

				DONNEES POUR UNE PORTION SIGNIFICATIVE				
				soit de Glucides soit de protides soit de lipides				
TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ABRICOTS	90	39,69	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ABRICOTS SECS	16	39,25	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ABRICOTS appertisés égoutés	56	47,74	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	ABSINTHE	38,26	112,00	0		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ACEROLA	117	41,12	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	AIGLEFIN OU EGLEFIN CRU	37,01	32,19		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	AIGLEFIN OU EGLEFIN FILET CRU	37	30,34		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	AIGLEFIN OU ÉGLEFIN FRAIS	44,46	30,35		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	AIGUILLAT OU REQUIN EPINEUX CRU	33,37	43,38		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	AIGUILLETTE DE BŒUF CRUE	31,9	50,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	AIGUILLETTE DE BŒUF CUITE	20	49,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	AIGUILLETTE DE CANARD CRUE	32	32,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	AIGUILLETES DE POULET	29	31,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	AIGUILLETES DE POULET GRILLÉES	27	34,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	AIL FRAIS	33	44,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	AILE DE RAIE	33,82	30,77		1	
PROTIDES	Produits de la mer	ALGUES	Algue Laitue de mer ou Ulva déshydratée	42,94	56,60		1	
GLUCIDES	Produits de la mer	ALGUES	ALGUES AGAR-AGAR CRUES	133,33	39,24	1		
PROTIDES	Produits de la mer	ALGUES	Algues dulce et nori déshydratées	194,44	42,19		1	
PROTIDES	Produits de la mer	ALGUES	ALGUES DULSE & NORI SÉCHÉES	194	1,69		1	
GLUCIDES	Produits de la mer	ALGUES	ALGUES KOMBU & VARECH CRUES	93,65	47,44	1		
GLUCIDES	Produits de la mer	ALGUES	ALGUES KOMBU ROYAL SÈCHES	15,15	41,00	1		
GLUCIDES	Produits de la mer	ALGUES	ALGUES LAITUE DE MER SÉCHÉES	110	80,99	1		
GLUCIDES	Produits de la mer	ALGUES	ALGUES WAKAME CRUES	98,47	53,20	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	ALOYAU DE BŒUF	41,2	110,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	AMANDE DE MER chair	70	57,40		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	AMANDES	5,56	36,00			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	AMANDES BIO	6	38,00			1

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	AMANDES éfilées	5,56	36,00			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	AMANDES EN POUDRE	5,56	36,00			1
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	AMARANTE	15,85	58,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	AMARETTO	57,35	228,00	3,18		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ANANAS	81	38,55	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ANANAS EN MORCEAUX appertisé égoutté	54	37,51	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ANANAS EN TRANCHES appertisé égoutté	54	37,51	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	ANCHOIS À L'HUILE égouttés	26	48,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	ANCHOIS CRUS	36,08	40,77		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	ANDOUILLE	31	84,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	ANDOUILLETTE CRUE	39	91,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	ANDOUILLETTE POÊLÉE	28,57	86,57		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	ANETH FRAIS	129	67,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	ANGUILLE CRUE	37,96	69,85		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	ANIS EN GRAINES	18	74,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	ANIS ÉTOILÉE OU BADIANE	18	74,43	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	ANIS ÉTOILÉE OU BADIANE moulue	18	74,43	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ANONE OU COROSOL	64	42,16	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	ARACHIDE OU CACAHUÈTE crue	6,15	38,39			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	ARACHIDES OU CACAHUÈTES bouillies	13,63	43,34			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	ARACHIDES OU CACAHUÈTES grillées	6,25	35,44			1
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	ARAIGNEE DE MER CUITE chair	43,75	41,80		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ARBOUSES	45	39,60	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	ARMAGNAC 40%	48,78	114,00	0		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ARTICHAUT CRU	86,5	48,45	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ARTICHAUT CUIT	186	61,39	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ASPERGES APPERTISÉES	947,17	217,89	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ASPERGES CRUES	225	58,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ASPERGES CUITE	283,02	84,05	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	AUBERGINE CRUE	158	45,10	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	AUBERGINE CUITE	290	52,82	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	SPECIALITÉ	AUTRUCHE	32	31,00		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	AVOCAT sans le noyau	21,13	29,00			1
