

| ALIMENTS | QUANTITE | POINTS 100 gr ou unité | POINTS 10 gr ou unité | CALORIES | PROTEINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|-----------|---------------------------|--------------------------|----------|-----------|----------|---------|
| Salade à l'indienne picard | 100 g | 2.4 | 0.2 | 124 | 5.9 | 18 | 3.1 |
| Salade au poulet mc donald's | 100 g | 1.5 | 0.2 | 71 | 11 | 2 | 3 |
| Salade au saumon mc donald's | 100 g | 0.8 | 0.1 | 41 | 4 | 3 | 1 |
| Salade aux 3 fromages (bonduelle) | 100 g | 3.7 | 0.4 | 142 | 8 | 2.5 | 12 |
| Salade batavia les crudettes | 100 g | 0.3 | 0.0 | 17 | 0.9 | 2.6 | 0.1 |
| Salade beuille de chene bonduelle | 100 g | 0.2 | 0.0 | 12 | 1.1 | 1.4 | 0.2 |
| Salade blé gourmand au thon (auhan) | 100 g | 2.9 | 0.3 | 131 | 9 | 10.2 | 6 |
| Salade campagnarde casino | 100 g | 4.5 | 0.5 | 179 | 6.5 | 6.8 | 14 |
| Salade cantonaise au surimi et au riz | 100 g | 2.1 | 0.2 | 102.7 | 3.2 | 15.5 | 3.1 |
| Salade césar suprême au poulet chaud | 1 unité | 7.9 | 0.8 | 360 | 27 | 18 | 17 |
| Salade chicken caesar poulet | 1 portion | 4.0 | 0.4 | 191 | 28 | 4 | 7 |
| Salade coeur de laitue | 100 g | 0.3 | 0.0 | 16.6 | 1.4 | 2.2 | 0.3 |
| Salade coeur de laitue (les crudettes) | 100 g | 0.1 | 0.0 | 7 | 0.9 | 0.6 | 0.1 |
| Salade composé "saladinettes" (lidl) pate jambon fromage 250g | 100 g | 4.1 | 0.4 | 180 | 8 | 13 | 10 |
| Salade composé "saladinettes" pates,jambon,fromage,sauce cockl | 100 g | 4.1 | 0.4 | 180 | 8 | 13 | 10 |
| Salade composée leader price | 100 g | 0.4 | 0.0 | 20 | 1.3 | 3.4 | 0.2 |
| Salade d'ananas (dole) | 100 g | 1.0 | 0.1 | 58 | 0.5 | 13.7 | 0.1 |
| Salade de betteraves bonduelle | 100 g | 1.5 | 0.2 | 71 | 1 | 0 | 3 |
| Salade de chou avec vinaigrette faite maison | 100 g | 1.4 | 0.1 | 69 | 1.29 | 12.41 | 2.61 |
| Salade de concombre au fb bonduelle | 100 g | 2.4 | 0.2 | 84 | 1.3 | 0 | 8.7 |
| Salade de fruit ananas, orange, raisin et pastèque carrefour | 100 g | 1.0 | 0.1 | 54 | 0.5 | 11.9 | 0.5 |
| Salade de fruit baccara | 1 unité | 0.7 | 0.1 | 44 | 0.3 | 14.7 | 0.1 |
| Salade de fruit dole | 1 unité | 1.3 | 0.1 | 80 | 0.3 | 19 | 0 |
| Salade de fruit exotique | 100 g | 1.4 | 0.1 | 86 | 0.4 | 22.4 | 0.1 |
| Salade de fruits : 10 g de pomme, 30 g de cassis, 20 g de frambois | 100 g | 1.0 | 0.1 | 56.5 | 1.37 | 13.31 | 0.53 |
| Salade de fruits : 20 g de papaye, 30 g de mangue, 30 g de melon, | 100 g | 0.8 | 0.1 | 48.44 | 0.64 | 11.02 | 0.2 |
| Salade de fruits : 25 g de pomme, 25 g de cassis, 25 g de frambois | 100 g | 0.9 | 0.1 | 51.5 | 1.07 | 12.43 | 0.41 |
| Salade de fruits : 40 g de banane, 20 g de mandarine, 40 g de mar | 100 g | 1.4 | 0.1 | 80.34 | 0.8 | 18.54 | 0.3 |
| Salade de fruits au sirop saint mamet | 100 g | 1.2 | 0.1 | 70 | 0.3 | 17 | 0.1 |
| Salade de fruits mixte (25 g de bananes, 25 g d'abricot, 25 g d'ana | 100 g | 1.0 | 0.1 | 57.25 | 1.01 | 12.75 | 0.05 |
| Salade de fruits mixte (30 g de cassis, 20 g de cerises, 20 g de frai | 100 g | 0.8 | 0.1 | 50.51 | 1.01 | 7.71 | 0.07 |
| Salade de fruits mixte (40 g de pastèque, 30 g de melon, 30 g de n | 100 g | 0.7 | 0.1 | 39.8 | 0.58 | 9.1 | 0.12 |
| Salade de fruits mixtes (20 g d'ananas, 30 g de pomme, 30 g de ce | 100 g | 0.8 | 0.1 | 48.3 | 0.86 | 11.85 | 0.32 |
| Salade de fruits saint-mamet | 100 g | 4.1 | 0.4 | 247 | 0.3 | 14 | 0.1 |
| Salade de fruits tropicaux (ananas, papaye rouge et jaune) en cons | 100 g | 1.4 | 0.1 | 86 | 0.41 | 22.36 | 0.1 |
