

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Carottes râpées	100 g	0.6	0.1	38	0.8	8	0
Carottes rapées (bonduelle) au jus de citron de sicile	100 g	1.2	0.1	54	1	5.5	2.5
Carottes rapées à la ciboulette pierre martinet	100 g	2.4	0.2	92	1	5	7.5
Carottes râpées assaisonnées (lidl)	100 g	2.2	0.2	87	1	5	7
Carottes rapées auchan	100 g	1.3	0.1	58	1.5	6.9	2.7
Carottes râpées bonduelle	100 g	1.8	0.2	70	1	4	5.5
Carottes rapées carrefour au jus de citron	100 g	1.8	0.2	78	0.8	6.4	4.9
Carottes rapées carrefour discount	100 g	2.2	0.2	91	1	5.5	6.5
Carottes rapees casino	100 g	2.6	0.3	104	1	8	7.5
Carottes rapées saveurs du jardinier (aldi)	100 g	2.2	0.2	85	0.8	5.4	6.7
Carottes surgelées en rondelles (monoprix)	100 g	0.5	0.1	28	0.6	4.4	0.4
Carottes surgelées marque repère	100 g	0.4	0.0	26	0.5	6	0
Carpaccio pur boeuf sans la sauce (bigard)	100 g	2.0	0.2	106	21.4	0.8	2
Carpaccio sans sauce	100 g	2.1	0.2	109.1	18.9	2.7	2.3
Carpe	100 g	2.3	0.2	110	18.5	0	4
Carré à la crème	100 g	8.3	0.8	305	9	2	29
Carré cuisiné ratatouille bonduelle	100 g	1.3	0.1	51	1.2	3.4	3.6
Carré frais 0% de mg ail et fines herbes (elle&vire)	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Carre frais ail et fines herbes 0% de mg (elle&vire)	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Carré frais gervais (fromage frais demi-sel) : par portion de 25 g	1 portion	1.1	0.1	45	3.5	0.6	3.2
Carré frais nature 0% elle&vire	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Carre nature 0 % mg elle & vire	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.4
Carrefour "agir" quinoa bio	100 g	7.2	0.7	389	13	69.3	6.5
Carrefour "agir" riz long de camargue bio	100 g	6.0	0.6	345	7.5	73	2.5
Carrefour "agir" sucre de canne blond bio	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Carrefour bacon grillé	100 g	2.2	0.2	110	19	2	3
Carrefour betteraves rouges entières	100 g	0.7	0.1	40	1.5	8.4	0.1
Carrefour beurre moult du pays nantais	100 g	21.5	2.1	743	0.7	0.5	82
Carrefour bio galettes 4 céréales	100 g	6.9	0.7	385	8.7	75.5	4.1
Carrefour blanc de poulet	100 g	1.9	0.2	105	23	1	1
Carrefour bouquet de mache	100 g	0.5	0.0	25	2.4	2.2	0.7
Carrefour coulis de tomates de provence	100 g	0.8	0.1	45	2.1	8.6	0.2
Carrefour escalope ou filet de dinde	100 g	1.9	0.2	108	24.5	0	1.1
Carrefour escalope ou filet de poulet	100 g	2.1	0.2	111	24	0	1.8
Carrefour fromage frais nature 20%	100 g	1.8	0.2	84	9.6	2.9	3.8
Carrefour jambon/ beurre (taillem)	100 g	6.4	0.6	308	11	25	11
Carrefour lait entier uht	100 g	1.5	0.1	64	3.2	4.8	3.6
Carrefour light : crème extra légère 5%	100 ml	1.9	0.2	83	3.5	5.9	5
Carrefour petit-suisse nature	100 g	2.6	0.3	84	8.6	2.8	10.4
Carrefour purée de brocolis	100 g	0.6	0.1	33	3.5	3.9	0.4
Carrefour sandwich jambon de paris beurre	100 g	6.4	0.6	308	11	25	11
Carrefour sandwich jambon/beurre	100 g	6.4	0.6	308	11	25	11
Carrefour yaourt nature	100 g	0.9	0.1	46	4.1	4.2	1.4
Carrelet	100 g	1.8	0.2	65	15	0.5	6
Carrés aux amandes (serebis)	100 g	8.7	0.9	411	5.5	60.2	16.4
Carrés coupe faim ananas gaylord hauser	100 g	5.3	0.5	284	1	53	5
Carres feuilletés croustipare (mes 4 carres feuilletés)	100 g	9.8	1.0	413	5.5	36.1	26.1
Carrés frais nature 0% mg	100 g	1.4	0.1	80	16	3	0.2
Carrés transit gaylord hauser	1 portion	0.5	0.0	25.8	0.32	5.6	0.24
Carte d'or sorbet plein fruit citron	100 g	1.2	0.1	74	0.2	18	0
Carvi en graines	100 g	7.2	0.7	333	19.77	49.9	14.59
Caséinate de calcium - myprotein	100 g	6.4	0.6	373	90	0.3	2
Caséine instantanée (myprotein)	100 g	6.3	0.6	370	83	6	1
Caséine mincellar reflex 30g	1 portion	1.8	0.2	107	24	1.2	0.45
Caseine+whey proteines totales de lait nutrimuscle	100 g	6.3	0.6	362	81.5	4.5	2
Casino - biscuits fourrés noisette	100 g	11.8	1.2	520	6	61	28
Casino chair de tomates basilic	100 g	1.1	0.1	52	1.4	6.9	2.1
Casino chocolat au lait sans sucres ajouté	100 g	12.4	1.2	495	6.9	51	37
Casino chocolat noir sans sucres ajouté	100 g	11.7	1.2	462	5	46	36
Casino jus de fruits et lait - pêche/abricot	100 g	0.8	0.1	50	0.5	12	0
Casino mélange de champignons, surgelé	100 g	0.3	0.0	19	0.3	4	0.1
Casino pains au lait avec pépites de chocolat	100 g	7.7	0.8	363	8	49	15
Casino pavés de saumon surgelés	100 g	5.0	0.5	206	20	0	14
Casino plaisir gourmand	100 g	3.3	0.3	134	7.1	3.8	10
Casino purée de tomates	100 g	0.5	0.1	30	1.9	4.7	0.4
Casino yaourt & crème, nature	100 g	1.9	0.2	79	4.5	4	5
Casse croute bn (1 biscuit)	1 unité	1.0	0.1	56	1	11	0.7
Cassegrain courgette a la provencale	100 g	1.5	0.2	68	1.5	8	3.4
Cassis	100 g	0.9	0.1	53.7	1	12.2	0.1
Cassolette de boeuf william saurin	100 g	2.2	0.2	102	6.7	8.6	4.5
Cassolette de fruits de mer sauce homardine et riz (le prix gagnant	100 g	2.8	0.3	137	4.7	19	4.7
Cassolette de poissons au curry doux (iglo)	100 g	1.4	0.1	68	9.5	2	2.4
Cassolette de poissons aux légumes (iglo)	100 g	1.0	0.1	54	9	1.8	1.2
Cassolette de st-jacques (chlamys islandica) aux poireaux 140 g fl	1 portion	2.5	0.2	115	5.5	8.1	5
Cassonade au sucre de tirlémont	100 g	6.4	0.6	385	1.9	94.4	0
Cassoulet carte dégustation en conserve (aldi)	100 g	2.4	0.2	111	7.7	9	4.9
Cassoulet conserve	100 g	3.5	0.3	154	9	11	8
Cassoulet conserve auchan 420 gr	100 g	2.5	0.3	118	8	10.2	5