

<u>ALIMENTS</u>	<u>QUANTITE</u>	<u>POINTS</u> <u>100 gr ou unité</u>	<u>POINTS</u> <u>10 gr ou unité</u>	<u>CALORIES</u>	<u>PROTEINES</u>	<u>GLUCIDES</u>	<u>LIPIDES</u>
Maca en poudre	100 g	5.7	0.6	338	13.3	69.3	0.84
Macadamia noisette haggén dazs	100 g	7.2	0.7	252	3.5	22.1	26.6
Macaron 25 g	1 unité	2.4	0.2	113	0	14.3	5
Macaroni	100 g	6.1	0.6	354	12	72	2
Macaroni (pansani)	100 g	6.2	0.6	358	13	72	2
Macaroni de riz sans gluten (france aglut)	100 g	6.6	0.7	380	8.3	81.1	2.5
Macaronis aux oeufs frais lustucru	100 g	6.6	0.7	371	13.5	69	3.5
Macarons surgelés monoprix (x12)	100 g	9.9	1.0	441	7.5	51	23
Macarons surgelés monoprix (x12)pour 1 macaron de 10g	1 unité	1.0	0.1	44	0.75	5.1	2.3
Macdo : petit charolais	100 g	5.7	0.6	260	14	25	12
Macédoine de fruits 1er prix carrefour	100 g	1.0	0.1	55	0.3	13	1.1
Macédoine de fruits confits	100 g	5.3	0.5	314	1	77	0.2
Macédoine de légume - carrefour discount	100 g	0.6	0.1	31	2.1	5	0.3
Macedoine de legume notre jardin	100 g	0.5	0.1	30	2.1	4.9	0.2
Macédoine de légumes	100 g	0.8	0.1	45	2	8.5	0.3
Macédoine de légumes (notre jardin-marque repère)	100 g	0.7	0.1	37	2	6.6	0.3
Macédoine de légumes bonduelle	100 g	0.6	0.1	31	2.2	4.9	0.3
Macédoine de légumes casino	100 g	0.7	0.1	38	2	6.7	0.3
Mache	100 g	0.3	0.0	14	1.8	0.8	0.4
Mâche leader price	100 g	0.5	0.0	26	2	3.6	0.4
Mâche monoprix	100 g	0.3	0.0	18	2	0.4	0.4
Macis moulu	100 g	11.5	1.2	475	6.71	50.5	32.38
Madelaines coquilles "elodie" (selection intermarché)	100 g	9.5	1.0	431	5.5	55	21
Madeleine coquille pur beurre super u : par unité de 25g	1 unité	2.4	0.2	111	1.4	15.1	5
Madeleine gâteau	100 g	10.8	1.1	490	5.5	63	24
Madeleine ker cadelac extra moelleuse	1 portion	2.6	0.3	113.3	1.3	11.7	6.8
Madeleine st michel aux pépites de chocolat	1 unité	1.4	0.1	62	1	7.6	3.1
Madeleines cacao ker cadelac	100 g	9.1	0.9	426	6	60	18
Madeleines coquilles aux oeufs leader price	100 g	10.1	1.0	457	6.1	58	22.7
Madeleines ker cadélaç (moelleuses extra nature)	100 g	9.2	0.9	426	6	59	18.5
Madeleines longues aux oeufs frais monoprix	100 g	9.4	0.9	439	5.5	62.5	18.5
Madeleines longues aux oeufs hennebont aldi	100 g	9.6	1.0	435	6.1	56	20.7
Madeleines marbrées au chocolat discor paul rocher : par unité	1 unité	3.1	0.3	140	1.8	17.03	7.18
Madeleines nappées de chocolat morina : par unité de 25 g	1 unité	2.7	0.3	119	1.3	13	6.87
Madeleines saint michel commercey	100 g	10.2	1.0	459	6	57	23
