

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Farine blé	100 g	6.3	0.6	369	10	80	1
Farine blé complet	100 g	5.9	0.6	342	12	69	2
Farine d'arrowroot aux grains céréaliers	100 g	6.0	0.6	357	0.3	88.15	0.1
Farine d'avoine	100 g	6.4	0.6	353	12	65	5
Farine d'avoine aux grains céréaliers (grains entiers)	100 g	7.4	0.7	393	14.8	65.8	7.83
Farine d'avoine partiellement décortiquée aux grains céréaliers	100 g	7.7	0.8	404	14.66	65.7	9.12
Farine d'orge, malt	100 g	6.2	0.6	361	10.28	78.3	1.84
Farine de balanes (glands) non dégraissées	100 g	11.7	1.2	501	7.49	54.65	30.17
Farine de blé (préparation pour tortilla), blanche	100 g	7.9	0.8	405	9.66	67.14	10.63
Farine de blé (teneur élevée en gluten), blanche	100 g	5.5	0.5	319	13.9	67.61	1.6
Farine de blé à gâteau, blanche	100 g	6.1	0.6	362	8.2	78.03	0.86
Farine de blé à pain, blanche	100 g	6.2	0.6	361	11.98	72.53	1.66
Farine de blé bio carrefour	100 g	6.0	0.6	350	10	74	1.5
Farine de blé enrichie tout usage avec calcium ajouté	100 g	6.2	0.6	364	10.33	76.31	0.98
Farine de blé tout usage, blanche	100 g	6.2	0.6	364	10.33	76.31	0.98
Farine de blé type 55	100 g	6.1	0.6	355	11	75	1.2
Farine de blé type 65 (monoprix bio)	100 g	5.9	0.6	344	9	74	1.3
Farine de blé, blanche avec levure	100 g	6.0	0.6	354	9.89	74.22	0.97
Farine de blé, grain entier	100 g	5.9	0.6	339	13.7	72.57	1.87
Farine de caroube	100 g	3.8	0.4	222	4.62	88.88	0.65
Farine de caroube (1 tasse)	1 portion	4.1	0.4	242	5.03	96.73	0.71
Farine de caroube (1/5 tasse)	1 portion	0.3	0.0	19.4	0.4	7.74	0.06
Farine de froment pour pâtisserie albona	100 g	5.7	0.6	337	8.8	73	1.1
Farine de graines de coton faible en gras (avec autres valeurs nutr	100 g	5.7	0.6	332	49.83	36.1	1.41
Farine de graines de sésame élevée en gras	100 g	12.9	1.3	526	30.78	26.62	37.1
Farine de graines de sésame faible en gras	100 g	5.7	0.6	333	50.14	35.51	1.75
Farine de graines de sésame partiellement dégraissées	100 g	7.7	0.8	382	40.32	35.14	11.89
Farine de graines de tournesol partiellement dégraissées	100 g	5.6	0.6	326	48.06	35.83	1.61
Farine de grains céréaliers, amarante	100 g	6.9	0.7	372	14.38	65.83	6.48
Farine de haricots blancs	100 g	6.0	0.6	356	24.95	64.37	0.91
Farine de haricots noirs	100 g	6.2	0.6	363	22.99	66.38	1.51
Farine de maïs (jaune) avec grains entiers	100 g	6.4	0.6	361	6.93	76.85	3.86
Farine de maïs (jaune) bouillie, en conserve	100 g	1.3	0.1	72	1.48	14.26	0.88
Farine de maïs (jaune) dégermée et non enrichie	100 g	6.4	0.6	375	5.59	82.75	1.39
Farine de maïs (jaune) masa et enrichie selon les normes des usa	100 g	6.5	0.7	365	9.34	76.27	3.78
Farine de pain multi-céréales aveve	100 g	7.0	0.7	366	12.8	58.3	8.2
Farine de riz	100 g	6.0	0.6	355	7.5	78	0.5
Farine de riz blanc	100 g	6.3	0.6	366	5.95	80.13	1.42
Farine de riz blanc glutineux	100 g	6.1	0.6	364	6.7	80.31	0.54
Farine de riz brun	100 g	6.4	0.6	363	7.23	76.48	2.78
Farine de sarrasin	100 g	6.0	0.6	339	12	64.5	2.8
Farine de sarrasin avec gruau entier	100 g	5.9	0.6	335	12.62	70.59	3.1
Farine de seigle	100 g	5.8	0.6	339	8	74	1
Farine de seigle claire	100 g	6.3	0.6	367	8.39	80.23	1.36
Farine de seigle foncée	100 g	5.7	0.6	324	14.03	68.74	2.69
Farine de soja	100 g	9.3	0.9	417	37	20	21
Farine de soya dégraissée	100 g	5.6	0.6	330	47.01	38.37	1.22
Farine de soya faible en gras	100 g	6.9	0.7	372	46.53	37.98	6.7
Farine de soya non dégraissée et nature	100 g	9.6	1.0	436	34.54	35.19	20.65
Farine de tritcale, grains entiers	100 g	5.8	0.6	338	13.18	73.14	1.81
Farine oméga3 (all in)	100 g	4.3	0.4	229	9.1	38.9	4.1
Farine ou semoule d'orge	100 g	5.9	0.6	345	10.5	74.52	1.6
Farine pour pain complet	100 g	5.6	0.6	326	12.8	64.3	1.9
Farine pour pain de campagne	100 g	5.4	0.5	318	12.1	64.5	1.3
Farines boulangère pour pain aux céréales	100 g	6.2	0.6	362	13	53	1.7
Farmer croc	1 portion	4.0	0.4	189	3	26	8
Farmer crunchy naturel	1 unité	1.5	0.1	69	2.7	10	2.9
Farmer soft pomme	100 g	7.8	0.8	402	8	69	10
Fécule de pomme de terre	100 g	5.4	0.5	324	0	81	0
Fecule de pomme de terre (casino)	100 g	5.4	0.5	323	0.1	80.5	0.1
Fekkas : pâtisserie orientale	100 g	2.2	0.2	100	0	12.5	4.5
Fenouil	100 g	0.6	0.1	32.3	2.4	5	0.3
Fenouil en graines	100 g	7.4	0.7	345	5.8	52.29	14.87
Fenouille	100 g	0.3	0.0	20	2	3	0
Fenugrec en graines	100 g	6.1	0.6	323	23	58.35	6.41
Ferme et fondant chocolat sveltesse	100 ml	1.4	0.1	77	3.9	12.6	1.2
Ferme et fondant sveltesse	100 g	0.7	0.1	41	4.3	5.6	0
Ferrero duplo	100 g	13.9	1.4	573.9	8.6	47.8	38.7
Ferrero rocher	100 g	13.9	1.4	560	8.8	40	40.8
Ferrero rocher ( 125 g )	1 portion	1.7	0.2	70	1.1	5.1	5
Ferrero rocher (1=125g)	100 g	13.9	1.4	560	8.8	40	40.8
Feta bridelight extra léger spécial salade	100 g	2.9	0.3	132	19.3	0.1	6
Feta nature salakis	100 g	7.0	0.7	269	15	0.8	22.9
Feta salakis léger (9% mg)	100 g	3.7	0.4	161	19	0.9	9
Feuille de chêne monoprix salade fraîcheur	100 g	0.2	0.0	10	1.3	0.5	0
Feuilles de brick(croustipate)	100 g	5.0	0.5	288	6	61.7	1.9
Feuilles de brick(croustipate) la feuille 17 g	1 unité	0.9	0.1	49	1	10.5	0.3
Feuilles de cacao 70% champion	100 g	13.5	1.4	532	8.4	30	42