

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Colin sauce citron et son riz safrané (300g)	100 g	2.0	0.2	96	5.6	11.3	3.2
Colin, tomate, basilic et huile d'olive-iglo	100 g	2.9	0.3	128	16.4	0.9	6.5
Colombo de légumes carrefour	100 g	1.3	0.1	61	1	7.5	2.3
Colombo de porc & riz basmati 300g (cora)	100 g	3.2	0.3	149	6.3	15.7	6.6
Colonel's filet	100 g	4.7	0.5	226	16.9	20.6	8.5
Coloran à café (vanille française)	100 ml	4.1	0.4	234	0.1	5	1.5
Combino - spaghetti (lidl)	100 g	5.0	0.5	279	11	52	3
Compote à boire (douceur du verger) marque repère	100 g	1.1	0.1	65	0	15	0.5
Compote a boire andros	100 g	1.3	0.1	71	0.3	19	0.6
Compote abicots bonne maman	100 g	1.9	0.2	111	1.1	26	0.3
Compote allégée pomme figue canelle casino	100 g	1.1	0.1	67	0.4	16	0.2
Compote banane kiwi sans sucre ajouté héro	100 g	1.1	0.1	63	0.6	14	0.5
Compote de pêches bonne maman	100 g	1.8	0.2	106	0.6	76	0.1
Compote de pomme allégée en sucre leader price	100 g	1.2	0.1	68	0.3	15.4	0.6
Compote de pomme andros	100 g	1.6	0.2	93	0.3	22	0.4
Compote de pomme carrefour sans sucre ajoutée	100 g	1.0	0.1	57	0.3	12.5	0.6
Compote de pomme et chataigne andros	100 g	2.4	0.2	137	0.8	32	0.6
Compote de pommes	100 g	1.3	0.1	76	0.3	17.8	0.4
Compote de pommes allégée en sucre er prix	100 g	0.9	0.1	56	0.3	13.7	0.1
Compote de pommes allégée en sucre leader price	100 g	0.9	0.1	55	0.3	13	0.1
Compote de pommes allégée king's crown aldi	100 g	4.0	0.4	238	0.3	13.7	0.09
Compote de pommes auchan	100 g	1.4	0.1	78	0.3	17.4	0.5
Compote de pommes sans sucres ajoutés (auchan)	100 g	1.1	0.1	59	0.3	12	0.6
Compote fine ligne sans sucres ajoutés pomme fraise	100 g	0.9	0.1	54	0.4	12.2	0.2
Compote individuelle aldi pomme peche	1 pot	1.2	0.1	70	0.3	16	0.1
Compote materne pomme nature	100 g	1.4	0.1	78	0.3	17.4	0.5
Compote materne s/sucre ajouté pomme canelle	100 g	1.0	0.1	55	0.3	11.4	0.6
Compote materne s/sucre ajoutés pomme coing	100 g	1.0	0.1	55	0.4	10	0.6
Compote materne s/sucre ajoutés pomme pruneau	100 g	1.3	0.1	77	0.6	16.3	0.5
Compote materne sans sucres ajoutés pomme mangue passion	100 g	1.0	0.1	57	0.5	11.5	0.6
Compote multifruits sans sucres ajoutés (carrefour disney)	100 g	1.0	0.1	54	0.5	11.1	0.5
Compote pêché mignon pomme-citron façon tarte hero	100 g	1.4	0.1	79	0.3	18	0.6
Compote pêches /brugnons avec morceaux fondants (monoprix)	100 g	1.7	0.2	103	0.6	25	0.1
Compote poires/pommes/kiwis avec morceaux fondants (casino)	100 g	1.8	0.2	105	0.5	24	0.3
Compote pomme abricot (andros)	100 g	1.4	0.1	82	0.5	19	0.4
Compote pomme abricot netto	100 g	1.5	0.1	85	0.5	20	0.3
Compote pomme abricot orange passion héro sans sucre ajouté	100 g	1.0	0.1	58	0.6	12.7	0.5
Compote pomme allégée andros	100 g	1.2	0.1	70	0.3	16	0
Compote pomme ananas et éclats de coco héro sans sucre ajouté	100 g	1.4	0.1	71	0.5	13.1	1.8
