

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Harry's pain de mie spécial sandwich, complet	100 g	4.6	0.5	244	8.9	42.3	4.4
Harry's pain de mie light	100 g	4.7	0.5	266	9	52.7	2.1
Haut de cuisse de poulet bouilli	1 unité	7.4	0.7	300	24.4	0	21.68
Haut de cuisse de poulet rôti	1 unité	3.1	0.3	147	21.48	0	6.09
Havregryn	100 g	7.3	0.7	390	14	67	7
Hermesetas stikcs	100 g	6.5	0.7	390	1.3	96.3	0
Hermesetas stikcs le stikc de 08g	1 unité	0.1	0.0	3.1	0.01	0.77	0
Heudebert biscottes	100 g	7.2	0.7	390	10	74	6
Heudebert fibres+céréales complètes	100 g	6.5	0.7	355	13	63	5.5
Heudebert lu sans sel pleine vie	1 portion	1.2	0.1	34	0.4	5	6
Hi-pro complex (vanille) de futurelab	100 g	6.1	0.6	359	80.2	7.8	0.7
High whey	100 g	7.2	0.7	390	69	0	6
High whey (revolution nutrition)	100 g	7.2	0.7	393.9	69.69	15.15	6.06
Higher power ultimate mass weight gainer	100 g	7.0	0.7	395	34	58	3.3
Hollywood chewing gum blancheur ( menthe polaire) sans sucres	100 g	2.6	0.3	155	0.9	64	0
Hollywood sweet gum sans sucres	100 g	2.9	0.3	172	1.6	67	0.1
Homard	100 g	1.8	0.2	94	18	1	2
Hot brownie avec glace - burger king	1 unité	12.2	1.2	514.4	6.7	47.9	32.9
Hot dog-charal	100 g	6.8	0.7	300	12	26	16
Hot pocket crousti doré maggi - 3 fromages(unité=125g)	1 unité	9.2	0.9	395	11.2	34.7	23.4
Hot pockets 3 fromages - maggi	100 g	7.3	0.7	316	9	27.8	18.7
Hot pockets bolognaise -maggi	100 g	6.7	0.7	299	8.7	32.4	15
Hot pockets fajitas boeuf chili-maggi	100 g	4.9	0.5	236	8	32.1	8.5
Hot pockets fajitas poulet à la mexicaine-maggi	100 g	4.8	0.5	235	8	32.7	8
Hot pockets jambon fromage -maggi	100 g	6.3	0.6	281	10.9	27.1	14.3
Hot wings kfc	100 g	9.0	0.9	346	16.3	5.6	28.7
Houmous	100 g	9.0	0.9	382	10.4	31	24
Huilde pour crudités vitelma	100 g	26.1	2.6	900	0	0.5	100
Huile d'anhydre (huile de beurre)	100 g	25.7	2.6	876	0.28	0	99.48
Huile d'anhydre (huile de beurre) (1 verre de 250 ml)	1 portion	55.6	5.6	1900	0.5	0	215
Huile d'arachide auchan	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile d'olive	100 ml	24.4	2.4	800	0	0	100
Huile d'olive bertolli	100 g	23.8	2.4	822	0	0	91.3
Huile d'olive bidon 1 l puget	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile d'olive extra bio l'olivaé	100 g	24.0	2.4	828	0	0	92
Huile d'olive leader price	100 g	23.8	2.4	822	0	0	91
Huile d'olive pujet	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile d'olive vierge extra (carrefour)	100 g	23.8	2.4	819	0	0	91
Huile d'olive vièrge extra puget (extraite à froid)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de colza	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de colza (netto)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de foie de morue	100 ml	24.1	2.4	831	0	0	92.14
Huile de lin "emile Noël"	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de noix	100 ml	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de pépins de raisin	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de sardine	100 ml	24.1	2.4	831	0	0	92.14
Huile de saumon	100 ml	24.1	2.4	831	0	0	92.14
Huile de sésame	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile de tournesol	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile équilence 4 casino	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile olive mieux vivre bio auchan	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile oméga bio'3 jardin bio	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile végétale	100 ml	24.3	2.4	800	0	0	99
Huile végétale coeur de tournesol lesieur	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huile végétale d'amandes (100 ml)	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale d'amandes (50 ml)	1 portion	11.9	1.2	407.5	0	0	46.07
Huile végétale d'avocat	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale d'avoine (100 ml)	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale d'avoine (250 ml)	1 portion	59.6	6.0	2037.5	0	0	230.35
Huile végétale d'avoine (50 ml)	1 portion	11.9	1.2	407.5	0	0	46.07
Huile végétale de babassu	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale de noisette	100 ml	23.8	2.4	815	0	0	92.14
Huile végétale de noix	100 g	25.8	2.6	884	0	0	100
Huile végétale de noix de coco	100 g	25.5	2.5	862	0	0	100
Huiles végétales isio 4 (lesieur)	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Huîtres	100 g	1.4	0.1	72.9	9	4.5	2.1
Hule pepin de raisin	100 g	26.1	2.6	900	0	0	100
Hummos tahina(purée de pois chiches)	1 portion	1.2	0.1	50	2	5	3
Hurricane xs (myprotein)	100 g	5.6	0.6	313.3	42.3	29	3.6
Huttenkase	100 g	2.0	0.2	94	13	2	4
Hyper mass 3000 multipower	100 g	6.3	0.6	368	19	68	1.5
Hyper mass 5000	100 g	6.6	0.7	390	22	68	1.22
Hyper whey	100 g	6.7	0.7	379	80	6	3
Ice tea citron (river)	100 ml	0.6	0.1	38	0	9.1	0
Ice tea light lipton	1 canette	0.1	0.0	3	0	0	0
Ice tea lipton pétillant	100 ml	0.6	0.1	35	0.5	8	0
Ice tea pêche	100 ml	0.4	0.0	26	0.1	6.4	0.1
Ice tea pêche light	100 ml	0.0	0.0	1	0	0.1	0