

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pain de mie complet extra moelleux (casino)	100 g	4.7	0.5	251	9.9	43	4.6
Pain de mie complet grand jury	100 g	4.3	0.4	234	10	40.5	3.5
Pain de mie complet harry's	100 g	4.6	0.5	246	8.2	42.7	4.7
Pain de mie complet jacquet	100 g	4.3	0.4	232	10	40	3.5
Pain de mie complet leader price	100 g	5.0	0.5	268	8.9	48.2	4.4
Pain de mie complet light harry's	100 g	4.4	0.4	247	11.5	44	2.2
Pain de mie complet mcennedy	100 g	4.8	0.5	253	8	44	5
Pain de mie complet recette anglaise (auchan)	100 g	4.5	0.5	240	10.9	40.8	4.7
Pain de mie complet spécial sandwich casino	100 g	4.9	0.5	259	8.4	42	5.1
Pain de mie complet taostigine la boulangère	100 g	3.8	0.4	218	9.7	46.8	1.4
Pain de mie complet tendre et moelleux (marque repere epi d'or)	100 g	4.4	0.4	240	10	41	3.5
Pain de mie complet tendre et moelleux (marque repère épid'or)	100 g	4.4	0.4	240	10	41	3.5
Pain de mie discount casino	100 g	4.3	0.4	250	8	51	1.6
Pain de mie epi d'or	100 g	4.6	0.5	250	8.5	45	4
Pain de mie extra moelleux epi d'or	100 g	5.4	0.5	294	8.3	54.8	4.6
Pain de mie harris extra moelleux nature sans additif	100 g	5.1	0.5	276	8.6	48.1	4.6
Pain de mie harry's 100 % mie nature	100 g	4.6	0.5	252	8	46	4
Pain de mie harry's 100% mie blancomplet au blé tendre et au son	100 g	4.1	0.4	221	8	39	3.8
Pain de mie harry's 100% mie complet petites tranches	100 g	4.5	0.4	239	9.1	37.9	4.2
Pain de mie harry's 100% mie pain complet	100 g	4.5	0.4	239	9.1	37.9	4.2
Pain de mie harry's blancomplet	100 g	4.4	0.4	238	8	43	3.8
Pain de mie harry's extra moelleux	100 g	4.9	0.5	266	9.5	48	4
Pain de mie harry's nature	100 g	4.8	0.5	264	8	49	4
Pain de mie harrys american sandwich sans croûte	100 g	4.8	0.5	261	8	48.2	4
Pain de mie harrys form familial complet	100 g	4.8	0.5	259	8.6	42.9	4.7
Pain de mie jacquet sans croute nature	100 g	4.7	0.5	263	8	50	3
Pain de mie maxi format (auchan)	100 g	4.5	0.5	248	8	46	3.5
Pain de mie maxi jac' complet jacquet	100 g	4.3	0.4	241	10.5	44	2.5
Pain de mie maxi jac' nature	100 g	4.9	0.5	275	7.5	53	3
Pain de mie moelleux aldi	100 g	5.1	0.5	287	8	57	3
Pain de mie moelleux carrefour	100 g	5.0	0.5	269	8.9	47	4.2
Pain de mie moelleux harry's	100 g	1.0	0.1	52	1.6	9.3	0.9
Pain de mie moelleux nature jacquet	100 g	4.3	0.4	248	7.5	51	1.5
Pain de mie nature bio carrefour	100 g	5.5	0.6	292	9.7	48	6.1
Pain de mie nature bio cora	100 g	5.1	0.5	272	8.3	47.4	5.5
Pain de mie nature super u	100 g	5.0	0.5	276	9.3	49.5	3.8
Pain de mie nature toastiligne la boulangère	100 g	4.0	0.4	234	9.1	49.1	1.2
Pain de mie sandwich complet	100 g	4.6	0.5	244	8.9	42.3	4.4
