

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS	POINTS	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
		100 gr ou unité	10 gr ou unité				
Pizza pate fine fromages italiens (sodebo)	100 g	5.0	0.5	234	12.7	23.4	9.9
Pizza proscuitto chiffonnade de jambon, billes de mozzarella et roq	100 g	4.3	0.4	220	13	29	6
Pizza reine surgelé carrefour	100 g	3.7	0.4	193	8	30	4.6
Pizza royal carrefour	100 g	4.4	0.4	215	10.4	25.7	7.2
Pizza royale (dia)	100 g	4.3	0.4	210	9.6	27.5	6.9
Pizza royale findus	100 g	3.9	0.4	200	10	27	5.5
Pizza royale findus special micro onde	100 g	4.6	0.5	230	9.5	30	7
Pizza royale four à pierre surgelée (buitoni)	100 g	4.0	0.4	191	8.5	23.2	7.1
Pizza sodebo jambon champignons de paris	1 unité	6.3	0.6	330	20	47	7
Pizza sodebo lardon& légumes di soleil emmentale	100 g	5.5	0.5	261	10.8	31.8	10.1
Pizza sodebo lardons comté	100 g	5.1	0.5	240	12	27	10
Pizza spéciale ristorante dr oetker	100 g	5.6	0.6	251	10.8	23.1	12.7
Pizza surgelée au chorizo (leader price)	100 g	4.5	0.4	214	10.2	24.6	8.3
Pizza surgelée saumon fumé et crevettes volpone (leclerc)	100 g	3.8	0.4	190	11	23	6
Pizza tonno surgelé (ristorante-dr oetker)	100 g	5.7	0.6	252	9.6	23.6	13.2
Pizza vegetal restaurant	100 g	4.4	0.4	202	6.7	22.2	9.1
Pizza végétale ristorante (dr oetker)	100 g	4.3	0.4	198	6.7	22.1	9.1
Pizza-baguette garnies emmental/édam/cheddar/gouda 'thiriet'	100 g	6.4	0.6	283	12	25	15
Pizzeriade sodebo lardons comte	1 portion	11.1	1.1	518.4	29.7	49.7	22.2
Pizzetas 3 fromages dia	100 g	3.9	0.4	200	9.8	27.7	5.5
Plaisir gourmand nature (casino)	100 g	3.3	0.3	133	7	3.7	10
Plaisirs aux abricots, taillefine de lu 37,5 g	1 unité	2.5	0.2	135	0	27	2.2
Planta fin culinasse cuisson	100 g	19.2	1.9	660	0	0.5	74
Planta fin culinasse cuisson (la portion de 10ml)	1 portion	1.9	0.2	66	0	0.5	7.4
Planta fin demi-sel tartine et cuisson	100 g	15.6	1.6	540	0.2	0.3	59
Plantain (banane des antilles) cru	1 unité	3.7	0.4	218	2.33	57.08	0.66
Plateau saveurs d'ailleurs (assortiment asiatique nems beignets de	100 g	4.9	0.5	223	6.8	23	11
Plateau saveurs exotiques traditions d'asie monoprix (melange de	100 g	5.8	0.6	254	10	22	14
Plateau sushi yedo	100 g	3.2	0.3	177	6.1	30.8	2.4
Plie	100 g	1.3	0.1	75.6	17.1	0	0.8
Pocket fruit to go biologiques mix	1 portion	2.8	0.3	170	0	42	0
Poelé champetre auchan	100 g	0.6	0.1	35	1.6	6.1	0.4
Poêlé de légumes et pomme de terre delhaize	100 g	1.6	0.2	76	2.3	9.1	3.4
Poêlé fermière	100 g	1.2	0.1	57	1.8	6.8	2.5
Poêlée à l'italienne picard	100 g	2.4	0.2	99	3.1	6.4	6.6
Poêlée à la campagnarde aux oignons surgelée maggi	100 g	2.9	0.3	132	5.5	14	6
