

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Milky way	1 unité	2.5	0.2	120.5	1	19.9	4.1
Milkywhey	100 g	6.2	0.6	339	73.3	13	5
Mille feuille	100 g	7.4	0.7	320	6	31	19
Mille feuilles	1 unité	7.4	0.7	320	6	31	19
Millet	100 g	6.8	0.7	378	11	73	4.2
Mimolette	100 g	8.0	0.8	321	25	1.2	24.1
Mincidélce barre protéinée chocolat cacahuètes	1 portion	3.4	0.3	163	15	10	6
Mincidélce boisson hyperprotéiné chocolat	1 portion	1.8	0.2	100	18	2.6	1.4
Mini babas au rhum monoprix	100 g	4.1	0.4	218	2.7	43	3.9
Mini baguette précuite auchan	100 g	4.2	0.4	248	8.6	51.2	1
Mini barres fourrées chocolat casino famili	100 g	11.2	1.1	500	7.5	59	26
Mini biscuits à la cuillère (aux petites de chocolat) casino delices	100 g	7.8	0.8	404	8.4	70	10
Mini blinis carrefour	100 g	6.6	0.7	293	6.6	33	15
Mini blinis x 16 (monoprix)	100 g	6.6	0.7	308	7.7	40	13
Mini blinis x 16 (monoprix) l'unité (1blinis =85g)	1 unité	0.6	0.1	26	0.7	3.4	1.1
Mini bn chocolat	100 g	10.6	1.1	490.3	6.4	66	22.3
Mini bn malin à la pulpe de fruits rouges - 25% de sucre en moins :	1 portion	3.3	0.3	168	2.5	28.4	4.8
Mini bn malin parfum chocolat - 25% de sucre en moins : par poch	1 portion	4.4	0.4	201	3	26.2	9.4
Mini boudins blancs tradilege (leclerc)	100 g	6.6	0.7	255	10.2	5.4	21.4
Mini boulettes au boeuf-charal	100 g	4.5	0.5	186	13	5	13
Mini cake strawberry (fraise)	100 g	7.5	0.7	376	4.4	65.4	10.8
Mini cannelés monoprix	100 g	4.6	0.5	258	5	54	2.4
Mini choux chèvre et poivre apéro (grand jury)	100 g	17.2	1.7	660	10	29	56
Mini cônes chocolat et vanille (mr trofic)	100 g	7.6	0.8	330	4.5	34	19
Mini cônes chocolat et vanille (mr trofic) (18g=1cone)	1 portion	1.4	0.1	60	0.8	6	3.5
Mini farfalle monoprix	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Mini gratins surgelés aux 4 légumes côté table marque repère lecl	100 g	2.4	0.2	110	5	10	5
Mini knacks pur boeuf balls monoprix	100 g	8.7	0.9	322	12	1	30
Mini ourson	100 g	8.3	0.8	400	6	60	15
Mini ourson par sachet	1 portion	2.3	0.2	110	1.6	16.5	4.1
Mini pain de viande la fernandière (québec)	100 g	4.7	0.5	200	14	6	12
Mini pâté croûte picard	100 g	7.7	0.8	325	10.9	23.4	20.9
Mini pizza jambon fromages carrefour	100 g	4.4	0.4	223	12	30	6.1
Mini roitelet	100 g	9.2	0.9	347	17	1.3	31
Mini samossas au poulet curry (saveurs d'ailleurs) casino	100 g	11.4	1.1	470	8.4	36	32.5
Mini select thiriet creme glacée	100 g	5.3	0.5	230	23	24.1	13.3
Mini snack petis coraya	100 g	2.3	0.2	112	8.4	9.8	4.3
Mini tartelettes sablees surees pur beurre a garnir	100 g	10.8	1.1	495	8	64	23