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	BACON	30,43	37,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	BAIES DE GENIÈVRE	25	88,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	BAIES DE GOJI SÉCHÉES	22,5	48,23	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	BAIES ROSES	13	44,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	BAILEYS IRISH CREAM	113,48	377,00	2,51		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	BANANE DEMIE SÉCHÉE	15	38,34	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	BANANE MÛRE	43	39,25	1		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUIITS & MUTÉS	BANYULS AOC 16%	122	172,00	1,63		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	BAR COMMUN D'ÉLEVAGE entier	32,71	40,23		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	BAR COMMUN SAUVAGE filet	34,83	33,44		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	BAR OU LOUP CRU D'ÉLEVAGE entier	36,82	40,52		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	BARBUE CRUE D'ÉLEVAGE	44,73	39,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	BAS DE CARRÉ DE VEAU	37	65,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	BASILIC	720	180,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	BASSES COTES DE BŒUF	41,2	106,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	BAUDROIE	48	40,08		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	BAVETTE D'ALOYAU DE BŒUF	32	44,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	BETTERAVES CRUES	93,75	43,71	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	BETTERAVES CUITES	119	44,24	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	BETTES CÔTES DE BETTES égouttées	333	78,03	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	BETTES OU BLETTES	333	70,03	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	BETTES OU BLETTES bouillies égouttées	218	53,93	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	BETTES OU BLETTES entières bouillies égouttées	310	67,62	1		
	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	BICARBONATE DE SODIUM ALIMENTAIRE	4		1		
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	BIGORNEAU chair	46,67	49,94		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	BLANC DE POULET	33	34,00		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	BLANC D'ŒUF DE POULE	66,67	29,33		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	BLANC ŒUF DE POULE	66,67	29,33		1	
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	BLATTES	27,78	50,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	Bok choy ou Pak-choi crû	762,71	141,25	1		
PROTIDES	Fruits et Légumes	CHAMPIGNONS	BOLET	233	32,58		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	BONITE	31,82	35,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	BOUDIN NOIR CRU	64	207,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	BOUDIN NOIR POÊLÉ	47,29	123,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	BOURBON 40%	48,78	114,00	0		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	BROCHET	32,56	30,60		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	BROCOLIS	375	94,50	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	BROSME OU CUSK OU TUSK	41,18	31,30		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	BRUGNON	90	41,51	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	BULLOT chair	33,82	32,81		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	BULLOTS OU BUCCINS CHAIR CUITE	33,82	33,04		1	
ALCOOLS	BOISSONS	VERMOUTH	BYRRH 16%	122	187,00	2,02		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CABILLAUD	39,01	35,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CABILLAUD FRAIS filet	39	30,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	CACHAÇA 45%	43,36	114,00	0		
PROTIDES	VOLAILLES	CAILLE	CAILLE avec peau	28	56,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CAILLE	CAILLE CRUE AVEC PEAU portion	36	67,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CAILLE	CAILLE CRUE SANS PEAU portion	32	43,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CAILLE	CAILLE SANS PEAU	29	33,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	CAILLETTE terrine du sud de la France	40	120,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	MOLLUSQUES	CALAMAR CRU	43,75	39,38		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	CALVADOS 40%	48,78	114,00	0		
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	CANARD	37	48,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CANNEBERGES OU CRANBERRIES OU AIRELLES FRAICHES	74	37,83	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CANNEBERGES OU CRANBERRIES OU AIRELLES SÉCHÉES SUCRÉES	15	37,43	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CANNELLE	11,25	41,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	Cannelle moulue	11,25	41,00	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CANTALOUPE	126	46,35	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CÂPRES	429	94,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CARAMBOLES	309	55,23	1		
GLUCIDES	Épicerie	Épicerie	CARAMEL LIQUIDE	12	36,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CARDAMOME EN GRAINES	13	49,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CARDAMOME MOULUE	13	49,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CARDON CRU	244	44,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CAROTTE CRUE	134	43,88	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CAROTTE CUITE	180	46,62	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CARPE	39,26	49,86		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CARPE D'ÉLEVAGE filet	39,55	39,55		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	CARRÉ CÔTES DE PORC RÔTI sans gras	25	48,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	CARRÉ D'AGNEAU	46,67	99,90		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	CARRE DE PORC CRU A RÔTIR	20,53	41,67		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CARRELET	36	36,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CARVI	18	74,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CASSIS	74	39,05	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CAVIAR NOIR OU ROUGE granuleux	28,45	79,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CELERI RAVE CRU	149	48,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CELERI VERT CRU	450	54,00	1		
