

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Creme bridelight 3 %	100 g	1.6	0.2	77	3	9.5	3
Crème budwig	100 g	5.1	0.5	253	10	41	8
Crème caramel montblanc (pour un pot de 125 g)	1 pot	3.2	0.3	161	3.62	26.87	4.37
Crème catalane royal	100 g	5.9	0.6	348	1	85	0.5
Crème chantilly dia	100 g	8.0	0.8	299	2.2	11.7	27.3
Crème d'amande et de cacao (danival)	100 g	2.5	0.2	120	2.5	15.6	4.1
Creme de coco suzi wan	100 g	6.6	0.7	237	4	1.9	23.7
Crème de marron	100 g	4.3	0.4	254	2	60.1	0.6
Crème de marrons clément faugier	100 g	4.7	0.5	277	1	67	0.6
Crème de marrons sélection migros	100 g	5.8	0.6	239	4	20	16
Crème de potiron knorr	100 ml	0.8	0.1	37	0.8	4.6	1.7
Crème de pruneaux fine ligne leader price	100 g	2.7	0.3	159	0.8	39	0.2
Crème de sésame	100 g	15.1	1.5	567	17	10	51
Crème de soja	100 g	12.3	1.2	151	8.22	3.45	88.33
Crème de yaourt stracciatella danone : par pot de 125 g	1 pot	3.7	0.4	170	4.5	19.8	8.1
Crème dessert alpro soja chocolat noir	100 g	1.8	0.2	92	3	14.6	2.3
Crème dessert chocolat blanc (auchan)	100 g	2.5	0.2	125	3	19.8	3.7
Creme dessert chocolat discount carrefour	100 g	2.4	0.2	122	2.7	20.4	3.3
Crème dessert gervita goyave danone	100 g	3.5	0.3	150.5	5.6	12	8.9
Crème dessert goût vanille auchan	1 pot	3.1	0.3	153	3.4	23.9	4.9
Crème dessert vanille (monte ravy lidl)	100 g	2.8	0.3	129	3	15.5	6.1
Crème dessert vanille carrefour	100 g	2.3	0.2	118	2.8	19.6	3.2
Crème entière zéro lactose valio	100 g	10.2	1.0	360	2	2.7	38
Crème extra légère balade	100 ml	1.9	0.2	79	3.1	5.3	5
Crème extra légère campina	100 ml	1.8	0.2	78	3.3	7.1	4.2
Crème fleurette yoplait légère	100 g	3.6	0.4	137	2.8	4.4	12
Crème fleurette yoplait standard	100 g	5.8	0.6	215	2.5	4	20
Creme fouettée légère elle&vire	100 g	3.8	0.4	156	2.7	11.6	11
Crème fraîche 15% mg bridel	100 g	4.5	0.4	169.4	2.6	6	15
Crème fraîche 20%	100 g	5.6	0.6	204	3	3	20
Creme fraîche 5% solight	100 g	1.9	0.2	79	3.1	4.5	5
Crème fraîche dia	100 g	8.3	0.8	300	2.3	3.3	30
Crème fraîche elle & vire extra légère 3% mg	100 g	1.8	0.2	66	3.1	3	6.5
Crème fraîche épaisse 30% délisée (marque repère)	100 g	8.2	0.8	291	2.4	2.8	30
Creme fraîche épaisse bridelight extra legere 3% mg	100 g	1.5	0.2	70	2.8	8	3
Crème fraîche épaisse casino 30%	100 g	8.2	0.8	291	2.3	2.9	30
Crème fraîche épaisse yoplait	100 g	8.3	0.8	295	2.2	2.9	30.2
Creme fraîche extra legere delisee marque repere	100 g	1.8	0.2	75	3	4.5	5
Crème fraîche fluide 32% milbona	100 ml	8.7	0.9	310	2.4	3.1	32