Mini tourte bio poulet exki	100 g	5.6	0.6	246	9.4	22.6	13.1
Mini tranches aux 9 céréales fine ligne	100 g	6.2	0.6	338	12	56	5.4
Mini tuc 30 g	100 g	11.3	1.1	505	9	59	26
Mini-bâtonnets avec mayonnaise-carefour	100 g	4.5	0.5	186	8.1	9.4	12.9
Mini-breaks 'kellogg's special k', nature	100 g	7.8	0.8	409	9	73	9
Mini-breaks 'kellogg's special k', nature, le sachet de 24 g	1 unité	1.9	0.2	98	2	17	2
Mini-cake aux fruits weight-watchers ; par unité	1 unité	1.3	0.1	68	1	13.1	1.3
Mini-choux saveur bleu-noix (bouton d'or-intermarché)	100 g	17.1	1.7	654	10.8	26	56
Mini-épis de maïs géant vert	100 g	0.5	0.1	28	1.8	4.7	0.3
Mini-gratins aux 3 légumes picard	100 g	2.3	0.2	97	2.8	7.6	6.1
Mini-gratins surgelés aux 4 légumes (marque repère leclerc)	100 g	2.4	0.2	110	5	10	5
Mini-gratins surgelésde pommes de terre (marque repère leclerc)	100 g	2.5	0.3	110	4	9.5	6
Mini-mars = unité de 19,7 g	100 g	1.8	0.2	88	0.7	13.86	3.3
Mini-pot vanille, dessert glacé allégé picard	100 g	1.3	0.1	73	3.87	20.12	0.37
Minis pancakes (6 unités) - burger king	1 unité	5.6	0.6	268.5	2.9	41.3	10.2
Minute maid orange	100 ml	0.8	0.1	46.8	0.7	11	0
Minute maid pomme	100 g	0.8	0.1	47	0.1	11	0
Mirabelles	100 g	1.0	0.1	58	0.5	15	0.1
Mirabelles non dénoyautées au sirop	100 g	1.2	0.1	72	1.4	17.2	0.2
Miracoli sauce pour pates italiano	100 g	1.3	0.1	64	1.3	8.7	2.5
Miso de riz celnat non pasteurisé	100 g	3.7	0.4	186	11.3	22.7	5.6
Miso de riz danival pasteurisé	100 g	2.7	0.3	131	8.7	13.5	4.6
Miso en cube (danival)	100 g	9.9	1.0	372	7.4	12.4	33.1
Mister freeze	1 unité	0.6	0.1	35	0	0	0
Mix buffet penne basilic	1 unité	7.4	0.7	340	17.8	29.8	16
Mix céréales (jardin bio)	100 g	6.0	0.6	332	12	61	4
Mix céréales à l'amarante et quinoa aux petits légumes	100 g	6.0	0.6	335	11	64	4
Mix graines bio (celnat)	100 g	11.0	1.1	460	24	22	30
Mix vapeur - mélange vert carrefour	100 g	0.9	0.1	46	3.5	5.4	1.2
Mlo 100% whey pro	100 g	7.3	0.7	400	80	6	6
Mlo after fuel	100 g	7.0	0.7	398	33	60	3.2
Mlo bcaa	100 g	5.3	0.5	317	69	10	0.1
Mlo pro time	100 g	6.3	0.6	370	80	11	1
Moelleux au chocolat senoble 80 g	1 unité	7.0	0.7	301	6.5	29	17.6
Moelleux au citron gringoire (30g)	100 g	9.1	0.9	411	6.8	50	20.4
Moelleux aux fruits gringoire (30g)	100 g	8.1	0.8	380	5.4	53.3	16.1
Moelleux aux pruneaux weight watchers : par unité	1 unité	1.2	0.1	65	1	12.5	1.2
Moelleux citron	100 g	9.9	1.0	435	5.7	51	24
Moelleux fondant au chocolat	100 g	10.2	1.0	440	5.5	47	26
Moelleux nature	100 g	10.0	1.0	440	5.8	52	24