PROTIDES	Fruits et Légumes	CHAMPIGNONS	CÈPES	233	32,58		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	GIBIER	CERF	33,33	40,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CERFEUIL FRAIS	138	62,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CERFEUIL TUBEREUX	273	65,52	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CERISES	53	38,12	1		
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	CERVELAS	61,95	187,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	CERVELLE D'AGNEAU	58,33	70,20		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	CERVELLE D'AGNEAU BRAISÉE	55,8	80,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	CERVELLE D'AGNEAU POÊLÉE avec matières grasses	41,2	111,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CÉTEAU OU SÉTEAU	38,89	31,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHAIR DE POTIMARON	161	52,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	CHAMPAGNE STANDARD 12%	163	124,00	0,29		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHAMPIGNON SHITAKE ou lentin du chène SAUTES	117	55,85	1		
PROTIDES	Fruits et Légumes	CHAMPIGNONS	CHAMPIGNONS DE PARIS CRUS	279,97	46,90		1	
PROTIDES	Fruits et Légumes	CHAMPIGNONS	CHAMPIGNONS DE PARIS SAUTÉS	278,84	163,95		1	
PROTIDES	Fruits et Légumes	CHAMPIGNONS	CHAMPIGNONS MOUSSERONS CRUS	300	78,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	CHAMPIGNONS	CHAMPIGNONS NOIRS SÉCHÉS	56	40,87	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHAMPIGNONS SHITAKE SAUTÉS	117	55,85	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHAMPIGNONS SHITAKES CRUS	129	44,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHAMPIGNONS SHITAKES ou lentin du chène crus	129	44,00	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	CHANVRE graines crues	9,68	48,39			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	CHANVRE graines décortiquées	6,25	35,50			1
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	CHAPELURE DE SARRASIN	12,71	48,17	1		
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	Chapon chair crue	31,82	39,46		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHATAIGNE D'EAU	37,45	39,24	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	Châtaigne ou marron appertisé	34,48	45,86	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CHÂTAIGNES	24	42,80	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CHÂTAIGNES CRUES	24	42,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CHÂTAIGNES CUITES À L'EAU	39	45,06	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHÂTAIGNES D'EAU	21,43	44,57	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CHÂTAIGNES GRILLÉES	21,5	45,29	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	Châtaignes ou marrons appertises	34,48	45,86	1		
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	CHENILLES OU VERS A SOIE	68,7	24,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	GIBIER	CHEVREUIL	33	44,00		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	CHIA graines déshydratées	9,76	57,56			1
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHICORÉE	900	109,80	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CHINCHARD GRAS filet	35,71	51,07		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CHINCHARD MAIGRE filet	37,43	35,93		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	CHIPOLATA CRUE	44,87	112,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	CHIPOLATA CUITE	36,84	125,00		1	
LIPIDES	Confiserie	chocolats	CHOCOLAT NOIR BIO A 75% DE CACAO	6,67	38,80			1
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	CHORIZO	29,41	140,00		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOU BLANC	189	48,86	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOU FRISÉ CRU	108	45,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOU NOIR TOSCAN OU KALE	90	45,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOU ROUGE	225	54,72	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOU VERT	391	134,92	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOUROUTE	164	45,53	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOU-FLEUR	385	50,55	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOU-RAVE	243	58,89	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOUX DE BRUXELLES APPERTISÉS	279	109,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOUX DE BRUXELLES CRUS	100,56	52,30	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CHOUX DE BRUXELLES CUIITS	134	55,00	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	CHUTNEY DE MANGUE	19	32,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CIBOULE FRAICHE	450	113,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CIBOULETTE FRAICHE	450	113,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CIBOULETTE OU CIBOULE FRAÎCHE	450	113,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	CIDRE	CIDRE BOUCHÉ BRETON 4,5%	434	282,00	3,92		
ALCOOLS	BOISSONS	CIDRE	CIDRE BRUT BRETON STANDARD 4%	488	161,00	1,27		
ALCOOLS	BOISSONS	CIDRE	CIDRE BRUT BRETON STANDARD 5%	390	152,00	1,08		
ALCOOLS	BOISSONS	CIDRE	CIDRE BRUT FERMIER STANDARD BRETON 5%	390	238,00	2,77		
