

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Céréales yogactives	100 g	7.0	0.7	387	10	77	5
Céréales sarrasin (aux céréales complètes)	100 g	4.9	0.5	248	5	38	6.6
Cerelac blé - nestle	100 g	8.0	0.8	419	15.5	68.9	9
Cerf	100 g	2.4	0.2	116	20	0	4
Cerfeuil frais	100 g	1.0	0.1	55	3.5	6.3	0.6
Cerise de terre	100 g	0.6	0.1	33	1.1	7.9	0.4
Cerise rouge, sûre et crue	100 g	0.9	0.1	50	1	12.18	0.3
Cerise sucrée (guigne) congelé et sucrée	100 g	1.6	0.2	95.21	1.15	22.36	0.13
Cerise sucrée (guigne) crue (2/100 tasse)	1 portion	0.0	0.0	1.55	0.03	0.4	0.01
Cerise sucrée (guigne), crue (l'unité)	1 unité	0.1	0.0	4.3	0.07	1.09	0.01
Cerise sucrée, crue, dénoyautée (1/5 tasse)	1 portion	0.3	0.0	15.5	0.26	3.96	0.05
Cerises	100 g	1.3	0.1	77	1	17	0
Cernaux de noix rochambeau	100 g	18.3	1.8	674	14.5	10.5	63.8
Cerneaux de noix carrefour	100 g	18.0	1.8	663	14.4	10.6	62.5
Cervelas	100 g	6.9	0.7	320	29	0	14
Cervelas extra	100 g	7.2	0.7	281	12	6.5	23
Cervelas extra (1 unité)	1 unité	10.9	1.1	421.5	18	9.75	34.5
Cervelas vinaigrette pierre martinet	100 g	6.0	0.6	219.9	7.3	1.1	20.7
Cervelle d'agneau braisée	100 g	3.5	0.4	145	12.55	0	10.17
Chair de crabe nautilus (en boîte)	100 g	1.2	0.1	56	12	0	2
Chair de tomate au basilic leader price	100 g	1.3	0.1	55	1.25	5.2	3.2
Chair de tomate nature marque repère	100 g	0.6	0.1	35	1	8	0.1
Chair de tomates (monoprix)	100 g	0.7	0.1	38	1.5	7.3	0.3
Chair de tomates de provence au basilic (monoprix)	100 g	0.8	0.1	42	1.5	7.3	0.8
Chair de tomates de provence nature (monoprix)	100 g	0.7	0.1	38	1.5	7.3	0.3
Chair et peau de canard domestique, rôti	100 g	8.8	0.9	337	18.99	0	28.35
Chair et peau de poulet rôti	100 g	5.5	0.5	239	27.3	0	13.6
Chair saucisse	100 g	10.1	1.0	375	14	1	35
Chakhchoukha	1 part	10.4	1.0	500	21	32	19
Chamois d'or deligne et plaisir	100 g	4.2	0.4	187	21.3	2.2	10
Chamois d'or ligne et plaisir 10 %mg	100 g	4.2	0.4	187	21.3	2.2	10
Chamonix (portion de 3 biscuits 37,5g)	1 portion	2.3	0.2	133	1.3	30.3	0.75
Champagne	100 g	1.0	0.1	60	0	8.6	0
Champignon noir séché	100 g	1.1	0.1	62	1.7	13	0.4
Champignon paris notre jardin	100 g	0.3	0.0	15	2.5	0.5	0.5
Champignon à la grecque fait maison	100 g	1.4	0.1	57.6	1.8	3.4	4.3
Champignons	100 g	0.5	0.1	29.5	2.2	4.5	0.3
Champignons à la grecque bonduelle	100 g	0.9	0.1	40	2	3.5	2
Champignons à la grecque royal champignon	100 g	1.1	0.1	46	1.6	3.4	2.9
Champignons de paris	100 g	0.3	0.0	15	2.3	0.6	0.5
Champignons de paris 1er choix émincés surgelés (grand jury)	100 g	0.3	0.0	15	1.7	1.7	0.2
Champignons de paris émincés (florete)	100 g	0.3	0.0	19	2.7	0.6	0.2
Champignons de paris émincés 1er choix u	100 g	1.3	0.1	76	2.1	0.2	0.4
Champignons de paris émincés u	100 g	0.3	0.0	18	2.1	0.2	0.4
Champignons de paris émincés, surgelés u	100 g	0.3	0.0	15	2.7	0.7	0.2
Champignons de paris en conserve	100 g	0.2	0.0	12	2.02	0.8	0.06
Champignons de paris entiers premier choix carrefour discount	100 g	0.4	0.0	21	1.9	2.7	0.3
Champignons de paris pieds et morceaux u	100 g	0.5	0.0	26	1.9	2.7	0.3
Champignons en conserve royal	100 g	0.3	0.0	15	2.3	0.6	0.5
Champignons king's crown (conserve)	100 g	0.2	0.0	13.5	2.5	0.4	0
Champomy pomme	100 ml	1.0	0.1	55	0.4	11.7	0.6
Chantilly	100 g	8.8	0.9	340	1.9	19.5	28.3
Chantilly extra légère bridelight	100 g	3.8	0.4	150	2.8	16.7	11.4
Chapelure séchée et émietée nature	100 g	7.2	0.7	395	13.35	71.98	5.3
Charal - cheese bacon - snack (40sec micro-onde)	100 g	6.1	0.6	275	15.3	23.4	13.4
Charal bavette d'aloyau	100 g	2.9	0.3	138	22	0	5.5
Charal kids p'tits crousts	100 g	5.9	0.6	255	10	20	15
Charal kids p'tits tendres	100 g	1.9	0.2	98	20	0	2
Charal steacks haches grand cru	100 g	4.4	0.4	186	19.5	0	12
Chardon	100 g	8.8	0.9	440	4.3	69	13
Châtaigne grillée	100 g	3.9	0.4	211	4	42	3
Châtaignes chinoises bouillies et cuites à la vapeur	100 g	2.6	0.3	153	2.88	33.64	0.76
Châtaignes chinoises crues	100 g	3.9	0.4	224	4.2	49.07	1.11
Châtaignes chinoises rôties	100 g	4.1	0.4	239	4.48	52.36	1.19
Châtaignes chinoises sechées	100 g	6.3	0.6	363	6.82	79.76	1.81
Chaussé aux moines	100 g	8.0	0.8	311	20.5	0.6	25.2
Chaussée aux moines	100 g	6.4	0.6	148	25	0	35
Chausson au pommes	1 unité	5.8	0.6	299.5	1	57	7.5
Chausson aux pommes	1 portion	5.8	0.6	300	1	57	7.5
Chocolat milka noisettes	100 g	13.3	1.3	555	8.4	49	36
Cheddar (1 tasse en dés)	1 portion	14.5	1.5	562	34.73	1.79	46.22
Cheddar (1 tasse filamenté)	1 portion	12.4	1.2	481	29.73	1.53	39.57
Cheddar (1 tasse fondu)	1 portion	26.8	2.7	1039	64.2	3.3	85.44
Cheddar (1/5 tasse en dés)	1 portion	2.9	0.3	112.5	6.95	0.36	9.25
Cheddar (1/5 tasse filamenté)	1 portion	2.5	0.2	96	5.95	0.31	7.92
Cheddar (1/5 tasse fondu)	1 portion	5.4	0.5	208	12.84	0.66	17.09
Cheddar (imitation) faible en cholestérol	100 g	10.1	1.0	390	25	1	32
Cheddar fondu à tartiner	100 g	7.2	0.7	290	16.41	8.73	21.23