

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Flageolet fin	100 g	1.2	0.1	67	4.9	11.3	0.3
Flageolet notre jardin	100 g	1.5	0.1	85	5	12	0.5
Flageolet surgelé de carrefour	100 g	2.3	0.2	128	9.4	19.7	1.3
Flageolet vert fin	100 g	1.2	0.1	67	4.9	11.3	0.3
Flageolet vert fin duchamps	100 g	1.6	0.2	90	5.9	15.5	0.5
Flageolet vert fin surgelé carrefour	100 g	2.3	0.2	128	9.4	19.7	1.3
Flageolets cuisinés cassegrain extra fins	100 g	1.4	0.1	81	5.6	13.4	0.6
Flageolets vert "freshona" (lidl)	100 g	1.4	0.1	76	5.2	12.1	0.8
Flageolets vert extra fin	100 g	1.2	0.1	69	4.9	11.7	0.3
Flageolets verts (marque repère)	100 g	1.5	0.1	85	5	12	0.5
Flageolets verts extra fins bonduelle	100 g	1.4	0.1	81	5.6	13.4	0.6
Flageolets verts extra-fins carrefour	100 g	1.2	0.1	70	4.9	12	0.3
Flageolets verts extra-fins casino	100 g	1.2	0.1	70	4.9	12	0.3
Flageolets verts fins (netto)	100 g	1.7	0.2	95.1	6.7	15.5	0.7
Flageolets verts fins en conserve (fleurs des champs-aldi)	100 g	1.4	0.1	81	5.3	13.6	0.6
Flagolet vert	100 g	1.6	0.2	94	6.2	15.7	0.7
Flakers choco crownfield	1 unité	4.6	0.5	169	6.5	29.9	16.1
Flakes d'épeautre bio	100 g	6.3	0.6	358	14	68.2	2.8
Flamby caramel	100 g	1.8	0.2	100	3	20.2	0.8
Flamenkuch	100 g	6.1	0.6	258	8.5	19.2	16.4
Flammekuche (tarte flambée aux lardons à la crème fraîche et aux	100 g	4.9	0.5	230	7.5	28	10
Flammekuche tarte flambée aux lardons à la crème fraîche et aux	100 g	4.9	0.5	230	7.5	28	10
Flammekueche (picard)	100 g	6.1	0.6	258	6.5	21.8	16.1
Flammen kueche	100 g	6.3	0.6	283	6	22	14
Flan alsa	100 g	6.4	0.6	380	0.1	94	0.5
Flan alsa (chocolat) à faire sois meme	100 g	1.5	0.2	79	3.2	12	1.8
Flan alsa (vanille) à faire sois meme	100 g	1.4	0.1	75	2.9	12	1.5
Flan alsa lait demi écrémé	100 g	1.8	0.2	95.6	3.4	16	2
Flan aux poires 'les petits desserts gervais par sophie	100 g	2.6	0.3	131	3.7	20.8	3.7
Flan caramel sainsbury's	100 g	1.9	0.2	108	2.4	21.1	0.9
Flan de legume et jambon	1 portion	2.6	0.3	134	14.7	11.3	3.3
Flan entremets parfum vanille (droetker)	100 g	1.6	0.2	86	3.1	14.9	1.5
Flan gourmand'riz chocolat-sojami	100 g	2.8	0.3	143	1.7	26.6	3.3
Flan gourmand'riz noisette-sojami	100 g	2.9	0.3	140.9	2.4	22.3	4.7
Flan gout caramel casino	100 g	1.7	0.2	94	2.6	19	0.8
Flan nappé caramel (vrai)	100 g	2.2	0.2	115	3.7	19	2.6
Flan nappé caramel marque délissee	100 g	1.6	0.2	90	2	18	1
Flan patissier aux oeufs alsa avec lait	100 g	2.0	0.2	111	2.5	22	1.4
