

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Swiss delice grande caffè macchiato	100 ml	1.3	0.1	67	3.5	9	1.7
Syfine agrumes	100 g	0.0	0.0	2	0	0.5	0
Sylphide - fondant au bleu	100 g	3.2	0.3	143	16	4	7
Sylphide (portion de 40gr)	100 g	2.1	0.2	92	11.2	1.2	5.2
Sylphide fondant à l'emmental	100 g	3.2	0.3	145	14	6.5	7
Sylphide fondant au bleu	1 portion	0.5	0.1	24	2.5	0.8	1.2
Sylphide fondant au bleu : par portion de 16,7 g	100 g	0.5	0.1	24	2.5	0.7	1.2
Sylphide fondant au chèvre	100 g	3.1	0.3	141	16	3.5	7
Sylphide fondant au chèvre : par portion de 16,7 g	1 portion	0.5	0.1	24	2.6	0.6	1.2
Syntha 6	1 portion	4.0	0.4	200	23	13	6
Syntha 6 de bsn	1 portion	4.0	0.4	200	22	15	6
Tablette de chocolat au lait avec céréale de riz	1 unité	4.2	0.4	184	2.33	23.46	9.8
Taboulé	100 g	2.8	0.3	152	5.8	26.6	2.2
Taboulé à l'orientale leader price (portion de 300gr)	1 portion	15.3	1.5	699	14.7	85.8	33
Taboulé à l'orientale saveur du jardinier (aldi)	100 g	4.4	0.4	202	4.5	25	9.3
Taboulé à la dinde carrefour	100 g	4.4	0.4	194	8.2	15.8	10.9
Taboulé au poulet - weight watchers -une unité de 300 g	1 unité	5.9	0.6	331	16.5	58.5	3.3
Taboulé au poulet (monoprix)	100 g	3.6	0.4	171	5.7	21	7.1
Taboulé au poulet grillé bonduelle	100 g	3.8	0.4	174	6	22	8
Taboulé aux 5 légumes pierre martinet : par barquette de 300g	1 portion	9.1	0.9	447	15	63	15
Taboulé aux tomates et à l'huile d'olive ( dia , ed)	100 g	2.9	0.3	141	4	20	5
Taboulé c discount carrefour	100 g	3.7	0.4	173	4	23	7
Taboulé carrefour feuille de menthe et huile d'olive	100 g	2.4	0.2	120	4.1	17	3.9
Taboulé garbit	100 g	2.2	0.2	118	4	21	2
Taboulé libanais	100 g	2.7	0.3	130	4	18	5
Taboulé maggi saveurs du monde (portion 330gr)	1 portion	9.4	0.9	456	10.9	66	16.5
Taboulé oriental (yasmina-aldi)	100 g	2.2	0.2	121	3.8	22	2
Taboulé oriental auchan	100 g	2.8	0.3	144	4.9	22.1	4
Taboule oriental carrefour	100 g	4.7	0.5	215	5	26	10.3
Taboulé orientale (auchan)	100 g	4.2	0.4	193	3.9	24.9	8.6
Taboulé picard	100 g	3.3	0.3	158	3.8	22.1	6
Taboulé préparé	100 g	3.2	0.3	159.5	4.3	24.1	5.1
Taboulé tipiak huile olive jus de citron menthe	100 g	6.4	0.6	359	11.5	70.7	3.4
Taboule tomates fraiches huile d'olive cote table	100 g	2.8	0.3	140	4	21	4
Taboulé zapetti	100 g	2.3	0.2	120	3.1	21.2	2.5
Tagliatelles	100 g	6.0	0.6	350	12	72.2	1.5
Tagliatelles à la carbonara (marque u)	100 g	5.2	0.5	218	6.6	17	13.7
Tagliatelles au saumon	1 part	8.3	0.8	399	17.4	47.3	15
Tagliatelles aux oeufs	100 g	6.7	0.7	369	15	67	4.6
Tagliatelles aux oeufs frais carrefour	100 g	4.9	0.5	275	10.4	53	2.4