Creme fraîche fluide legere 12%mg (monoprix)	100 g	3.6	0.4	134	2.6	3.9	12
Crème fraîche isigny 40% mg	100 g	9.8	1.0	320	1.6	2.4	40
Crème fraîche légère 15% 1eprix auchan	100 g	4.5	0.4	167	3	5	15
Crème fraîche légère 15% aldi	100 g	4.5	0.4	168	2.9	5.4	15
Crème fraîche légère 15% délisée (marque repère)	100 g	4.5	0.4	167	2.8	5.1	15
Crème fraîche légère 4 % auchan	100 g	1.7	0.2	73	3.3	6	4
Crème fraîche légère liquide carrefour	100 g	4.4	0.4	162	2.8	4	15
Crème fraîche liquide semi-épaisse 5%	100 g	1.9	0.2	80	3.5	6	5
Crème fraîche semi épaisse babette 12%	100 g	3.7	0.4	140	2.7	5.4	12
Crème fraîche semi-épaisse légère (18% mg) auchan	100 g	5.2	0.5	193	2.5	4.5	18
Crème fraîche solight 5% balade	100 g	1.9	0.2	79	3.1	4.7	5
Creme fromage au chocolat blanc 0,6gr mg	100 g	1.3	0.1	76	3.9	13.2	0.6
Crème gerlinea	100 g	4.1	0.4	202	13	22.5	6.7
Crème glacée au chocolat	100 g	6.1	0.6	255	4.72	20.75	16.98
Crème glacée carte d'or à la vanille	100 g	2.3	0.2	105	1.8	13	5
Crème glacée chapman's napolitaine légère (125ml)	1 unité	2.2	0.2	110	1	19	3
Crème hyperprotéiné gayelord hauser chocolat	100 g	7.1	0.7	367	40	25	9.2
Crème légère carrefour 4%	100 g	1.7	0.2	74	2.9	6.5	4
Crème liquide 15% mg (marque repère)	100 g	4.4	0.4	162	2.8	4	15
Crème liquide bridelight extra légère 3%	100 g	1.5	0.1	69	3.1	7.5	3
Crème liquide extra légère 5% mg marque repère	100 ml	1.8	0.2	75	3	4.5	5
Crème liquide extra light carrefour 5%	100 g	2.0	0.2	84	3.1	6.6	5
Crème liquide légère 15% milbona	100 ml	4.4	0.4	163	3	4	15
Creme liquide milsani	100 g	8.2	0.8	294	2.5	3.5	30
Creme mont blanc	100 g	2.4	0.2	121	2.9	20.1	3.5
Creme patissière	100 g	3.3	0.3	159	4.9	22.3	5.6
Creme pâtissière (bridelice)	100 g	3.1	0.3	144	3.6	19	6
Creme saveur caramel dietline	100 g	5.7	0.6	334	71	6	0.9
Crème saveur caramel hyperprotéinée gayelord hauser	100 g	6.1	0.6	360	77	11.1	0.8
Crème saveur vanille carrefour	100 g	4.0	0.4	177	4.4	18.2	9.6
Crème semi épaisse 18 % (carrefour)	100 ml	5.3	0.5	195	2	6.2	18
Crème utltra légère 4% printiligne	100 g	1.7	0.2	74	2.9	6.5	4
Crème vanille dietline	100 g	5.7	0.6	330	71	3	1.8
Crème vanille protéinée de prodiet	100 g	4.0	0.4	84.8	12	3.84	23
Crèmeux au riz thaï & lait de coco	100 g	2.4	0.2	122.7	1.83	22.28	2.92
Crêpe (methode olivier lafay)	1 portion	3.1	0.3	146	13	10	6
Crêpe au sucre	1 unité	1.7	0.2	73	1.2	8	4
Crêpe fourrée au chocolat monoprix (unité)	1 unité	3.1	0.3	137	2.1	16	7.2
Crêpe gourmande jambon-emmental sodebo : par unité	1 unité	5.1	0.5	238	10.7	30.8	10.4