Flan patissier aux oeufs kyrielle avec lait	100 g	1.4	0.1	72	2.8	11.9	1.4
Flan patissier boulangerie	1 part	8.7	0.9	420	10.8	72	15
Flan pâtissier picard : unité de 170 g	100 g	6.6	0.7	324	6.3	51.3	10.5
Flan vanille 0,9 gr de mg	100 g	1.3	0.1	73	3.6	12.5	0.9
Flandise danone (pot=102g)	1 pot	1.9	0.2	106	2.6	22.4	1
Flans etremets dr Oetker parfum café	100 g	1.5	0.2	80	3.2	13.5	1.5
Flans goût vanille-flanby	100 g	1.8	0.2	100	3	20.2	0.8
Flétan	100 g	2.5	0.3	119	18.5	0	5
Fleurettes de brocoli "picard"	100 g	0.5	0.1	28	3.4	2.2	0.6
Fleurier demi-sel	100 g	15.5	1.5	535	0.4	0.5	59
Fleury michon bio saumon basilic riz	100 g	3.5	0.3	163	6.9	18.2	6.6
Flocon avoine auchan	100 g	6.5	0.7	340	11	56.2	7.9
Flocon d'avoine	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocon d'avoine -priméal	100 g	6.6	0.7	347	12	59	7
Flocon d'avoine jardin bio	100 g	7.1	0.7	369	9	57	8.8
Flocon d'avoine nutrimuscle	100 g	6.7	0.7	358	12.5	58.7	7
Flocon d'avoine organic	100 g	7.0	0.7	379	13.2	67.7	6.5
Flocon d'avoine quaker	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocon d'avoine quaker fruit &noix	100 g	6.4	0.6	330	8.5	55	8.5
Flocon d'avoines sans sucre ajouté (bjorg)	100 g	6.5	0.7	352	11	64	5.8
Flocons 5 cereales	100 g	5.7	0.6	326	10.3	65.5	2.8
Flocons 5 céréales bio (blé, orge, seigle, avoine, riz	100 g	5.7	0.6	326	10.3	65.5	2.8
Flocons 5 céréales bio (primeal)	100 g	6.0	0.6	339	9.6	68.6	2.9
Flocons 5 céréales toastés celnat	100 g	6.8	0.7	350	9.8	70.2	8.6
Flocons avoine - uncle tobys	100 g	5.0	0.5	239	12.8	56.7	8.8
Flocons avoine (quaker oats)	100 g	6.8	0.7	356	11	60	8
Flocons avoine bio celnat	100 g	7.7	0.8	389	16.9	66.3	10.6
Flocons d 'avoine cannelle pomme proteine	100 g	6.7	0.7	372	33.3	36	4.6
Flocons d'avoine	100 g	6.4	0.6	345	12.5	60	6
Flocons d'avoine	100 g	6.9	0.7	365	13	63	7
Flocons d'avoine (delhaize)	100 g	6.7	0.7	351	12.5	58.7	7.4
Flocons d'avoine (jardin bio)	100 g	7.1	0.7	369	9	57	8.8
Flocons d'avoine (leader price)	100 g	7.4	0.7	398	13.7	65.5	7.3
Flocons d'avoine auchan	100 g	6.5	0.7	340	11	56.2	7.9
Flocons d'avoine bio (bjorg)	100 g	6.9	0.7	364	11.4	57.9	7.1
Flocons d'avoine bio (nutrimuscle)	100 g	6.7	0.7	358	12.5	58.7	7
Flocons d'avoine bio bjorg	100 g	6.9	0.7	364	11.4	57.9	7.1
Flocons d'avoine bio en poudre (nutrimuscle)	100 g	6.6	0.7	352	13.5	58.7	7
Flocons d'avoine bjorg nature ab	100 g	6.9	0.7	364	11.4	57.9	7.1
Flocons d'avoine bussy	100 g	7.0	0.7	380	12	65	6