

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Menu quick : 2 duo mini hot-dog, 4*1 chicken dips, 1 sauce barbec	1 portion	28.4	2.8	1303	46	146	60
Menu quick : 2 giant, 1 maxi rustique, 1 barre d'ananas, 1 fanta (50 cl)	1 portion	36.9	3.7	1619	56	149	89
Menu quick : 2 giant, 7*1 chicken dips, 1 sprite (35 cl)	1 portion	35.4	3.5	1486	69	108	96
Menu quick : 2 intense bacon, 1 maxi frite, 1 nestea (35 cl)	1 portion	34.0	3.4	1542	73	146	75
Menu quick : 2 intense bacon, 5*1 chicken wings, 1 coca-cola zéro	1 portion	35.2	3.5	1519	111	74	89
Menu quick : 2 intense classic, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	24.0	2.4	1129	56	122	47
Menu quick : 2 king fish, 4*1 fish'n dips, 1 coca-cola zéro (35 cl)	1 portion	23.4	2.3	1068	55	103	50
Menu quick : 2 long bacon, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	27.7	2.8	1271	82	106	59
Menu quick : 2 quick'n toast, 1 omar & fred cheesy, 1 nestea (35 cl)	1 portion	34.5	3.5	1572	84	140	75
Menu quick : 2 quick'n toast, 5*1 chicken wings, 1 nestea (35 cl)	1 portion	41.9	4.2	1856	122	123	99
Menu quick : 2 suprême cheese, 1 maxi potatoes, 1 coca-cola (35 cl)	1 portion	42.8	4.3	1926	82	185	96
Menu quick: 1*10 chicken dips, 1 medium potatoes, 1 donut choco	1 portion	24.5	2.5	1106	36	151	55
Menu soja brocolis la vie claire	100 g	4.7	0.5	211	8	20	11
Menu sushi saumon	1 part	9.8	1.0	481	16.5	65.1	16.2
Merguez	100 g	7.4	0.7	279	13	0.5	25
Merlan	100 g	1.2	0.1	69.4	16	0	0.6
Merlan (filet ou entier)	100 g	2.8	0.3	128.6	19.6	0	5.6
Merlan en filet pané et précuit (monoprix)	100 g	4.3	0.4	193	13	14	9.4
Merlan frit	100 g	2.9	0.3	134	20	0	6
Merlan pané précuit-carrefour	100 g	4.5	0.4	199	13.2	13.7	10.2
Merlu aux courgettes leader price	100 g	1.1	0.1	57	5.9	4.5	1.7
Merlu blanc sauce provençale et petits légumes (monoprix)	100 g	1.1	0.1	53	5.4	2.6	2.3
Merlu blanc sauce provençale et petits légumes (fine ligne leader price)	100 g	1.4	0.1	63	5.9	3.3	2.9
Merlu blanc surgelé-findus	100 g	1.2	0.1	70	16	0	0.4
Merzer	100 g	4.9	0.5	214	26	0.5	12
Merzer 12% mg	100 g	4.9	0.5	214	26	0.5	12
Mes fruits à la paille pomme-vanille hero	100 g	1.0	0.1	55	0.3	12.1	0.6
Metabolic whey	1 portion	2.3	0.2	120.5	22	3	2.5
Metal meal	100 g	5.5	0.6	297	42	21	5
Mets composés, 1 côtelette de porc grillée, 2 pommes de terre moyennes	1 unité	9.6	1.0	494	28.26	68.93	11.96
Mets composés, 2 tranches de bacon de dinde, 2 gros oeufs au plat	1 unité	6.7	0.7	269	19.06	1.49	20.23
Mets composés, 2 tranches de pain de viande porc-boeuf à l'ancienne	1 unité	13.4	1.3	634	25.26	73.89	25.35
