

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Tajine de poulet semoule & légumes 300g ( cora )	100 g	3.7	0.4	165	7.3	14.9	8.1
Tajine de tofu sojasun	100 g	2.2	0.2	106	5.3	10.6	4.2
Tam tam, le flan	100 g	2.3	0.2	122	3	23	2
Tamari classic	100 g	1.2	0.1	70	10.3	6.7	0.2
Taost mini blé et sésame cereal bio	100 g	7.4	0.7	394	14.1	66.3	7.3
Tapenade noir dia	100 g	7.0	0.7	255	1.7	6.9	24.5
Tapioca	100 g	5.7	0.6	339.4	1.5	82	0.6
Tarama	100 g	15.1	1.5	547	8.4	5.6	54
Tartare (fromage) ail & fines herbes "l'original"	100 g	9.7	1.0	353	7	3.5	34.5
Tartare (fromage) côté sud coffret 4 saveurs chèvre-basilic	100 g	6.5	0.7	244	8.5	3	22
Tartare (fromage) côté sud coffret 4 saveurs concombre-ciboulette	100 g	6.3	0.6	236	8.2	2.5	21.5
Tartare (fromage) côté sud coffret 4 saveurs eclats de noix	100 g	6.9	0.7	260	8.6	3.5	23.5
Tartare (fromage) côté sud coffret 4 saveurs herbes de provence e	100 g	6.3	0.6	235	8	3.5	21
Tartare côté sud herbes de provence/ail	100 g	5.4	0.5	206	8	3	18
Tartare de saumon picard	100 g	4.3	0.4	176	15.3	0.3	12.6
Tartare ligne et plaisir	100 g	2.5	0.2	128	10.5	3.5	3.2
Tarte à la montagnarde	100 g	5.7	0.6	248	5.4	25.8	13.7
Tarte au chocolat meringuée senoble 80 g	100 g	4.4	0.4	214	4.9	32.7	7.1
Tarte au citron meringuée senoble: par unité de 80 g	1 unité	3.0	0.3	151	4.6	24.2	4
Tarte aux 3 fromages tante yvonne	100 g	5.0	0.5	208	7.4	13.8	13.7
Tarte aux cerises	100 g	6.7	0.7	312.9	3	45.3	13.3
Tarte aux citrons meringuee senoble ( 80 g )	1 unité	4.1	0.4	212	5.1	36	5
Tarte aux fraises	100 g	4.0	0.4	191.5	2	29	7.5
Tarte aux framboises picard	1 unité	4.5	0.5	230	2.6	40	6.3
Tarte aux noix de saint jacques ( marie)	100 g	5.7	0.6	254	8.3	25.6	13.2
Tarte aux noix de saint jacques (marie)	100 g	4.6	0.5	254	8.3	25.6	3
Tarte aux poire	100 g	9.1	0.9	270	4.27	59.09	41.64
Tarte aux poireaux ( ed )	100 g	5.7	0.6	239	5.2	19.9	15.1
Tarte aux poireaux à la crème fraîche	100 g	5.3	0.5	220	4.8	16.5	15
Tarte aux pommes	100 g	6.6	0.7	308.3	2.6	45	13.1
Tarte aux pommes de linsey (avec recette jointe)	100 g	2.8	0.3	146	2.2	27.8	3.3
Tarte aux riz	100 g	4.1	0.4	227	4.2	33.9	3
Tarte aux st-jacques et fondue de poireaux (marie)	100 g	4.8	0.5	204	5.1	17.7	12.6
Tarte chèvre & épinards fondants sans pâte weight watcher	100 g	3.1	0.3	146	7.3	15.1	6.3
Tarte de riz	100 g	4.7	0.5	227	4.2	33.9	8.4
Tarte flambée	100 g	4.9	0.5	230	7	26.3	9.4
Tarte maraîchères brunoise de légumes, brocolis, 1 tarte de 165 g	1 portion	4.7	0.5	239	8.1	37.3	6.4
Tarte normande thireit	100 g	5.6	0.6	268	3.4	40.7	10.2
