

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Yaourt 0% deilight leclerc spécialité gourmande	1 pot	1.0	0.1	61	5	9.7	0.2
Yaourt 0% ferme et fondant	100 g	0.7	0.1	39	4.4	4.4	0
Yaourt 0% fruit auchan	100 g	0.7	0.1	41	4	5.9	0.13
Yaourt 0% fruits panier yoplait	100 g	0.6	0.1	36	4.1	4.3	0.1
Yaourt 0% leader price	100 g	0.7	0.1	40	4.4	5.3	0.1
Yaourt 0% saveur vanille printiligne	100 g	0.6	0.1	37	4.4	4.7	0
Yaourt 0% taillefine le brassé	100 g	0.7	0.1	41	4.5	5.5	0.06
Yaourt 0% vitalinea fruits	100 g	0.8	0.1	46	4.4	6.9	0.1
Yaourt 0%mat gr 0% sucre cerise carrefour	100 g	0.8	0.1	47	4.4	7	0.1
Yaourt à boire leader price - vanille caramel	100 g	1.6	0.2	81	3.7	12.4	1.9
Yaourt à boire saveur fraise carrefour	100 g	1.4	0.1	74	3.1	12.5	1.3
Yaourt à la grec casino	100 g	2.9	0.3	110	3	3.4	9.4
Yaourt à la grecque nature	100 g	3.0	0.3	120	4	4.7	9.2
Yaourt à la grèques nature	100 g	3.0	0.3	116	3.7	4.7	9.2
Yaourt abricot nectarine 0%	1 pot	1.8	0.2	94	3.2	16.2	1.9
Yaourt activia 0% fraises	100 g	1.4	0.1	80	4	15.2	0.32
Yaourt activia 0% fraises (danone)	100 g	0.9	0.1	51	4.9	7.7	0.1
Yaourt activia 0% fruits rouges	100 g	1.1	0.1	65	6.1	9.8	0.13
Yaourt activia 0% pêches (danone)	100 g	0.8	0.1	49	4.8	7.2	0.1
Yaourt activia 2 céréales	100 g	2.3	0.2	114	3.9	16.7	3.5
Yaourt activia au fraises	100 g	2.1	0.2	100	4	15	3.5
Yaourt activia aux kiwis (125 g)	1 unité	2.5	0.2	121	4	16.8	4
Yaourt activia brassé bi-couche framboise	100 g	1.8	0.2	90.8	3.6	12.8	2.8
Yaourt activia brassé bi-couche pruneaux	100 g	1.9	0.2	98.7	3.5	15.1	2.7
Yaourt activia citron	100 g	1.9	0.2	95.1	3.6	13.2	3.1
Yaourt activia fruits	100 g	1.9	0.2	95.6	3.5	13.2	3.2
Yaourt activia muesli	100 g	2.3	0.2	111	3.9	15.5	3.7
Yaourt activia nature	100 g	1.5	0.1	65.4	3.7	5	3.4
Yaourt activia noix de coco	100 g	1.9	0.2	95.1	3.6	13.2	3.1
Yaourt activia vanille	100 g	1.9	0.2	95.1	3.6	13.2	3.1
Yaourt ananas - weight watchers - 0 % mg, le pot de 125 g	1 pot	0.8	0.1	48	5	6.4	0.1
Yaourt aromatisé aux fruits 0% (carrefour)	100 g	0.6	0.1	36	4.3	4.5	0.1
Yaourt aromatisé lidl	100 g	1.5	0.2	78	3.2	12.3	1.8
Yaourt aromatisés carrefour light 0%	100 ml	0.6	0.1	36	4.3	4.5	0.1
Yaourt au chocolat la laitière	1 unité	4.5	0.5	217	6.3	29	8
Yaourt au chocolat light silhouette yoplait	1 pot	2.5	0.3	127	5.5	18.3	3.5
Yaourt au fruit yoplait	100 g	2.0	0.2	103	3.2	16.3	2.7
Yaourt au lait de brebis - nature - "le bercail" (lait entier)	100 g	2.3	0.2	95	5.45	4.79	6
Yaourt au lait de brebis 0%	100 g	1.6	0.2	84	3	12.7	2.1
