

ALIMENTS	QUANTITE	POINTS 100 gr ou unité	POINTS 10 gr ou unité	CALORIES	PROTEINES	GLUCIDES	LIPIDES
Nuggets de poulet surgelés carrefour	100 g	5.0	0.5	216	12.8	13.3	12.4
Nuggets macdo	100 g	5.3	0.5	235	16	15	12
Nuggets maître coq	100 g	4.3	0.4	207	15.7	18.9	7.7
Nuggets poulet champion	100 g	4.9	0.5	203	13	14	13.5
Nut&ligne noisettes cacao	100 g	13.5	1.4	570	30	31.5	36.25
Nutella	100 g	12.3	1.2	530	6.8	56	31
Nutella snack and drink (nutella, biscuits et thé glacé) : par portion	100 g	6.9	0.7	324	4.1	44.8	13.1
Nutella: une portion d'une cuillère à café (15 g)	1 portion	1.9	0.2	81	1.2	8.8	4.5
Nutella&go	1 portion	5.8	0.6	261	4	31.6	13.2
Nutfeast optima kellogg's (portion=40g)	100 g	2.8	0.3	152	4.4	26.8	2.8
Nutfeast optima kellogg's (portion=40g)	100 g	2.8	0.3	152	4.4	26.8	2.8
Nutrisaveurs	100 g	4.2	0.4	243.9	25.2	32.4	1.5
Nuts mini	100 g	10.3	1.0	459	5	55.4	24.1
Nuts noisettes	100 g	10.3	1.0	458.5	5	55.4	24.1
Oasis agrumes	100 g	0.8	0.1	47	0.1	11	0
Oasis cocktail tropical	100 ml	0.7	0.1	42.1	0.1	10.2	0.1
Oasis light à l'orange	100 ml	0.2	0.0	13	0.1	2.5	0
Oasis light orange	100 ml	0.2	0.0	13	0.1	2.5	0
Oasis light tropical	100 ml	0.3	0.0	9	0.1	1.8	1.01
Oasis orange sanguine/canneberge/grenade	100 ml	0.8	0.1	48	0.2	23.6	0
Oasis oranges	100 ml	0.7	0.1	44	0.1	10	0
Oasis pomme cassis framboise	100 ml	0.7	0.1	43	0	10	0
Oasis tropical	100 g	0.6	0.1	38	0	9.3	0
Oats crunchy quaker	100 g	6.6	0.7	347	10.5	60.5	7
Oats petales	100 g	6.9	0.7	380	9.5	73	5
Oats quaker croustillants au chocolat	100 g	8.0	0.8	386	10	55	14
Océan spray - cranberry & framboise	100 ml	0.8	0.1	50	0	12.1	0
Ocean spray - cranberry & myrtille	100 ml	0.8	0.1	48	0	11.6	0
Ocean spray light - cranberry & framboise	100 g	0.2	0.0	10	0	1.9	0
Odyssey bar protein	100 g	7.2	0.7	360	36	36	10.8
Oeuf	1 unité	1.9	0.2	75	6.4	0.1	5.7
Oeuf (gros) matines	1 unité	2.1	0.2	88	7.8	0.5	6.1
Oeuf (leader price)	100 g	3.6	0.4	146	12.5	0.3	10.5
Oeuf à la coque	100 g	3.6	0.4	146	12	1.5	10.4
Oeuf au plat	1 unité	2.3	0.2	91	6.4	0.6	7
Oeuf brouillé	100 g	4.1	0.4	166	11	2	12
Oeuf calibre extra gros	1 unité	2.0	0.2	80	7	1	6
Oeuf carrefour	100 g	3.5	0.4	139	12	0.3	11
Oeuf de caille	100 g	3.8	0.4	153	13	0.5	11
Oeuf de caille entier frais et cru	1 unité	0.3	0.0	14	1.17	0.04	1
Oeuf de cane	100 g	5.2	0.5	204	14	1	16
Oeuf de poule	100 g	4.0	0.4	160	13	0	12
Oeuf de poule (calibre moyen)	100 g	3.4	0.3	139	12	0.3	10
Oeuf de poule calibre moyen (monoprix)	100 g	1.9	0.2	75	6.3	0.2	5.4
Oeuf de poule casino moyen	1 unité	1.9	0.2	75	6.5	0.2	5.4
Oeuf dur	100 g	3.7	0.4	146	13	1	11
Oeuf entier d'oie frais et cru	1 unité	6.6	0.7	266	19.97	1.94	19.11
Oeuf entier de canard frais et cru	1 unité	3.2	0.3	130	8.97	1.02	9.64
Oeuf entier de dinde frais et cru	1 unité	3.3	0.3	135	10.81	0.91	9.39
Oeuf entier de poule, brouillé (1 gros)	1 unité	2.5	0.3	101	6.76	1.34	7.45
Oeuf entier de poule, brouillé (1 petit)	1 unité	2.0	0.2	80	5.32	1.06	5.86
Oeuf entier de poule, congelé et salé	100 g	3.5	0.4	142	10.93	1.08	10.35
Oeuf extra large - coles	1 unité	1.8	0.2	74	6.65	0.15	5.25
Oeuf poché	100 g	3.6	0.4	147	12.6	0.3	10.6
Oeuf poules élevplein air casino - 58 g moy unit	1 unité	1.9	0.2	75	6.5	0.2	5.4
Oeufs à la coque	100 g	3.6	0.4	145.7	12.5	0.3	10.5
Oeufs à la neige	100 g	3.1	0.3	159	4.4	26	4.4
Oeufs au plat	100 g	4.7	0.5	185.3	13.4	0.3	14.5
Oeufs de lompe	100 g	2.6	0.3	116	13	2.7	6
Oeufs de lump	100 g	5.2	0.5	225	25	2	13
Oeufs de poissons	100 g	6.2	0.6	260	27	2	17
Oeufs de poules noirsans carrefour	100 g	3.4	0.3	139	12	0.3	10
Oeufs durs	100 g	3.6	0.4	145.7	12.5	0.3	10.5
Oeufs en chocolat milka lait praliné noisettes entières	100 g	13.0	1.3	550	7.3	52.5	34.5
Oeufs mimosa sans thon au curry	100 g	10.2	1.0	387	19.19	1.15	33.89
Oie	100 g	9.4	0.9	350	16	0	32
Oignon	100 g	0.7	0.1	43.4	1.4	9	0.2
Oignon émincé surgelé (leader price)	100 g	0.7	0.1	38	1.8	6.5	0.5
Oignon en poudre	100 g	5.9	0.6	347	10.12	80.67	1.05
Oignons émincés surgelés carrefour	100 g	0.2	0.0	12	1.5	1.5	0
Old el paso melange d'epice guacamole	100 g	5.8	0.6	306	9	54	6
Old el paso melange d'_epice fajita	100 g	5.8	0.6	306	9	54	6
Olimp profi mass	100 g	7.0	0.7	405	45	45	2.5
Olives farcies aux anchois (salinera)	100 g	3.4	0.3	172	1.23	15.4	4.78
Olives noires	100 g	8.2	0.8	294	2	4	30
Olives vertes	100 g	3.0	0.3	105	1.5	0	11
Olives vertes farcies au poivron carrefour	100 g	4.0	0.4	141	1	0.1	15
Omar burger	1 portion	12.0	1.2	534	34.5	36.7	27.6