

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Dés de jambon repère	100 g	2.3	0.2	111.6	16.4	2.5	4
Dés de lardon fumés - herta	100 g	6.4	0.6	250	17	0.4	20
Dés de lardons fumés (herta)	100 g	6.4	0.6	250	17	0.4	20
Dés de poulet (carrefour)	100 g	1.8	0.2	100	21	1.8	1
Dès de poulet (casino)	100 g	1.9	0.2	104	22	1.1	1.3
Dés de quorn	100 g	2.0	0.2	103	14	5.8	2.6
Dès de volaille tradilège (marque repère)	100 g	1.6	0.2	87	16.4	1.9	1.5
Dès duo de fromage de hollande (edam et mimolette) monoprix	100 g	7.9	0.8	316	25	0.1	24
Dessert de fruits avec morceaux 'champion' pommes-framboises	100 g	1.4	0.1	85	0.4	20.3	0.05
Dessert de fruits compote pomme figues et noix	100 g	2.8	0.3	157	0.6	35	1.6
Dessert de fruits pommes poires carrefour discount	100 g	1.4	0.1	83	0.3	20	0.2
Dessert fruitier pomme abricot andros	100 g	1.4	0.1	84	0.5	20	0.4
Dessert fruitier pomme-cassis andros	100 g	1.5	0.1	86	0.4	20	0.5
Dessert fruitier pomme-châtaigne andros	100 g	3.0	0.3	137	0.8	32	6
Dessert fruitier pomme-fraise andros	100 g	1.5	0.1	86	0.4	20	0.5
Dessert fruitier pomme-poire andros	100 g	1.5	0.1	85	0.3	20	0.4
Dessert italien cappuccino	100 g	5.4	0.5	251	3.8	35.4	10.5
Dessert lacté 'croquant et fondant' au caramel la laitière : par pot d	100 g	4.1	0.4	176	3.1	16.9	10.7
Dessert pomme nature andros	100 g	1.6	0.2	94	0.3	22	0.5
Dessert pomme-fraise leader price	100 g	1.4	0.1	86	0.4	21	0.1
Dessert speculoos alpro soja	100 g	1.7	0.2	86	3.6	11.3	2.8
Dessert végétal lait de coco (danival)	1 pot	4.5	0.5	182	0.4	14.8	13.5
Dessert végétal noisette (danival)	1 pot	2.1	0.2	92	1.7	13.7	4.7
Dextrose	100 g	6.3	0.6	380	0	95	0
Dextrose (myprotein)	100 g	6.3	0.6	375	0	100	0
Dextrose (nutrimuscle)	100 g	6.1	0.6	364	0	91	0
Dhol puri	100 g	6.9	0.7	300	15	10	17
Diat yoghurt de desira	100 g	1.2	0.1	63	4.5	8	1.4
Dinde	100 g	3.0	0.3	152	29	0	4
Dinde (cuisse avec peau)	100 g	3.5	0.4	171	28	0	6
Dinde (cuisse sans peau)	100 g	1.9	0.2	108	20	0	1
Dinde (filet)	100 g	2.5	0.3	124	22	0	4
Dinde blanc de dinde herta	100 g	2.0	0.2	110	22.5	0.8	1.8
Dinde cuisse avec la peau	100 g	3.6	0.4	155	18.9	0	8.8
Dinde cuisse sans la peau	100 g	2.1	0.2	108	20.4	0	2.9
Dinde escalope	100 g	2.1	0.2	114	24	0	2
Dinde farcie aux marrons picard	100 g	4.0	0.4	176	17.3	5.4	9.5
Dinde fermiere et 5 legumes printaniers	1 unité	4.4	0.4	216	24	13.5	7.2
Dinde rôti	100 g	4.3	0.4	260	22	19	0
Dinde rôti de dindonneau	100 g	4.3	0.4	260	22	19	0
Diner surgelé michelinas lasagne en sauce à la viande et fromages	1 portion	5.9	0.6	300	12	41	8
Dinosorus	100 g	10.9	1.1	499	7	66	23
Dinosorus	100 g	10.9	1.1	499	7	66	23
Dolique	100 g	6.0	0.6	350	23	61	1.8
Doo wap de harry's pépites chocolat	100 g	7.5	0.7	356	7.5	50	14
Dorade	100 g	1.9	0.2	91	16	0	3
Dos de colin (findus)	100 g	1.6	0.2	90	20	0	0.9
Dos de colin d'alaska au citron, risotto verde picard	1 unité	5.7	0.6	303	21	38.2	6.1
Dosette tassimo chocolat suchad	1 pot	1.1	0.1	56	0.8	10.5	1.3
Double concentré de tomate (auchan)	100 g	1.4	0.1	82	5.2	14.7	0.3
Double délice findus colin lieu tomate	100 g	3.6	0.4	160	9	12	8.5
Double galette de riz fourrée noisette cacao auchan	100 g	9.6	1.0	455	6	66.9	18.2
Douceur de potiron liebig	100 ml	0.8	0.1	37	1.1	4.1	1.9
Douceur du verger confiture framboise les allégées en sucre	100 g	2.8	0.3	170	0	41	0
Dragée	1 unité	0.7	0.1	28	0.7	2.2	1.8
Dragibus haribo	100 g	6.3	0.6	380	0.5	94	0
Drumstick caramel	1 portion	7.6	0.8	330	4	39	19
Drumstick vanille	1 portion	7.3	0.7	310	5	33	19
Duetto chocolat nouvelle formule weight watchers	100 g	3.8	0.4	117	4.4	18.4	16.8
Duetto chocolat weight watcher	1 pot	1.9	0.2	99	3.7	15.6	2.4
Duetto chocolat weight watchers	100 g	2.5	0.2	125	4.5	18.7	3.5
Duetto coco-chocolat weight watchers : par pot	100 g	2.1	0.2	101	3.6	13.7	3.6
Duetto frais saveur vanille weight watchers	100 g	1.5	0.2	70	7.1	3.1	3.3
Duetto liegeois chocolat	1 pot	2.2	0.2	108	4.8	13.4	4
Duetto liégeois chocolat - weight watchers	100 g	2.5	0.2	120	4.3	14.9	4.4
Duetto liégeois saveur café par pot	100 g	2.1	0.2	100	4.1	12.2	3.8
Duetto moka-chocolat weight watchers : par pot	100 g	2.1	0.2	101	3.7	14.2	3.3
Dulce crue (algue)	100 g	0.6	0.1	35	5.8	5.1	0.3
Duo cereales quinoa et boulgour	100 g	6.7	0.7	369	13.1	64.3	4.7
Duo de blé cereal bio express	100 g	3.1	0.3	163	4.9	28.2	3.4
Duo de choux cuisinés	100 g	0.9	0.1	36	1.9	1.3	2.5
Duo de courgettes	100 g	0.4	0.0	20	1	3.5	0.2
Duo de courgettes cuisinées (huile d'olive et basilic) surgelées leac	100 g	1.1	0.1	45	1.4	3.7	2.7
Duo de fruits de mer, colin et riz carrefour	100 g	2.6	0.3	122	4.4	14.6	5.1
Duo de haricots verts et beurre coupés daucy	100 g	0.4	0.0	19.8	1.5	3	0.2
Duo fruits & mousse	100 g	1.1	0.1	64	5.3	9.7	0
Duo moelleux abricot-chocolat	100 g	9.4	0.9	420	6	50	22
Duo olives et tomates	100 g	4.6	0.5	166	1.8	2.9	16.3