Compote pomme ananas goyave vanille	100 g	1.0	0.1	57	0.4	12.7	0.5
Compote pomme banane (délice, marque repere)	100 g	1.4	0.1	80	0.5	18	0.5
Compote pomme banane (marque repère)	100 g	1.4	0.1	80	0.5	18	0.5
Compote pomme banane auchan	100 g	1.3	0.1	80	0.3	19.7	0
Compote pomme banane match	100 g	1.2	0.1	70	0	15	0.2
Compote pomme cassis	100 g	1.4	0.1	86	0.4	20	0
Compote pomme cassis hero sans sucre ajouté	100 g	1.1	0.1	61	0.6	13.4	0.6
Compote pomme daufruit	100 g	1.2	0.1	70	0.3	16	0.6
Compote pomme fraise (marque repère)	100 g	1.3	0.1	75	0	18	0.5
Compote pomme fraise auchan	100 g	1.3	0.1	80	0.2	20.3	0
Compote pomme fraise materne	100 g	1.3	0.1	74	0.4	16.9	0.5
Compote pomme fraise ss sucres ajoutés - marque u	100 g	1.0	0.1	58	0.5	12	0.6
Compote pomme framboise materne	100 g	1.3	0.1	73	0.5	16.7	0.5
Compote pomme framboise ss sucres ajoutés - marque u	100 g	1.1	0.1	60	0.5	12.3	0.6
Compote pomme griotte héro sans sucres ajoutés	100 g	1.1	0.1	63	0.5	13.7	0.7
Compote pomme mangue passion sans sucres ajoutés carrefour	100 g	0.9	0.1	52	0.5	12	0.2
Compote pomme mangue taillefine	100 g	0.9	0.1	50	0.4	11	0.5
Compote pomme pêche andros	100 g	0.9	0.1	50	0.5	11	0.4
Compote pomme pêche leader price	100 g	1.7	0.2	98.5	0.4	24	0.1
Compote pomme pêche sans sucres ajoutés dia	100 g	1.0	0.1	62	0.2	15	0.1
Compote pomme poire auchan	100 g	1.3	0.1	80	0.2	19.9	0
Compote pomme poire sans sucre ajouté (marque repere)	100 g	1.0	0.1	55	0	12	0.5
Compote pomme pruneau sans sucres ajoutés dia	100 g	1.0	0.1	62	0.2	15	0.1
Compote pomme rhubarbe andros	100 g	1.3	0.1	75	0.4	17	0.2
Compote pomme sans sucre ajouté (marque repère)	100 g	0.9	0.1	50	0	11	0.5
Compote pomme ss sucres ajouté (marque repere)	100 g	0.8	0.1	50	0.5	12	0.1
Compote pomme-cerise griotte sans sucre ajouté hero	100 g	1.1	0.1	63	0.5	13.7	0.7
Compote pomme-litchi hero sans sucres ajoutés	100 g	1.2	0.1	67	0.5	14.6	0.7
Compote pomme-orange sans sucre ajouté hero	100 g	1.0	0.1	57	0.4	12.7	0.5
Compote pomme-pêche fruitesse st mamet sans sucres ajoutés	100 g	0.8	0.1	49	0.4	11.3	0.2
Compote pomme-poire materne sans sucres ajoutés	100 g	1.0	0.1	54	0.4	11.6	0.5
Compote pomme-pruneaux leader price	100 g	1.2	0.1	70.5	0.4	17	0.1
Compote pomme/framboise materne	100 g	1.3	0.1	75	0.5	16.7	0.5
Compote pommes fraises allégée en sucres dia	100 g	1.1	0.1	66	0.5	15	0.1
Compote pommes pruneaux sans sucres ajoutés	100 g	1.6	0.2	92	1.2	20.4	0.6
Compote pommes-abricots carrefour	100 g	1.7	0.2	98	0.3	23.8	0.2
Compote pommes-bananes sans sucres ajoutés (carrefour disney)	100 g	1.1	0.1	62	0.5	13.1	0.5
Compote pommes-fraises sans sucres ajoutés (carrefour disney)	100 g	0.9	0.1	50	0.5	10.1	0.5
Compote pommes-poire sans sucres ajoutés (carrefour disney)	100 g	1.0	0.1	56	0.4	11.9	0.4