Yaourt au lait de brebis bio	100 g	0.7	0.1	43	5.8	4.9	0.1
Yaourt au lait de chevre	1 unité	1.7	0.2	79	0	0	3
Yaourt au lait de chèvre rians	100 g	1.9	0.2	79	4.8	4.1	4.8
Yaourt au lait entier carrefour	100 g	1.8	0.2	87	3	12	3
Yaourt au lait entier saveur vanille carrefour	1 pot	2.2	0.2	109	3.8	15	3.8
Yaourt aux fruits 0% ananas (taillefine)	100 g	0.8	0.1	49	4.5	7.4	0.1
Yaourt aux fruits 0% auchan	100 g	0.7	0.1	41	4	5.9	0.13
Yaourt aux fruits 0% bien vivre (monoprix)	100 g	0.7	0.1	41	4	6	0.1
Yaourt aux fruits 0% cerise taillefine (danone)	100 g	0.8	0.1	49	4.6	7.3	0.1
Yaourt aux fruits 0% marque repere	100 g	0.7	0.1	39	3.9	5.6	0
Yaourt aux fruits 0% mg sans sucres ajoutés champion	100 g	0.8	0.1	47	4.4	7	0.1
Yaourt aux fruits 0% taillefine (danone)	100 g	0.8	0.1	48	4.6	7.1	0.1
Yaourt aux fruits carrefour light 0 %	100 g	0.8	0.1	47	4.4	7	0.1
Yaourt aux fruits déli'light 0%mg 0%sucre ajouté	100 g	0.7	0.1	40	4	6	0
Yaourt aux fruits jaunes délissee	100 g	1.5	0.2	80	3.5	13	1.5
Yaourt aux fruits mc donald's	100 g	3.1	0.3	165	5	30	3
Yaourt aux fruits pâtissiers la laitière : par pot de 125 g	1 pot	2.9	0.3	149	4.7	23.2	3.7
Yaourt aux fruits taillefine danone	100 g	0.8	0.1	47	4.5	7.1	0.1
Yaourt aux fruits taillefine stévia	100 g	1.0	0.1	58	4.6	9.3	0.1
Yaourt aux fruits top budget	100 g	1.5	0.1	82	4	14.4	0.9
Yaourt aux fruits u	100 g	1.8	0.2	93	3	14.5	2.6
Yaourt aux morceaux de fruits 0% leader price	100 g	0.7	0.1	44	4.1	6.6	0.08
Yaourt b'a 0% ananas	100 g	0.8	0.1	49	4.2	6.1	0.11
Yaourt b'a 0% cerise	100 g	0.9	0.1	52	4.1	6.9	0.14
Yaourt b'a 0% fraise	100 g	0.8	0.1	49	4.2	6.1	0.11
Yaourt b'a 0% mangue	100 g	0.9	0.1	50	4.1	6.4	0.17
Yaourt ba 0 % vanille	100 g	0.7	0.1	39	4	5.4	0
Yaourt bio aldi	1 pot	2.4	0.2	122	4.4	18.6	3.4
Yaourt bio fraises 0% les 2 vaches	1 portion	1.4	0.1	84	5.1	15.6	0.1
Yaourt brassé carrefour	100 g	1.5	0.2	69	4.5	4.9	3.5
Yaourt brassé délissee (leclerc)	100 g	1.6	0.2	70	4.5	4.5	3.5
Yaourt brassÉ dia	100 g	1.5	0.1	68	4	5.8	3.2
Yaourt brassé nature 0% carrefour	100 g	0.7	0.1	40	5.1	4.4	0.2
Yaourt brassé nature 0% superu	100 g	0.8	0.1	45	5.5	5.5	0.1
Yaourt brassé nature au gout bulgare milssa (aldi)	100 g	1.5	0.2	69	4.5	4.9	3.5
Yaourt brassé nature carrefour	100 g	1.6	0.2	74	4.5	6.1	3.5
Yaourt brassé nature printiligne (pâturages)	1 pot	0.7	0.1	40	4.6	5.4	0
Yaourt brassé sur lit d'abricot parfumé à la lavande (monoprix gour	100 g	2.9	0.3	126	2.4	13	7.1
Yaourt brassé sur lit d'orange et de pamplemousse (monoprix gour	100 g	2.8	0.3	125	2.3	15	6.2