Madeleines st michel aux pépites chocolat	1 unité	1.4	0.1	62	0.8	7.8	3
Madeleines st michel morina aux oeufs	100 g	10.0	1.0	454	5.4	58.1	22.2
Magalade	100 g	7.1	0.7	200	10	3.6	34
Magnum	1 unité	7.8	0.8	326	4	29	21.2
Magnum amande par 4	100 g	7.8	0.8	330	5	30	21
Magnum amandes	100 g	7.4	0.7	315	5.1	31	19
Magnum chocolat	100 g	7.8	0.8	326	4	29	21.2
Magnum double caramel	1 unité	8.0	0.8	348	4	38	20
Magnum double chocolat	100 g	8.2	0.8	346	4.1	33	22
Magnum gold vanille et caramel	100 g	7.7	0.8	320	3.5	30	21
Magnum pistache par 4	100 g	7.9	0.8	330	4	30	22
Magnum vanille	100 g	6.2	0.6	254	3	18	18
Magret de canard	100 g	3.9	0.4	170	20	0	10
Magret de canard du sud ouest séché et fumé au bois de hêtre	100 g	8.9	0.9	340	19	1	29
Magret de canard du sud ouest séché tranché casino	100 g	10.5	1.0	402	24	0	34
Maïs	100 g	1.8	0.2	99	2.9	18.8	1.3
Maïs aldi	1 pot	1.9	0.2	101	3.5	14.3	2.1
Maïs bonduelle	100 g	1.4	0.1	72	2.9	10.8	1.9
Maïs bonduelle vital sans sel sucre ajouté	100 g	1.4	0.1	73	3.1	10.9	1.9
Maïs doux aux 2 poivrons	100 g	2.0	0.2	113	2.9	22.1	1.4
Maïs doux en grains (notre jardin-marque repère)	100 g	2.2	0.2	120	4	22	1.5
Maïs doux marque carrefour	100 g	1.8	0.2	99	2.9	18.8	1.3
Maïs doux marque repère	100 g	1.1	0.1	61	2.5	10.5	1
Maïs doux marque saint eloi	100 g	1.8	0.2	99	2.9	18.8	1.3
Maïs doux match	100 g	1.8	0.2	101	3.09	9.6	1.2
Maïs doux sans ogm auchan	100 g	1.8	0.2	104	2.9	21.2	0.8
Maïs doux sans sucres ajoutés marque repère	100 g	1.5	0.2	80	3.5	12	1.5
Maïs géant vert tendre et juteux	100 g	1.9	0.2	107	3.1	23.4	1.4
Maïs tendre notre jardin marque repère	100 g	2.2	0.2	120	3	22	1.5
Maïs ultra croquant géant vert	100 g	1.4	0.1	76	2.5	16	1.4
Maïs vital sans sucre ni sel ajouté bonduelle	100 g	1.4	0.1	73	3.1	10.9	1.9
Maiscédoine daucy	100 g	0.8	0.1	44.3	2.8	7.6	0.3
Maître jean pierre - 10 milk rools (petit pain)	100 g	6.9	0.7	342	8.8	54	11
Maître jean pierre - 10 pains au chocolat	100 g	8.7	0.9	393	6	50	19
Maïzena	100 g	6.2	0.6	350	9	70	3.5
Maki saumon (1 pièce)	1 unité	0.6	0.1	31	4	4.5	0.3
Maltesers	100 g	11.1	1.1	500	8.2	53.8	24.6
Maltodextrin (myprotein)	100 g	6.3	0.6	380	0	94	0
Maltodextrine	100 g	6.3	0.6	380	0	94	0
Maltodextrine (nutrimuscle)	100 g	6.3	0.6	376	0	94	0
Maltodextrine carbo plex active-power	100 g	6.7	0.7	400	0	100	0
Mamie nova cerises griottes	1 pot	2.0	0.2	106	3.4	17.7	2.4
Mamie nova gourmand - dessert chocolat	100 g	3.5	0.3	153	4.3	15.6	8.1