ALCOOLS	BOISSONS	CIDRE	CIDRE DOUX BRETON STANDARD 2,3%	842	227,00	3		
ALCOOLS	BOISSONS	CIDRE	CIDRE DOUX BRETON STANDARD 4%	488	176,00	2,03		
ALCOOLS	BOISSONS	CIDRE	CIDRE FERMIER NORMAND 5,5°	355	149,00	0,99		
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CIGALE DE MER CUIITE	41,18	36,65		1	
ALCOOLS	BOISSONS	VERMOUTH	CINZANO SEC 16%	122	195,00	2,28		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CITRON CONFIT AU SEL et fait maison	360	55,80	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CITRON FRAIS PARÉ	367	55,68	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CITRON VERT OU LIME FRAIS PARÉ	319	50,68	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CITRONNELLE FRAICHE	36	41,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CITRONNELLE SECHE	97	43,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	CLAMS chair	45,45	35,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	CLEMENTINE	100	39,20	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CLOUS DE GIROFLE	14,75	66,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CLOUS DE GIROFLE MOULUS	14,75	66,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	CŒUR D'AGNEAU CRU	43	52,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	CŒUR D'AGNEAU CRU dégraissé	42	40,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CŒUR DE PALMIER	86	48,04	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CŒUR DE PALMIER APPERTISES	409,09	98,18	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CŒURS D'ARTICHAUTS APPERTISÉS	500	105,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CŒURS D'ARTICHAUTS CUIITS	74	43,75	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	COGNAC 40%	48,78	114,00	0		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	COING	64	37,63	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	COINTREAU	50,71	162,00	1,35		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	COLIN	41,18	37,47		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	COLIN filet	70	49,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	COLIN filet frais	70	49,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	COLIN filet surgelé	41	33,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	COLLIER D'AGNEAU	46,67	97,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	COLLIER DE BŒUF avec gras	23,34	51,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	COLLIER DE VEAU	23	52,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CONCENTRÉ DE TOMATES	86	79,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CONCOMBRE	600	61,20	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	CONGRE	35	37,45		1	
ALCOOLS	BOISSONS	MELANGES	COOLER AU VIN 3%	650	283,00	4,69		
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	COPPA SÉCHÉE	27,24	65,65		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	COQUE CUIITE chair	34,65	35,34		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	COQUILLE SAINT-JACQUES CRUE noix seule	39,11	32,46		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	COQUILLE SAINT-JACQUES CRUE avec corail	41,18	34,18		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	COQUILLE SAINT-JACQUES CUITE avec corail	30,17	36,20		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	FRUITS DE MER	CORAIL D'OURSINS conserve	42,94	52,46		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	FRUITS DE MER	CORAIL D'OURSINS CRU frais	56	52,08		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CORIANDRE FEUILLES FRAÎCHES	240	60,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CORIANDRE GRAINES	18	68,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CORIANDRE GRAINES CONCASSEES	18	68,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CORIANDRE GRAINES MOULUES	18	68,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CORIANDRE MOULUE	18	68,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CORNICHONS	279,5	39,24	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CORNICHONS AU VINAIGRE	900	108,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	CÔTE DE PORC CRUE	38	66,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	CÔTE DE VEAU	27	65,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	Côte d'échine de porc crue	31,75	54,60		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	CÔTES D'AGNEAU GRILLÉES	25	57,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	CÔTES DE FILET D'AGNEAU CRUES	43	100,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	COURGE BOUILLIE	62,76	39,53	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	COURGE D'HIVER CRUE	87,98	48,02	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	COURGE MUSQUEE CRUE	87,98	48,02	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	COURGE SPAGHETTIS CRUE	130,25	40,38	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	COURGE SPAGHETTIS CUITE AU FOUR OU BOUILLIE ÉGOUTTÉE	159,01	53,46	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	COURGETTE CRUE	289	58,28	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	COUTEAUX CUITS chair	31,67	29,77		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CRABE DES NEIGES CUIT VAPEUR chair	29,53	33,66		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CRABE KAMCHATKA chair appertisée	44,3	35,88		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CRABE TOURTEAU CUIT VAPEUR chair	36,27	46,43		1	
LIPIDES	Épicerie	CRÈMES	CRÈME CUISINE SOJA	25	33,50			1
LIPIDES	Épicerie	CRÈMES	CRÈME CUISINE SOJA ALLÉGÉE	60	43,56			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	CRÈME D'AMANDES	5,4	33,00			1