Poêlée à la landaise	100 g	3.6	0.4	163	4.5	17	8
Poêlée asiatique paysan breton	100 g	0.4	0.0	25	1.1	4.9	0.1
Poêlée aux pointe d'asperges vertes picard	100 g	1.5	0.1	69	4.6	6.7	2.7
Poêlée cantonnaise william saurin	100 g	2.5	0.2	129	4.7	21.2	2.8
Poêlée catalane auchan	100 g	1.7	0.2	64	1.3	2.2	5.5
Poêlée catalane bonduelle	100 g	1.5	0.1	61	1.4	3.6	3.9
Poelee celtique paysan breton	100 g	0.9	0.1	44.9	2	6.3	1.3
Poelée champetre carrefour	100 g	0.4	0.0	21	1.7	2.9	0.3
Poelee champetre netto	100 g	0.4	0.0	23	1.6	3.8	0.2
Poêlée de champignons à la forestière picard	100 g	0.8	0.1	38	2	3.7	1.7
Poêlée de gambas et légumes du soleil	100 g	2.6	0.3	119	5.3	11.9	5.6
Poêlée de haricot paysan breton	100 g	0.4	0.0	20.5	1.7	3.2	0.1
Poêlée de haricots picard	100 g	1.1	0.1	55	2.3	8	1.5
Poêlée de légumes à la méridionale picard	100 g	1.5	0.2	65	1.5	3.1	4.1
Poêlée de légumes aux cèpes (aldi)	100 g	1.7	0.2	74	4.6	3.3	4
Poêlée de légumes grillés - marque repère-	100 g	0.9	0.1	43	1.5	5.5	1.5
Poelée de légumes grillés surgelée poivrons courgettes aubergine:	100 g	0.8	0.1	39	1.8	4.9	1.4
Poêlee de legumes grillés surgelés leader price	100 g	1.6	0.2	75	1.5	8.9	3.2
Poelée de poissons carrefour	100 g	2.3	0.2	106	7	7.9	5.2
Poelée façon kebab leader price	100 g	3.3	0.3	154	4.7	18.6	6.8
Poêlée la méditerranéenne surgelée-bonduelle	100 g	1.9	0.2	90	2.2	11.9	3.8
Poêlée la paysanne surgelée-bonduelle	100 g	1.2	0.1	53	1.8	6.2	2.4
Poelée légumes bio carrefour	100 g	0.4	0.0	21	2	2.6	0.3
Poêlée légumes champignons casino	100 g	0.4	0.0	24	2.2	3.6	0.1
Poêlée légumes champignons casino (haricots verts, brocolis, poi	100 g	0.7	0.1	35	2.5	3.7	1.1
Poelée légumes grillés carrefour	100 g	0.7	0.1	35	2.5	3.9	1
Poêlée maraichères paysan breton	100 g	0.6	0.1	32	1.6	5.9	0.2
Poêlée méridionale aldi	100 g	1.6	0.2	70	1.7	4.6	3.7
Poelée méridionale carrefour	100 g	1.5	0.2	61	1.6	3.4	4.5
Poelee parisienne bonduelle	100 g	1.5	0.2	68	2.6	6.9	3.4
Poêlée paysanne bonduelle	100 g	1.1	0.1	60	1.7	9	1.3
Poêlee pour poissons (paysan breton)	100 g	0.3	0.0	18.3	1.4	2.5	0.3
Poêlée romaine surgelée bonduelle	100 g	1.7	0.2	74	1.8	6.8	4.4
Pointes d'asperges (champion)	100 g	0.3	0.0	16	1.6	1.6	0.3
Poire	100 g	1.0	0.1	60	0.4	14	0
Poire a l'eau	100 g	0.5	0.1	30.6	0.3	7	0.2
Poireau	100 g	0.5	0.1	31.4	1.4	6	0.2
Poireaux	100 g	0.6	0.1	31.4	1.4	6	0.6
Poireaux a la creme bonduelle	100 g	0.8	0.1	35	1.7	3.7	1.6
Poires en quartiers fruitesse de st mamet	100 g	0.5	0.1	30	0.2	7	0.1
Poires williams au sirop frustar leclerc	100 g	1.3	0.1	75	0	19	0
Pois cassés bouillis	100 g	2.0	0.2	118	8.34	21.1	0.39