| Salade de légumes sans vinaigrette avec crevettes | 100 g | 0.9 | 0.1 | 45 | 6.15 | 2.8 | 1.05 |
| Salade de lentilles aux oignons émincés (pierre martinet) | 100 g | 3.4 | 0.3 | 159 | 7 | 17 | 7 |
| Salade de riz aux petits légumes vivien paille | 100 g | 3.5 | 0.4 | 165.3 | 4.4 | 21 | 7.1 |
| Salade de taco mexicaine | 100 g | 3.2 | 0.3 | 141 | 6.68 | 11.91 | 7.46 |
| Salade de thon mexicaine (auchan) | 100 g | 2.5 | 0.3 | 120 | 10.6 | 8.8 | 4.7 |
| Salade de thon niçoise prix gagnant | 100 g | 3.1 | 0.3 | 130 | 7.5 | 7 | 8 |
| Salade de tortis, tomates, dinde & edam (monoprix) | 100 g | 3.0 | 0.3 | 140 | 6.5 | 15.4 | 5.8 |
| Salade du bistrot bonduelle | 100 g | 4.7 | 0.5 | 188 | 9.5 | 7.5 | 14 |
| Salade en assiette poulet mimolette carrefour | 100 g | 2.7 | 0.3 | 105 | 5.5 | 2.3 | 8.2 |
| Salade en assiette thon surimi carrefour | 1 portion | 4.3 | 0.4 | 179 | 10.3 | 8 | 11.8 |
| Salade farmer poulet croustillant mc donald's | 1 portion | 9.6 | 1.0 | 415 | 28 | 22 | 24 |
| Salade frisée | 100 g | 0.2 | 0.0 | 12.7 | 1.2 | 1.3 | 0.3 |
| Salade fromagère auchan | 100 g | 5.9 | 0.6 | 217 | 6 | 3 | 20.1 |
| Salade grecque mc donald's | 100 g | 1.7 | 0.2 | 70 | 4 | 1 | 5 |
| Salade grecque petit navire : par portion | 1 portion | 3.9 | 0.4 | 189 | 20.4 | 11.7 | 6.8 |
| Salade iceberg (florete) | 100 g | 0.3 | 0.0 | 15 | 0.9 | 2 | 0.1 |
| Salade italienne picard | 100 g | 3.3 | 0.3 | 158 | 6.3 | 18.7 | 6.4 |
| Salade jambon crudité saladière lidl | 100 g | 3.4 | 0.3 | 140 | 5.5 | 5.5 | 10 |
| Salade japonaise picard | 100 g | 1.8 | 0.2 | 86 | 6.8 | 7.8 | 3 |
| Salade laitue iceberg | 100 g | 0.3 | 0.0 | 17 | 0.9 | 3 | 0.1 |
| Salade landaise william saurin | 100 g | 1.9 | 0.2 | 95 | 7.9 | 9.8 | 2.7 |
| Salade lentilles au poulet dia | 100 g | 3.0 | 0.3 | 135 | 7.3 | 12 | 6.4 |
| Salade little mozza mac donalds | 100 g | 2.4 | 0.2 | 91 | 3 | 3 | 8 |
| Salade marine au thon | 100 g | 4.9 | 0.5 | 211 | 8.4 | 16.5 | 12.4 |
| Salade mc donadl's chicken caesar poulet grillé, croutons,sauce ce | 1 portion | 7.4 | 0.7 | 305 | 31 | 11 | 21 |
| Salade mélange provençal florette | 100 g | 0.5 | 0.1 | 30 | 1.5 | 5.5 | 0.2 |
| Salade mélangée (saladinettes) | 100 g | 0.3 | 0.0 | 17 | 1.1 | 3 | 0.1 |
| Salade mélangée chicorade (monoprix) | 100 g | 0.5 | 0.0 | 27 | 1.3 | 3.5 | 0.2 |
| Salade melee florette | 100 g | 0.3 | 0.0 | 15 | 1.3 | 0.7 | 0.2 |
| Salade méléée gourmande | 100 g | 0.3 | 0.0 | 15 | 1.5 | 2 | 0 |
| Salade mesclum (monoprix) | 100 g | 0.3 | 0.0 | 16 | 1.7 | 1.6 | 0 |
| Salade mesclun florette | 100 g | 0.3 | 0.0 | 14 | 2.2 | 0.8 | 0.3 |
| Salade mexicaine | 100 g | 2.9 | 0.3 | 133 | 7.6 | 10 | 6 |
| Salade mexicaine carrefour discount | 100 g | 2.3 | 0.2 | 111 | 10.3 | 9.2 | 3.7 |
| Salade mexicaine petit navire | 100 g | 1.9 | 0.2 | 98 | 10 | 8.8 | 2.7 |
| Salade mexicaine printana | 100 g | 1.3 | 0.1 | 73 | 3.3 | 13.7 | 0.5 |
| Salade oceane (auchan) | 100 g | 1.7 | 0.2 | 71 | 5.3 | 2.6 | 4.4 |
| Salade océane weight watchers (300g) | 100 g | 2.1 | 0.2 | 97 | 4.1 | 11.2 | 4.1 |
| Salade parisienne au thon peche ocean 250g | 1 unité | 8.4 | 0.8 | 340 | 21 | 7.5 | 25 |
| Salade périgourdine figues, gésiers de canard | 100 g | 7.7 | 0.8 | 294 | 7.6 | 8.9 | 25.3 |
| Salade petite pieuvre délice du monde | 100 g | 1.9 | 0.2 | 88 | 13.5 | 0.4 | 3.6 |
| Salade piémontaise au jambon grand jury | 100 g | 3.3 | 0.3 | 134 | 5 | 8.2 | 10 |
| Salade piémontaise au jambon pierre martinet : par barquette de 3 | 100 g | 9.5 | 0.9 | 399 | 13.5 | 27 | 25.2 |