

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Lait demi-écrémé bio village	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé carrefour	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.55
Lait demi-écrémé elle&vire	100 ml	0.9	0.1	46	3.3	4.7	1.6
Lait demi-écrémé en poudre régilait	100 g	8.7	0.9	430	30.8	44.7	14.2
Lait demi-écrémé galaxi	100 ml	1.0	0.1	47	3.4	4.8	1.6
Lait demi-écrémé grand jury	100 g	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé grandlait candia	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.8	1.55
Lait demi-écrémé lactel	100 ml	0.8	0.1	42	3.2	4.8	1.2
Lait demi-écrémé lactel matin léger	100 ml	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé marque repère	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé milsa	100 g	1.0	0.1	47	3.4	4.9	1.5
Lait demi-écrémé milsani	100 ml	1.0	0.1	48	3.5	4.9	1.6
Lait demi-écrémé pâturage	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.9	1.6
Lait demi-écrémé uht (délice)	100 ml	0.9	0.1	46	3.2	4.8	1.5
Lait demi-écrémé uht le prix gagan	100 ml	0.9	0.1	46	3.15	4.8	1.55
Lait demi-écrémé winny	100 ml	1.0	0.1	47	3.2	5	1.55
Lait écrémé	100 ml	0.6	0.1	34	3.5	5	0
Lait écrémé (monoprix)	100 g	0.5	0.1	32	3.15	4.8	0.05
Lait écrémé auchan bouteille	100 g	0.5	0.1	32	3.15	4.75	0.1
Lait écrémé brique carrefour	100 g	0.5	0.1	32	3.2	4.8	0
Lait écrémé cora	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0
Lait écrémé d'aldi	100 ml	0.6	0.1	33	3.15	4.8	0.01
Lait écrémé délice	100 g	0.5	0.1	32	3.2	4.8	0
Lait écrémé en poudre (délice)	100 g	0.7	0.1	36	35.5	51.7	0.8
Lait écrémé en poudre (leclerc)	100 g	6.0	0.6	356	35.5	51.7	0.8
Lait écrémé jour après jour	100 ml	0.6	0.1	35	3.1	4.8	0.2
Lait écrémé lidl	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.1
Lait écrémé milbona	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.1
Lait écrémé milsa	100 ml	0.6	0.1	36	3.6	5.1	0.3
Lait écrémé milsani de lidl	100 ml	0.6	0.1	33	3.15	4.8	0
Lait écrémé naturaplan	100 g	0.6	0.1	33	3.4	4.7	0.1
Lait écrémé pasteurisé bridelight 0,5%	100 ml	0.7	0.1	36	3.2	4.8	0.5
Lait écrémé pâturages printiligne 0%	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	5	0
Lait écrémé u 0%	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.2
Lait en poudre bio écrémé	100 g	6.0	0.6	356	35.5	51.7	0.8
Lait en poudre ecreme	100 g	5.9	0.6	353	34.5	52.5	0.5
Lait en poudre entier nido	100 g	11.5	1.2	505	25.7	37.4	28.1
Lait entier ( everyday )	100 ml	1.5	0.2	66	3.4	4.9	3.6
Lait entier candia	100 ml	1.5	0.1	64.4	3.2	4.8	3.6
Lait entier elle et vire	100 ml	1.5	0.1	64	3.3	4.6	3.6
Lait entier grand lait candia	100 ml	1.6	0.2	68	3.15	4.8	4
Lait entier joyvalle	100 g	1.5	0.1	64	3.3	4.7	3.6
Lait entier milbona	100 g	1.5	0.1	64	3.2	4.8	3.6
Lait entier stérilisé uht casino	100 ml	1.5	0.1	64	3.2	4.7	3.6
Lait facile à digérer délice (leclerc)	100 ml	1.0	0.1	50	3.5	5	1.5
Lait fermenté au bifidus carrefour	100 g	1.4	0.1	63	3.7	4.1	3.5
Lait fermenté au bifidus saveur coco carrefour	100 g	1.8	0.2	90	3.7	11.8	3.1
Lait fermenté leader price	100 ml	0.7	0.1	37.6	3.15	3.9	1.05
Lait frais bio pasteurisé entier biolait	100 ml	1.6	0.2	68	3.15	4.8	4
Lait lactel bio	100 ml	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.1
Lait lactel bio 1/2 ecreme	100 ml	0.9	0.1	45	3.2	4.8	1.5
Lait matin léger lactel	100 g	0.6	0.1	33	3.2	4.8	0.2
Lait microfiltré marguerite demi-écrémé	100 g	1.0	0.1	46.8	3.2	5	1.55
Lait partiellement écrémé natrel	100 ml	0.8	0.1	40	3.6	4.8	1
Lait silhouette de candia	100 g	0.6	0.1	33	3.15	4.8	0.1
Lait soâ (sans lactose) de candia	100 g	0.6	0.1	34	3.15	4.8	0.2
Lait végétal "nature de riz" bjorg	100 ml	1.0	0.1	51	0.1	9.6	1.4
Laitue	100 g	0.3	0.0	14.7	1	2	0.3
Laitue cuite	1 portion	0.4	0.0	22	2.4	2	0.6
Laitue de mer - ulve	100 g	3.8	0.4	223	17	37	1
Laitue iceberg leader price	100 g	0.2	0.0	13	0.8	2.1	0.1
Langouste	100 g	1.7	0.2	88	17	0.5	2
Langouste de chez picard	1 portion	4.9	0.5	206	15	6.8	13.2
Langoustine	100 g	1.7	0.2	90	17	0	2
Langue d'agneau braisée	100 g	6.8	0.7	275	21.57	0	20.28
Langue de boeuf	100 g	6.3	0.6	258	24	0	18
Langue de boeuf sauce piquante par senderens ( carrefour )	100 g	4.3	0.4	175	9.3	7.2	12.1
Langue de chat	100 g	6.9	0.7	360	0	64	8
Langue de porc en gelée leader price	100 g	5.0	0.5	197	15	0.5	15
Lapin	100 g	2.9	0.3	133	21	0	6
Lapin aux 2 moutardes et pommes de terre - claud léger	1 portion	6.2	0.6	290	20.6	25.4	11.9
Lard	100 g	18.9	1.9	670	10	0	70
Lardon de volaille fumés (auchan)	100 g	4.6	0.5	193	19	1	12.5
Lardons allumettes délifin	100 g	6.5	0.6	256	18	1	20
Lardons de saumon fumé (leader price)	100 g	4.7	0.5	197	20	0	13
Lardons de saumon fumé d' élevage d'atlantique (monoprix)	100 g	4.2	0.4	184	23	0.6	10
Lardons fumés auchan	100 g	6.3	0.6	244	15	1	20
Lardons fumés carrefour	100 g	7.5	0.8	290	17	1	24