Tagliatelles aux oeufs frais turini	100 g	4.9	0.5	280	11	54	2
Tagliatelles façon maître-boulangier	100 g	6.5	0.7	367	15	69	3.5
Tahin demi complet	100 g	15.1	1.5	567	17	10	51
Tahin purée de sésame blanc	100 g	16.3	1.6	609	18.2	10.5	55
Taillefine - crème dessert - vanille	100 g	1.3	0.1	72	3.6	12.5	0.9
Taillefine 'grissini-sésame'(biscuits apéritifs)	100 g	8.2	0.8	410	14	62	12
Taillefine 0% mat gr 0%sucre framboise	100 g	0.8	0.1	49	4.6	7.4	0.1
Taillefine au fromage blanc à la fraise	1 pot	1.0	0.1	62	7.8	7.4	0.12
Taillefine au fromage blanc saveur vanille 0%mg	100 g	0.9	0.1	53	6.7	6.4	0.1
Taillefine biscuit aux pepites de chocolat	100 g	8.0	0.8	405	7	69	11
Taillefine crème dessert au chocolat	100 g	1.5	0.1	83.7	4.1	14.8	0.9
Taillefine crème saveur vanille	100 g	1.3	0.1	72.5	3.6	12.5	0.9
Taillefine croquants gout chocolat	100 g	8.3	0.8	425	7.1	74	11
Taillefine danone citron 0% à l'extrait de stévia	100 g	1.0	0.1	57	4.8	9.3	0.01
Taillefine equilibre tuiles citron	100 g	8.0	0.8	415	5.5	73	9.5
Taillefine ferme et fondant saveur melon	100 g	0.7	0.1	40	4.5	3.8	0
Taillefine fiz - fruits rouges	100 ml	0.1	0.0	3.1	0	0.6	0
Taillefine fiz - pêche orange	100 ml	0.0	0.0	2.8	0	0.6	0
Taillefine fiz - pommes	100 ml	0.0	0.0	2.7	0	0.7	0
Taillefine fiz agrumes 33cl	1 canette	0.1	0.0	3.7	0.1	0.6	0.1
Taillefine fondants vanille origine madagascar	1 pot	1.6	0.2	88	5.1	14.3	1.1
Taillefine le brassé sur lit de fruits fraise-fraise des bois	100 g	0.7	0.1	39	3.8	5.8	0.1
Taillefine les jardins gourmands	100 g	0.9	0.1	50	0.4	11	0.5
Taillefine les jardins gourmands pomme poire	100 g	0.8	0.1	46	0.3	10	0.5
Taillefine mousse aux fruits ananas	100 g	1.2	0.1	67	4.5	11.5	0.3
Taillefine mousse cassis-mûre (1 unité)	1 unité	0.8	0.1	46	3.7	7.1	0.35
Taillefine mousse de fromage blanc aux fruits 0%mg	100 g	0.9	0.1	53	6.3	5.9	0.5
Taillefine recette au fromage blanc nature 0%mg	100 g	0.8	0.1	49	7.5	4.5	0.1
Taillefine recette au fromage blanc pêche	1 pot	1.1	0.1	63	7.6	7.1	0.5
Taillefine soufflés fruit du soleil	100 g	6.4	0.6	330	5.5	57	8.5
Taillefine tartines aux 4 céréales	100 g	6.8	0.7	375	14	70	4.5
Taillefine thé vert menthe	100 ml	0.0	0.0	2	0.1	0.4	0
Taillefine yaourt aux fruits framboise	100 g	0.8	0.1	49	4.6	7.4	0.1
Taillefine-crème dessert caramel	100 g	1.4	0.1	75	3.6	13.2	0.9
Tajine aux des de poulet et epices gayelord hauser	100 g	9.0	0.9	524	8.9	16.9	2.3
Tajine de légumes surgelés carrefour	100 g	1.1	0.1	55	3	7.6	1.4
Tajine de poulet aux fruits secs (leader price)	100 g	1.6	0.2	78	5.4	9	2.3
Tajine de poulet leader price	1 unité	3.7	0.4	207	6.1	5.3	2.2