

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Feuilles de filo croustipate	100 g	4.8	0.5	283	8.2	63	1
Feuilleté au saumon	100 g	6.5	0.6	273	7.8	22	17.1
Feuilleté chèvre-epinards (casino)	100 g	6.1	0.6	262	6.5	23	16
Feuilleté de mousse nouveau vanille (la laitière-nestlé)	100 g	2.4	0.2	100	2.4	7.9	6.5
Feuilleté doré de lu	100 g	9.4	0.9	460	8.2	70	16
Feuilleté jambon fromage de 'marie'	100 g	6.7	0.7	289	9	25	17
Feuilletés jambon emmental carrefour	100 g	6.0	0.6	260	9.6	21.8	14.9
Feuilletés saumon crevettes	100 g	6.1	0.6	262	8.1	21.5	15.7
Feuilletés saumon-cresson (surgelé-thiriet)	100 g	6.1	0.6	266	9.3	22.2	14.6
Feuilletines créatives (vahiné)	100 g	11.5	1.2	524	7.1	58.2	25.2
Feuilletines creatives vahiné	100 g	11.5	1.1	521	7.1	58.2	25.2
Feuilleté de mousse la laitière vanille	100 g	2.6	0.3	109	2.4	9	7
Fève à la sauce tomate	100 ml	2.0	0.2	112	4.8	20.8	0.8
Fèves extra fine (picard)	100 g	1.0	0.1	60	5.8	8.3	0.4
Fèves pelées patrigel	100 g	1.0	0.1	58	7.6	19.6	0.4
Ficello (fromage à pâte filée)	100 g	6.6	0.7	275	28	0.1	18
Ficello (fromage à pâte filée) : par unité de 21 g	1 unité	1.4	0.1	58	5.9	0.02	3.8
Ficello bâtonnet de fromage goût emmental	100 g	7.6	0.8	310	28	0.1	22
Figolu	100 g	7.1	0.7	395	4	46.3	4.2
Figue crue (1 fruit moyen)	1 unité	0.6	0.1	37	0.38	9.59	0.15
Figue crue (1 gros fruit)	1 unité	0.8	0.1	47	0.48	12.28	0.19
Figue crue (1 petit fruit)	1 unité	0.5	0.1	30	0.3	7.67	0.12
Figue de barbarie crue (1 fruit)	1 unité	0.8	0.1	42	0.75	9.86	0.53
Figue sèche	100 g	4.5	0.4	263	3.5	60	1
Figue séchée et cuite (l'unité)	1 unité	0.4	0.0	21	0.28	5.37	0.08
Figues	100 g	0.9	0.1	53.8	1	12	0.2
Figues noir	100 g	1.0	0.1	57	0.9	13	0.2
Figues séchée et cuite	100 g	1.8	0.2	107	1.42	27.57	0.4
Figues sèches barquette carrefour	100 g	4.3	0.4	249	4.3	55.1	1.3
File de poulet grillé herta	100 g	2.0	0.2	106	21	1	2
Filet colin d'alaska à l'italienne (aldi allemagne)	100 g	1.7	0.2	83	10.2	4.6	2.6
Filet de bacon dia	100 g	2.6	0.3	129	22	1	4
Filet de bacon fumé casino	100 g	2.7	0.3	134	23	0.8	4.3
Filet de bacon herta	100 g	1.8	0.2	103	22	0.9	1.1
Filet de carrelet	100 g	1.8	0.2	94	19	0	2
Filet de cheval fumé de delhaize	100 g	1.7	0.2	101	22.8	1	0.4
Filet de colin à l'oseille dia (200g)	100 g	1.2	0.1	62	8	4	1.5
Filet de colin d'alaska à la provençale et pâtes torsadées (claud le	100 g	2.1	0.2	109	8	13.9	2.4
Filet de colin d'alaska en batonnets panés	100 g	3.7	0.4	170	12	14	7.5
Filet de colin d'alaska en tranches panées	100 g	1.9	0.2	110	13	12	1
Filet de colin d'alaska sans arête surgelés monoprix	100 g	1.1	0.1	68	15.5	1.3	0.1
Filet de colin d'alaska surgelé carrefour discount	100 g	1.3	0.1	73	16	0.2	0.9
Filet de colin lieu à la provençale findus	100 g	1.4	0.1	70	8	4	2.5
Filet de colin meunier	100 g	4.0	0.4	178	13	9.9	9.6
Filet de colin pané auchan	100 g	3.6	0.4	172	13.7	15	6.3
Filet de colin panés carrefour	100 g	5.1	0.5	213	13	8.6	14
Filet de colin-lieu en batonnets panés marque repère	100 g	3.7	0.4	180	15	16	6
Filet de dinde carrefour	100 g	8.0	0.8	469	22.7	2	1.5
Filet de dinde chiffonade aldi	100 g	2.4	0.2	116	19	1	4
Filet de dinde doré au four (monique ranou)	1 tranche	0.7	0.1	37	20.5	1.4	0.5
Filet de dinde fumé au miel herta	100 g	1.8	0.2	100	21.2	0.5	1.5
Filet de dinde fumé isladélice	100 g	1.5	0.2	90.1	20.1	2	0.2
Filet de dinde nature herta	100 g	2.0	0.2	106	21	1	2
Filet de grenadier	100 g	1.2	0.1	69.7	16.5	0	0.5
Filet de limande	100 g	1.3	0.1	74	16.3	0	1
Filet de limande pané cap'tain iglo (portion 150gr)	1 portion	3.7	0.4	207	20.8	26.7	1.8
Filet de loup de mer casino	100 g	2.0	0.2	99	18	0	3
Filet de maquereaux carrefour sauce tomate basilic	100 g	5.4	0.5	222	19.1	2.3	15.2
Filet de maquereaux le nature (petit navire)	100 g	5.9	0.6	243	22	0.5	17
Filet de maquereau auchan muscadet	100 g	3.3	0.3	135	13.6	0	9
Filet de maquereau corrué deseille au poivre	100 g	4.4	0.4	201	19.8	8.6	9.8
Filet de maquereau sauce tomate et basilic saupiquet	100 g	4.5	0.4	180	11.3	3.1	13.4
Filet de maquereaux au naturel (saupiquet)	100 g	2.5	0.2	66.4	11.8	0	12.4
Filet de pangas	100 g	0.8	0.1	44	9.4	0	0.65
Filet de poisson pané surgelé (golden seafood)	100 g	4.8	0.5	213	10.7	16.4	11.4
Filet de poulet à la basquaise fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Filet de poulet à la provençale fleury michon	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Filet de poulet aldi	100 g	2.4	0.2	118	19	1.5	4
Filet de poulet aux herbes fleury michon	100 g	2.2	0.2	118	24	1	2
Filet de poulet carrefour	100 g	1.7	0.2	94	20.7	2.2	0.9
Filet de poulet doré au four monique ranou	100 g	1.7	0.2	96	20.6	1.4	0.9
Filet de poulet isladélice	100 g	1.6	0.2	91.8	19	2	0.9
Filet de poulet moutarde à l'ancienne auchan	100 g	2.4	0.2	127	26	0.6	2.3
Filet de poulet moutarde à l'ancienne monique ranou	100 g	2.0	0.2	108	21	1.5	2
Filet de poulet roti à la broche fleury michon	100 g	2.0	0.2	114	23	2	1
Filet de poulet rôti traité en salaison le gaulois	100 g	2.6	0.3	133	26	0.44	3
Filet de poulet, feuilletine d'aoste	100 g	2.2	0.2	114	21.8	1.2	2.4
Filet de sardines huile tournesol piment	100 g	5.2	0.5	218	23	0	14