

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jus multifruit joker	100 ml	0.9	0.1	49	0.5	11	0.3
Jus multifruits fruité	100 ml	0.9	0.1	51	0.2	12.8	0
Jus multifruits jafaden	100 ml	0.8	0.1	45	0	11	0
Jus multivitaminé (carrefour)	100 ml	0.7	0.1	44	0.5	11	0
Jus orange 100% fruits, maxi fuité u	100 g	0.8	0.1	47	0.6	11.1	0
Jus orange et acérola jafaden forme	100 ml	0.8	0.1	50	0.5	12	0
Jus orange pulpé à base de jus concentré auchan	100 g	0.7	0.1	44	0.7	10	0.1
Jus orange-fraise-banane	100 ml	0.8	0.1	45	0.42	12.33	0.15
Jus pamplemousse	100 ml	0.6	0.1	38	0.5	9	0
Jus pamplemousse jafaden forme	100 ml	0.5	0.1	31	0.6	6.9	0.1
Jus pamplemousse purefruit aldi	100 g	0.7	0.1	39	0.6	8	0.1
Jus peche blanche cerise	100 g	0.8	0.1	48	0.4	11.2	0
Jus pêche mangue papaye tropicana	100 g	0.8	0.1	47	0.6	10.6	0.1
Jus pomme ananas potiron ' florette'	100 ml	0.7	0.1	42	0.1	9.9	0
Jus pomme fraise carotte auchan	100 g	1.0	0.1	61	0.6	14.5	0.1
Jus pomme mangue carotte ' florette'	100 g	0.7	0.1	44	0.1	10.5	0
Jus pressé de 5 fruits "réveil des tropiques" (tropicana)	100 g	0.8	0.1	47	0.5	11	0
Jus tropicana antioxydants	100 g	0.9	0.1	56	0.2	13	0
Just a la poele mc cain	100 g	3.0	0.3	137	2.6	17.8	6.2
Juva ligne minceur élimination	100 g	0.3	0.0	19	4	0.8	0
Kaki	100 g	1.4	0.1	80.9	0.8	19.2	0.1
Kaki frais pulpe	100 g	1.1	0.1	62	0.7	15.3	0.2
Kamut (blé ancien)	100 g	6.3	0.6	359	17.3	68.2	2.6
Kango lu	100 g	2.3	0.2	98	0.8	11.4	5.9
Kango lu : un biscuit 19g	100 g	2.3	0.2	98	0.8	11.4	5.9
Kas citron	100 ml	0.7	0.1	44	0	11.8	0
Kebab	1 unité	7.3	0.7	300	12.6	16.2	20.4
Kebab (charal)	100 g	4.5	0.5	210	9	23	9
Kebab dulano lidl	100 g	5.5	0.6	224	18	2	16
Kebab et boulghour méditerranéen leader price	100 g	3.4	0.3	155	7.1	14.7	7.5
Kefir biologique	100 g	2.1	0.2	104	3.2	7.2	3.2
Keftas au boeuf isla délice	100 g	6.5	0.6	255	19	0	20
Kellog's rice krispies	100 g	6.5	0.7	382	7	85	1.5
Kellog's special k aux 3 céréales complètes avec touche de miel	100 g	6.6	0.7	379	11	74	2.5
Kellog's special k chocolat noir	100 g	7.4	0.7	399	13	71	7
Kellog's special k resist au miel	100 g	5.9	0.6	338	14	66	2
Kellogg's extra	100 g	10.2	1.0	473	7	64	21
Kellogg's extra bouchées fruit rouges et nuts	100 g	9.3	0.9	449	5	70	16
Kellogg's extra crunchy muesli original	100 g	10.2	1.0	466	9	58	22
Kellogg's fruit n fibre	100 g	7.0	0.7	380	8	68	6
Kellogg's miel pops	100 g	6.5	0.6	381	5	88	1
Kellogg's raisin bran	1 portion	3.1	0.3	180	5	44	1
Kellogg's special k chocolat noir	100 g	7.5	0.8	406	12	72	7
Kellogg's spécial k nature	100 g	6.4	0.6	374	15	75	1.5
Kellogg's: disney mickey's magix	100 g	6.9	0.7	390	5	83	3.5
Kelloggs - nature's pleasure	100 g	8.5	0.8	414	9	63	14
Kelloggs extra pepites	100 g	10.9	1.1	485	10	55	25
Kellogs musli	100 g	6.8	0.7	370	10	69	6
Ketchup	100 g	1.9	0.2	110	1.5	25	0.5
Ketchup (1 paquet individuel)	1 unité	0.1	0.0	6	0.1	1.55	0.03
Ketchup (monoprix)	100 g	2.0	0.2	115	1.3	26	0.67
Ketchup allegé dia	100 g	0.8	0.1	48	0.7	11.4	0
Ketchup allégé en sucres rustica	100 ml	0.9	0.1	55	1	13	0
Ketchup allégé heinz	100 g	1.0	0.1	58	1.4	11.8	0.1
Ketchup amora	100 g	1.8	0.2	110	1.1	25	0
Ketchup auchan	100 g	2.0	0.2	120	1.3	28.3	0.4
Ketchup épicé vitakrone	100 ml	2.1	0.2	123	1.1	29.5	0.1
Ketchup hot amora	100 g	1.7	0.2	100	1.2	25	0.1
Kidiboo	100 g	7.0	0.7	257	6	3	24.5
Kidiboo à la fraise (fromage à la crème aromatisé) : par unité de 2C	1 unité	0.7	0.1	31	1.16	3.2	1.6
Kinder bueno	100 g	13.8	1.4	569	3.5	47	38.5
Kinder bueno 1 portion	1 portion	2.9	0.3	121	2.1	10	8.1
Kinder bueno vrai	100 g	13.6	1.4	571	9.2	50	37
Kinder bueno white	100 g	13.7	1.4	567	11	48	38.6
Kinder choco fresh	100 g	14.1	1.4	568	7.5	40	42
Kinder choco-fresh : par portion de 21 g	1 portion	3.0	0.3	119	1.7	8	8.9
Kinder chocolat	100 g	13.1	1.3	558	8.8	53	34.5
Kinder country	100 g	12.7	1.3	538	9.5	49.6	33.5
Kinder délice	100 g	10.5	1.0	441	6	42	28
Kinder délice : par unité de 42 g	1 unité	4.4	0.4	185	2.5	17.6	11.6
Kinder maxi	1 unité	2.7	0.3	117	2.1	11.1	7.1
Kinder maxi (21g l'unité)	1 unité	2.7	0.3	117	2.1	11.1	7.1
Kinder maxi king : par unité de 35g	1 unité	4.3	0.4	175	2.6	12.7	12.6
Kinder pingui	100 g	10.5	1.0	441	6	40	28
Kinder schoko-bons	100 g	13.3	1.3	556	9	47.4	36.7
Kinder schoko-bons (unité)	1 unité	0.8	0.1	32	0.5	2.7	2.1
Kinder surprise (un oeuf)	1 unité	2.6	0.3	112	1.9	10.3	7
Kiri à la crème de lait	1 portion	1.8	0.2	66	1.7	0.4	6.4