Tarte surgelée crumble aux fruits rouges brossard : par part de 80g	1 part	6.5	0.7	299	3.92	39.6	13.9
Tarte tatin surgelée brossard (1 part = 100g)	100 g	4.4	0.4	222	2.3	40	5.9
Tartelette chocolat noisettes	100 g	11.3	1.1	505	7.7	60	26
Tartelette normande aux pommes fleury michon : par unité de 60g	1 unité	5.5	0.5	227	3.44	18.98	15.27
Tartelettes à la pulpe de fraise (bn)	100 g	8.0	0.8	405	5.4	70.3	11.1
Tartelettes choco-noisette	100 g	11.2	1.1	502	6.1	61.9	25.5
Tartelettes chocolat noisette p'tit deli leclerc	100 g	10.8	1.1	490	6.5	61	24
Tartelettes pur beurre leader price - cassis	100 g	9.1	0.9	440	4.4	69	16.3
Tartelettes pur beurre leader price - cassis - par unité	1 unité	1.6	0.2	77	0.77	12.08	2.85
Tartelettes sablees prête à l'emploi ( à garnir) pidy	100 g	11.2	1.1	505	5.2	64.7	25
Tartes aus fraises	100 g	7.2	0.7	327	3	42	16
Tartiflette "marie"	100 g	2.6	0.3	147	9	4	1
Tartiflette picard	100 g	3.8	0.4	166	5.3	15.9	9
Tartiflette william saurin	100 g	2.0	0.2	94	3.9	10.2	4.1
Tartinade de tofu	100 g	8.9	0.9	333	13	3	30
Tartine blé complet heudebert	100 g	7.3	0.7	390	14	66	7.3
Tartine craquant au froment lidl	100 g	6.7	0.7	380	13	72	3.5
Tartine craquante au fromant	100 g	6.9	0.7	390	11	77	4
Tartine et légère 38%	100 g	10.0	1.0	346	0.3	0.5	38
Tartine fjord sésame	100 g	6.3	0.6	336	10.4	58.9	6.5
Tartine maline nature de jacquet	100 g	4.6	0.5	257	8	50	3
Tartine p'tit dej complet jacquet	100 g	5.4	0.5	275	8.5	47	7
Tartine p'tit déj jacquet	1 tranche	1.4	0.1	79	2.5	14	1.15
Tartine pro activ fruit d'or	1 portion	0.9	0.1	32	0.01	0.25	3.5
Tartines craquantes au froment (marque repère)	100 g	6.8	0.7	380	14	71	4
Tartines craquantes au froment epi d'or (marque repère)	100 g	6.8	0.7	382	10	76.4	4
Tartines craquantes au sarrasin	100 g	6.4	0.6	364	13.5	76.3	3
Tartines grillées au froment carrefour	100 g	6.5	0.6	365	11	73	3.5
Tartinut duo	100 g	13.7	1.4	574	2	58.6	36.8
Tartufo crème au chocolat, sabayon et cacao (bontà divina)	100 g	5.5	0.6	252	5.4	29	11.8
Tasse de café moulu (sans sucre)	100 ml	0.0	0.0	2	0.2	0.3	0
Tchao	100 g	8.4	0.8	405	6	62	15
Teau de riz nappé de caramel grand jury : par pot de 100g	100 g	2.7	0.3	141	3.3	25	3.1
Tenders kfc	100 g	5.8	0.6	249	18.5	11.5	14.4
Tendre croque campagne (herta)	100 g	5.1	0.5	291	12	27	1.8
Tendre noix roti à la fleur de thym herta	100 g	2.1	0.2	111	22	0.4	2.4
Tendron de veau	100 g	4.8	0.5	210	25	0	12
Terrine 3 poissons : saumon, colin hoki auchan	100 g	5.5	0.6	214	9	5	17.5
Terrine aux crevettes et aux langoustines auchan	100 g	4.5	0.4	176	8.5	4	14
Terrine aux st jacques recette bretonne	100 g	4.7	0.5	192	13.6	3.8	13.6