

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Activia au fromage blanc à la pêche : par pot de 125 g	100 g	2.7	0.3	140	6.37	20.5	3.62
Activia au fromage blanc-fraise de danone	1 pot	2.7	0.3	138	6.4	20	3.6
Activia au fromage blanc-pecte de danone	1 pot	2.8	0.3	141	6.4	20.8	3.6
Activia au muesli de danone	1 pot	2.8	0.3	136	4.6	19.3	4.4
Activia aux 2 cereales de danone	1 pot	2.8	0.3	136	4.6	19.3	4.4
Activia aux blé complet de danone	1 pot	2.8	0.3	136	4.6	19.3	4.4
Activia aux cranberries	100 g	1.9	0.2	93	3.5	12.6	3.2
Activia aux figues	100 g	2.0	0.2	100	3.5	14	3.2
Activia aux fruits de danone	1 pot	2.6	0.3	130	4.4	19.3	4
Activia aux kiwis de danone	1 pot	2.6	0.3	128	4.6	18.4	4
Activia aux peches blanches de danone	1 pot	2.5	0.2	123	4.6	17.1	3.9
Activia aux pruneaux de danone	100 g	2.6	0.3	129	4.6	18.5	4
Activia céréales et blé complet de danone	1 pot	2.7	0.3	132	4.7	15.7	4.1
Activia coco de danone	1 pot	2.4	0.2	119	4.5	16.5	3.9
Activia datte de danone	1 pot	2.7	0.3	138	4.4	21.1	4
Activia de danone au bifidus actif nature	100 g	1.5	0.2	68	3.7	5	3.4
Activia framboise 0 %	100 g	0.9	0.1	52	4.9	7.8	0.1
Activia fruits	100 g	2.0	0.2	96	3.5	16.3	3.2
Activia fruits des bois 0%	100 g	0.9	0.1	53	4.5	8.5	0.1
Activia fruits secs	1 pot	2.4	0.2	118	4.6	16	4
Activia gout vanille de danone	1 pot	2.4	0.2	119	4.5	16.5	3.9
Activia nature 0 %	100 g	0.8	0.1	45	4.5	6.5	0.1
Activia nature danone	100 g	1.4	0.1	62	3.4	4.4	3.4
Activia nature de danone	1 pot	1.9	0.2	83	4.2	6.3	4.6
Activia nature et brassé de danone	1 pot	2.0	0.2	90	5.4	7.5	4.3
Activia poire céréale	100 g	2.2	0.2	107	3.8	14.7	3.3
Activia saveur framboise	100 g	1.9	0.2	96	3.7	13.2	3.1
Activia sur lit de fruits de danone	1 pot	2.4	0.2	119	4.4	17.4	3.4
Affligem	100 g	9.0	0.9	353	26	0	28
After eight	100 g	8.4	0.8	418.6	2.5	72.9	13
After eight à l'orange	1 unité	0.6	0.1	29	0.2	5.1	0.9
After eight mint	100 g	8.5	0.8	423	2	74	13
After eight orange	100 g	8.4	0.8	419	2.2	73.1	12.9
After eight par feuille	100 g	0.7	0.1	35	0.2	6.2	1
After height a la menthe de nestlé	1 unité	0.6	0.1	30	0.1	5.2	0.9
After max	100 g	6.4	0.6	360	40	40	4
Agar-agar (en poudre)	100 g	0.3	0.0	15	2.7	0.5	0.5
Agave	100 g	5.1	0.5	308	0	76	0
Agneau (collier-navarin)	100 g	6.0	0.6	250	25	0	16.4
Agneau américain, côte maigre grillée	100 g	5.4	0.5	235	27.74	0	12.95
Agneau aux legumes grillés et semoule fleury michon	1 part	10.4	1.0	452	15.9	38.3	26.1
Agneau cervelle	100 g	2.9	0.3	120	12	0	8
Agneau coeur	100 g	2.2	0.2	101	14	0	5
Agneau cotelette	100 g	5.2	0.5	204	15	0	16
Agneau epaule	100 g	6.4	0.6	252	18	0	20
Agneau foie	100 g	2.4	0.2	120	21	0	4
Agneau gigot	100 g	5.4	0.5	216	18	0	16
Agneau langue	1 portion	6.8	0.7	270	19.6	0	21
Agneau rognons	1 portion	1.8	0.2	87	15	0	3
Agneau selle	100 g	5.9	0.6	234	18	0	18
Agneau, filet	100 g	2.3	0.2	114	19	1.5	3.5
Aiglefin	1 portion	1.8	0.2	107	25.5	0	0.4
Aigre douce uncle bens	100 g	1.5	0.1	88.4	0.4	21.7	0
Aiguillettes de canard le gaulois	100 g	1.8	0.2	99	22	0.5	1
Aiguillettes de volaille à la normande et tagliatelles	100 g	3.5	0.3	155	6.7	13.7	8.2
Aiguillades de jambon au poivre madrange	100 g	2.5	0.3	124	21	1	4
Aiguillades de jambon au poivre madrange : par tranche de 20g	100 g	0.5	0.0	24	4.2	0.2	0.8
Aiguillette de boeuf	100 g	4.4	0.4	200	20	0	10
Aiguillette de poulet sauce moutarde de marie	1 portion	10.2	1.0	490	30	37.7	18
Aiguillette de poulet tandoori picard	100 g	2.7	0.3	143	25.8	3	3.2
Aiguillettes de canard	100 g	1.8	0.2	99	22	0.5	1
Aiguillettes de canard picard	100 g	2.2	0.2	128	23.6	3.6	0.3
Aiguillettes de poulet au citron picard	100 g	2.3	0.2	125	25.6	2.5	1.5
Aiguillettes de poulet aux deux moutardes (cora)	100 g	2.3	0.2	112	10.3	8.8	3.9
Aiguillettes de poulet et legumes de fleury michon	1 part	6.7	0.7	253	23.8	7.6	22.4
Aiguillettes de poulet grille fleury michon	100 g	2.6	0.3	132	22	2	4
Aiguillettes de poulet marinée thym-citron père dodu	100 g	2.3	0.2	118	22.3	1	3.3
Aiguillettes de poulet picard	100 g	2.5	0.3	135	27.2	0.9	2.5
Aiguillettes de volaille aux champignons et riz	100 g	1.8	0.2	94	8.2	10.8	1.7
Aïki noodles chicken	100 g	2.5	0.2	117	2.5	16.1	4.8
Ail	100 g	2.3	0.2	137	6	28	0.1
Ail en poudre (1 tasse)	1 portion	7.6	0.8	450	24	104	1
Ail en poudre (1/5 tasse)	1 portion	1.5	0.2	90	4.8	20.8	0.2
Ail la gousse	1 unité	0.1	0.0	4	0.2	0.8	0
Aile de poulet à griller enfarinées et frites	100 g	7.8	0.8	321	26.11	2.39	22.16
Aile de raie	100 g	1.6	0.2	91	20.7	0	1
Ailladou ail et fines herbes (fromage)	100 g	7.1	0.7	261	5.5	3.5	25
Ain el peto à la graine de lin (par tranche)	1 tranche	2.3	0.2	110	1	16	4