

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pois cassés crus	100 g	5.4	0.5	306.25	20	62.2	3
Pois cassés notre jardin marque repère	100 g	6.0	0.6	343	22.1	58.2	2.4
Pois chiches	100 g	1.8	0.2	95	5	15.4	1.5
Pois chiches (bonduelle)	100 g	2.2	0.2	119	6	16	2
Pois chiches (casino)	100 g	1.7	0.2	94	5	15	1.5
Pois chiches (farine)	100 g	7.2	0.7	387	22.39	57.82	6.69
Pois chiches bouillis	100 g	3.0	0.3	164	8.86	27.42	2.59
Pois chiches bouillis et salés	100 g	3.0	0.3	164	8.86	27.42	2.59
Pois chiches champion	100 g	2.0	0.2	111	6.9	17.5	1.5
Pois chiches crus	100 g	6.5	0.7	357	18	60	5
Pois chiches cuits	100 g	2.5	0.2	133.6	8	20	2.4
Pois chiches en conserve	100 g	2.1	0.2	119	4.95	22.62	1.14
Pois chiches en conserve (monoprix)	100 g	1.7	0.2	94	5	15	1.5
Pois chiches en conserve carrefour discount	100 g	2.1	0.2	116	6.7	16.2	1.5
Pois chiches saint eloi	100 g	1.9	0.2	98	5	15	2
Pois croquants, pois gourmands,pousse de haricot mangotheriet	100 g	1.1	0.1	54	4.76	5.6	1.4
Pois de cajan bouillis	100 g	2.1	0.2	121	6.76	23.25	0.38
Pois de cajan bouillis et égouttés	100 g	2.0	0.2	111	5.96	19.49	1.36
Pois de cajan bouillis et salés	100 g	2.1	0.2	121	6.76	23.25	0.38
Pois et carottes bouillis, congelés et égouttés	100 g	0.8	0.1	48	3.09	10.12	0.42
Pois et oignons congelés, bouillis et égouttés	100 g	0.8	0.1	45	2.54	8.63	0.2
Pois et oignons congelés, non préparés	100 g	1.2	0.1	70	3.98	13.51	0.32
Pois et oignons en conserve	100 g	0.9	0.1	51	3.28	8.57	0.38
Poisson bordelaise éco+	100 g	3.8	0.4	160	11	7.5	10
Poisson à la bordelaise (côté table marque repère leclerc)	100 g	9.8	1.0	120	11	1	70.5
Poisson à la bordelaise (éco leclerc)	100 g	3.8	0.4	160	11	7.5	10
Poisson à la bordelaise surgelé auchan	100 g	1.3	0.1	65	7.2	5.1	1.7
Poisson a la bordelaise surgelé leclerc (marque repère côté table)	100 g	2.8	0.3	120	11	1	7.5
Poisson à la florentine leader price	100 g	1.8	0.2	95	7.5	11.3	2.2
Poisson à la grec de marie	100 g	2.8	0.3	118	6.1	6.4	7.5
Poisson aiglefin	100 g	1.8	0.2	107	25.5	0	0.4
Poisson bleu	100 g	2.2	0.2	125	12	1	1
Poisson filet bordelaise lidl	100 g	3.2	0.3	141	13.4	4.5	7.7
Poisson filet brocoli lidl	100 g	2.5	0.3	117	12.1	5.6	5.1
Poisson grillage océane colin d'alaska	100 g	3.2	0.3	138	15	0.9	8.3
Poisson pané colin d'alsaka marque repère	100 g	3.5	0.4	170	15	16	6
Poisson pané croque baby fromage	100 g	5.0	0.5	229	10.9	23.4	10.2
Poisson pané findus	100 g	4.7	0.5	210	12.1	16	11
Poisson pané x 15 surgelé batonnets de colin d'alaska monoprix	100 g	3.5	0.3	163	12	14	6.6
Poisson sauce citron et son riz la cuisine des saveurs (aldi)	100 g	2.3	0.2	111	6.2	13.4	3.6
Poisson sauce crème et riz basmati aux petits légumes fine ligne leclerc	100 g	2.0	0.2	105	5.6	15	2.5
Poisson sauce crevettes auchan	100 g	1.6	0.2	78	9.3	4.1	2.7
Poitrine de dinde fumée (yarden)	100 g	1.7	0.2	99.5	20	1.5	0
Poitrine de porc fumée (monoprix)	100 g	8.3	0.8	315	17	1	27
Poitrine fumée (herta)	100 g	7.4	0.7	285	16.3	0.3	24.2
Poitrine fumée (lidl)	100 g	9.3	0.9	353	18	0.5	31
Poivre	100 g	4.0	0.4	219	10	38	3
Poivron	100 g	0.3	0.0	19	1	3.3	0.2
Poivrons grillés	100 g	0.9	0.1	48	0.7	10	0.6
Poivrons jaunes en conserve ederki	100 g	0.4	0.0	24.7	0.92	4.8	0.2
Polenta (emoule de maïs)	100 g	6.0	0.6	349	9	75	1.5
Polenta molino rossetto	100 g	6.2	0.6	360	8.5	78	1.8
Polenta prêt cuite x 6 marque repère (leclerc)	100 g	1.3	0.1	75	1.5	16	0.5
Pollen en pelotes gayelord	100 g	5.0	0.5	265	20	35	5
Pollen en pelotes gaylord	100 g	5.0	0.5	265	20	35	5
Pom'potes nature	1 portion	1.2	0.1	68	0.3	15.4	0.6
Pom'potes frais banane materne	100 g	1.3	0.1	74.5	0.5	17.1	0.5
Pom'potes frais pomme materne	100 g	1.3	0.1	76	0.3	17.4	0.5
Pom'potes materne	100 g	1.3	0.1	71	0.3	15.4	0.6
Pom'potes pomme/fraise - pomme/banane	100 g	1.3	0.1	74	0.4	16.9	0.5
Pomelo	100 g	0.7	0.1	42	0.7	9.5	0.1
Pomelo rose cru	100 g	0.7	0.1	42	0.7	9.5	0.1
Pomme	100 g	0.9	0.1	54	0.3	12	0.3
Pomme (fruit)	100 g	0.9	0.1	52	0.26	13.81	0.17
Pomme abricot sans sucres ajoutés casino	100 g	1.0	0.1	61	0.5	14.2	0.2
Pomme asiatique	1 unité	1.0	0.1	60	2.3	10	0.15
Pomme crue avec pelure (1 fruit moyen)	1 unité	1.2	0.1	72	0.36	19.1	0.24
Pomme crue avec pelure (1 gros fruit)	1 unité	1.9	0.2	110	0.55	29.28	0.36
Pomme crue avec pelure (1 petit fruit)	1 unité	0.9	0.1	55	0.28	14.64	0.18
Pomme crue avec pelure (1 verre vin : 10 cl (en tranches))	1 portion	0.4	0.0	24	0.12	6.42	0.08
Pomme de terre	100 g	1.3	0.1	80	2	19	0.1
Pomme de terre	100 g	1.4	0.1	84.9	2	19	0.1
Pomme de terre	100 g	1.5	0.2	90	2	19	0
Pomme de terre (farine)	100 g	6.0	0.6	357	6.9	83.08	0.34
Pomme de terre en boîte sauvanet	100 g	1.0	0.1	60	1.7	12.9	0.2
Pomme de terre moyenne bouillie sans pelure et égouttée	1 unité	2.4	0.2	144	2.86	33.42	0.17
Pomme de terre natures	100 g	1.5	0.1	87	1.5	19	0.1
Pomme golden delicious (aldi)	100 g	1.0	0.1	54	0.34	11.4	0.58