulet à la provençale fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Filets de poulet blanc lidl	100 g	2.0	0.2	110	24	0.5	1.5
Filets de poulet jaune lidl	100 g	2.0	0.2	110	24	0.5	1.5
Filets de poulet rôtis (le gaulois)	100 g	2.6	0.3	133	26	0.44	3
Filets de poulet rôtis douce france	100 g	2.9	0.3	144	25.7	1	4.1
Filets de quorn	100 g	1.7	0.2	90	12.6	5.9	1.8
Filets de sardine sans huile citron basilic	100 g	3.4	0.3	160	23	1	7
Filets de sardines connétable huile olive	100 g	4.7	0.5	200	23	0	12
Filets de sardines saupiquet marinade légère citron-basilic	100 g	2.8	0.3	121	15	0.4	6.6
Filets de saumon surgelés x4 findus	100 g	4.6	0.5	190	18	0	13
Filets maquereaux huile de colza aldi	100 g	6.2	0.6	250	21	0	18
Filets meuniere surgeles carrefour	100 g	4.1	0.4	180	14	7.7	10
Financier	100 g	10.7	1.1	461	9.4	43.1	26.9
Findus chicken-nuggets	100 g	3.7	0.4	189	18	18	5
Findus cordon-bleu de poulet	100 g	4.5	0.4	202	15	13	10
Findus plaisir à l'asiatique légumes 5	100 g	0.8	0.1	40	1.5	6	1
Fine de bacon fumé	100 g	2.1	0.2	108	20	0.9	2.7
Fine de bacon fumé herta	100 g	2.1	0.2	108	20	0.9	2.7
Fine et intense tuiles chocolat noir et orange (lu cote d'or)	100 g	10.4	1.0	475	4.6	65	22
Fine ligne demi-sel à tartiner leader price	100 g	7.0	0.7	256	0.5	7.7	25
Fines galettes de céréales au chocolat noir bjorg	100 g	10.6	1.1	479	8	59.2	23.3
Fines tranches à base de chair de poisson façon carpaccio, mariné	100 g	3.6	0.4	152	8.9	7.4	9.6
Fingers	100 g	11.1	1.1	501	7	62	25
Fish burger findus	100 g	4.2	0.4	210	11	29	6
Fish burgers findus	100 g	4.2	0.4	210	11	29	6
Fish stick	100 g	3.5	0.3	172	12.1	19	5.4
Fitness cereales nestle	100 g	6.1	0.6	361	8.4	78.6	1
Fitness chocolat	100 g	7.1	0.7	387	7.6	76.7	5.5
Fitness chocolat blanc	1 unité	1.7	0.2	89	1.3	16.8	1.7
Fitness chocolat noir	100 g	7.1	0.7	386	7.8	74.6	6.3
Fitness de nestlé céréales	100 g	6.1	0.6	358	7.5	79.2	1.3
Fitness de nestlé céréales chocolat	100 g	7.0	0.7	384	7.3	76.2	5.5
Fitness miel et amandes	100 g	7.0	0.7	391	7.8	77.7	4.3
Fitness muesli chocolat	100 g	7.1	0.7	376	8.8	69.2	7.1
Fitness muesli medley de noix	100 g	6.9	0.7	372	9.5	69.3	6.3
Fitness muesli plaisir de fruit	100 g	6.4	0.6	355	9.4	69.4	4.4
Fitness nature riche en ble complet	100 g	6.2	0.6	363	8	79.8	1.3
Fjord de danone framboises & airelles	100 g	2.8	0.3	129	3.2	16.8	5.4
Fjord nature danone	100 g	3.1	0.3	118	3.1	3.9	10
Flageolet	100 g	4.3	0.4	120	8	0.5	21