Mets composés, saumon rose grillé (1 morceau de 75 g), 15 ml de sauce	1 unité	4.1	0.4	215	21.99	20.29	4.59
Mi-chèvre soignon	100 g	7.3	0.7	290	21	2	22
Micellar casein (reflex)	100 g	6.1	0.6	355	80	4	1.5
Micro régime barre chocolat blanc noisettes	100 g	7.9	0.8	383	25.5	45.4	14
Micro whey	100 g	6.1	0.6	358	86	0.7	0.9
Miel	100 g	5.0	0.5	300	0	75	0
Miel châtaignier bio 400g (rigoni di asiago)	100 g	5.0	0.5	302	0.4	75	0
Miel crémeux bio carrefour	100 g	5.3	0.5	319	0.5	79	0.1
Miel crémeux de france leader price	100 g	5.3	0.5	320	0.5	80	0
Miel d'acacia	100 g	5.0	0.5	302	0.4	75	0
Miel pops	100 g	6.5	0.6	381	5	88	1
Miel toutes fleurs lidl	100 g	5.1	0.5	307	0.4	76	0.1
Miette thon tomate odysse	100 g	2.0	0.2	112	18.8	6.8	1.1
Miettes à la chair de crabe-fleury michon	100 g	2.5	0.3	119	9.1	9.5	5
Miettes de crabe odysée	100 g	1.3	0.1	73	16	1.4	0.3
Miettes de surimi saveur crabe	100 g	2.1	0.2	107	8.6	11	3.2
Miettes de thon a la tomate	100 g	2.1	0.2	108	15	6.2	2.6
Miettes de thon à la tomate (monoprix)	100 g	2.1	0.2	105	14.4	4.9	3
Miettes de thon à la tomate monoprix	100 g	2.1	0.2	105	14.4	4.9	3
Miettes de thon a la tomate odyssee	100 g	2.8	0.3	142	24	3.4	3.6
Miettes saveur crabe préparation à base de chair de poisson (monoprix)	100 g	2.1	0.2	107	8.6	11	3.2
Mignonnette	1 part	1.3	0.1	53	0.6	4.7	3.5
Mijoté de lotte st jacques	100 g	3.1	0.3	133	12	3.3	8
Mikado	100 g	10.6	1.1	491	7.5	68.1	21.6
Mikado chocolat blanc de lu	100 g	10.3	1.0	485	8.1	67	20
Mikado chocolat caramel	100 g	10.4	1.0	490	7.5	70	20
Mikado lait	100 g	10.1	1.0	475	7.5	71	20
Mikado pocket noir	100 g	10.0	1.0	480	7	72	18
Miko glace caramel	100 g	4.8	0.5	220	3.5	22	10
Miko sorbet abricot	100 g	2.4	0.2	140	0.6	33	0.5
Milical hyperproteine	1 portion	1.5	0.2	89	16.1	3	0.3
Milical repas express hyperprotéiné	1 portion	4.2	0.4	210	15.8	23.4	5.9
Milk shake aldi	100 g	1.7	0.2	90	5.5	12	1.9
Milka caramel	100 g	12.7	1.3	540	4.8	56	33
Milka choco-swing	100 g	13.1	1.3	555	5.6	54	35
Milka chocolat tendre lait	100 g	13.7	1.4	570	7.8	49	37.5
Milka les douceurs de Noël	100 g	12.4	1.2	540	6.9	57	31
Milka maxiccino	100 g	8.3	0.8	415	7.8	62.5	12.5
Milka melo cakes	100 g	8.7	0.9	425	4.9	68	14.5
Milka mini-tablettes : par unité de 29 g	100 g	3.5	0.4	153	1.9	17	8.6
Milka rolls	100 g	9.3	0.9	450	7.7	69	16
Milka tendre frisson	100 g	15.1	1.5	605	4.8	45.5	45
Milka tendre moment duo praliné & cacao	100 g	12.6	1.3	540	5.6	56	32
Milka tendre moments à la mousse chocolat	100 g	13.4	1.3	560	6.1	51.5	36.5
Milka tendres moments à la mousse au praliné	100 g	13.7	1.4	570	6.3	51	37.5
Milka tendres moments chocolat duo truffé et vanille	100 g	12.7	1.3	540	5.6	54	33