Pain de mie sandwich lidl	100 g	5.0	0.5	269	7.5	49	4.8
Pain de mie sans croute carrefour	100 g	4.4	0.4	244	9	44	2.9
Pain de mie sans gluten (france aglut)	100 g	5.1	0.5	264	1.9	50.7	5.9
Pain de mie super u	100 g	5.0	0.5	276	9.3	49.5	3.8
Pain de mie tranché bio biofournil	100 g	5.4	0.5	270	7	38	8
Pain de mie ultra moelleux céréales carrefour	100 g	5.3	0.5	271	9	43	7
Pain de mie ultra moelleux complet (carrefour)	100 g	4.5	0.4	247	8	44	3
Pain de mis américain way (40g/tranche)	100 g	5.2	0.5	277	7	51	5
Pain de pita blanc	100 g	4.7	0.5	275	9.1	55.7	1.2
Pain de seigle	100 g	4.1	0.4	237	7	50	1
Pain de seigle allemand	100 g	3.9	0.4	229	8	45	1
Pain de seigle avec 5% de graines de tournesol	100 g	3.8	0.4	207	5	35	3
Pain de seigle complet heidesvesper	100 g	3.0	0.3	174	5.4	35.7	1.1
Pain de seigle complet vierkornbrot	100 g	2.9	0.3	165	6	33	1
Pain de seigle réduit en calories	100 g	3.7	0.4	203	9.1	40.5	2.9
Pain de seigle vollkornbrot harry's	100 g	4.0	0.4	232	6	48.9	1.5
Pain de son	100 g	4.9	0.5	260	13	40	5
Pain de viande au boeuf salé en gelée	100 g	3.2	0.3	153	22.9	0	6.1
Pain de viande au poivre, porc et boeuf	100 g	7.1	0.7	275	13.1	3.7	22.7
Pain de viande au poivre, porc et boeuf (1 tranche)	1 tranche	2.0	0.2	77	3.67	1.04	6.36
Pain de viande au porc et aux olives (1 tranche : 10 cm x 10 cm x 1 cm)	1 tranche	1.6	0.2	66	3.3	2.58	4.62
Pain de viande aux olives et au porc	100 g	5.8	0.6	235	11.8	9.2	16.5
Pain de viande aux piments et aux cornichons, porc	100 g	6.0	0.6	236	12.23	4.5	18.43
Pain de viande aux piments, cornichons et porc (1 tranche : 10 cm x 10 cm x 1 cm)	1 tranche	1.7	0.2	66	3.42	1.26	5.16
Pain de viande hollandais à l'ancienne porc et boeuf	100 g	6.4	0.6	265	15.8	3.8	18.1
Pain de viande ou galette (végétarien)	1 tranche	2.4	0.2	110	11.76	4.48	5.04
Pain de viande, macaroni et fromage, poulet, porc et boeuf	100 g	5.5	0.5	228	11.76	11.63	14.96
Pain des fleurs à la chataigne	100 g	6.2	0.6	363	5.5	81.8	1.6
Pain dukan avec 1 oeuf entier	1 part	3.2	0.3	149	11.7	11.3	6.4
Pain el peto au tapioca	1 tranche	1.6	0.2	80	0	15	2
Pain el peto aux pommes de terre	1 tranche	2.0	0.2	100	0	19	3
Pain el peto gourmet	1 tranche	2.3	0.2	120	1	24	3
Pain el peto italien avec fibres	1 tranche	1.5	0.1	76	1	12	2
Pain el peto multi-grain	1 tranche	2.6	0.3	120	2	17	5
Pain en bâtonnet, nature	1 unité	0.5	0.0	25	0.72	4.1	0.57
Pain épices (bjorg)	100 g	5.6	0.6	328	3.2	77	0.8
Pain épices (eco+ leclerc)	100 g	6.0	0.6	352	3.5	72	1
Pain essène	100 g	3.7	0.4	222	10	45.2	0.3
Pain essène (blé germé)	100 g	3.7	0.4	222	10	45.2	0.3
Pain français maison	100 g	3.7	0.4	213	6.9	44.4	1