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	CRÈME DE CASSIS OU MÛRES 20%	97,56	273,00	4,43		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	CRÈME DE MYRTILLES 20%	97,56	273,00	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	CRÈME DE NOIX DE COCO appertisée	12,5	30,00			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	CRÈME DE SÉSAME OU TAHIN	5,45	33,00			1
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	Crépine de porc	41,18	50,24		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	CRESSON	232	58,41	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CREVETTES CRUES chair	51	36,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CREVETTES GAMBAS CRUES chair surgelée	36	28,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CREVETTES GAMBAS TIGRÉES CUITES VAPEUR	29,91	29,61		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CREVETTES ROSES CUITES OU BOUQUET chair	30,7	30,70		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CREVETTES ROSES DECORTIQUÉES	33	29,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CREVETTES ROYALES ROSES CUITES VAPEUR chair	26,32	29,74		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	CREVETTES VANNAMEI CUITES VAPEUR	30,97	35,00		1	
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	CRICQUET PELERIN FEMELLE	8	35,00		1	
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	CRICQUET PELERIN MÂLE	13	39,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	CUISSE DE CANARD CONFITE	33,33	85,60		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	LAPIN	CUISSE DE LAPIN	46,36	46,26		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CUMIN GRAINES	26,7	109,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CUMIN MOULU	26,7	109,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	CURAÇAO	84,83	215,00	2,83		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CURCUMA POUDRE	14	53,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CURRY INDIEN DOUX EN PÂTE	265	1338,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	CURRY POUDRE	36	100,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	DATTES SÉCHÉES DÉNOYAUTÉES	12,25	37,45	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	DAURADE OU DORADE	39	29,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	DORADE ROYALE D'ÉLEVAGE filet	33,65	43,07		1	
	BOISSONS		EAU	10				
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	EAU DE NOIX DE COCO	243	36,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	EAU DE VIE DE FRUITS 45%	43,36	114,00	0		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	ÉCHALOTE CRUE	180	49,00	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ÉCHALOTES CRUES	128,57	45,02	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	ÉCHINE DE PORC RÔTIE	25	61,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	ECREVISSES CRUES chair	46,05	33,62		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	ECREVISSES CUITES chair	41,67	32,50		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	ECREVISSES D'ÉLEVAGE CUITES chair	40	34,00		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	EDAMAME CRU OU JEUNES FEVES DE SOJA	53,85	86,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	EGLEFIN FUMÉ OU AIGLEFIN FUMÉ	37	30,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ENDIVES	563	63,56	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	ENTRECOTE DE BŒUF CRUE	38,04	86,37		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	ENTRECOTE DE BŒUF GRILLÉE	32	61,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	ÉPAULE D'AGNEAU	39	98,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	épaule de porc crue	40,46	90,63		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	ÉPAULE DE PORC RÔTIE	28	75,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	ÉPAULE DE VEAU CRUE	48,65	56,43		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	ÉPERLAN	39,7	38,51		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	EPICE 5 PARFUMS OU CINQ ÉPICES	11,25	41,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ÉPINARDS FRAIS	692	129,44	1		
PROTIDES	VOLAILLES	DINDE	ESCALOPE POÊLÉE DE DINDE	23	33,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	ESPADON	35,35	42,42		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	ESTRAGON FRAIS	142	61,00	1		
PROTIDES	VOLAILLES	GIBIER	FAISAN CUIT	21	51,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FANES DE RADIS	250	70,75	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	Farine d'amarante bio	14,63	57,22	1		
PROTIDES	Épicerie	farines et dérivés	FARINE DE CHANVRE BIO	23,41	70,93		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FARINE DE CHÂTAIGNE	13,89	44,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FARINE DE CHÂTAIGNES BIO	13,89	48,61	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	FARINE DE LENTILLES VERTES BIO	17,86	59,11	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FARINE DE NOIX DE COCO BIO	40,54	141,08	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	FARINE DE RIZ COMPLET	11,76	42,00	1		
PROTIDES	Épicerie	SOJA	FARINE DE SOJA	17,07	77,00		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	FARINE DE SOJA BIO	18,67	71,13		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	FARINE DE SOUCHET BIO	14,15	79,66	1		
PROTIDES	Épicerie	SOJA	FARINE DÉGRAISSÉE DE SOJA	14,89	42,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	FARINE OU CREME DE QUINOA	13,06	49,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	FAUX FILET DE BŒUF	31	50,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FÉCULE D'ARROW-ROOT	10,6	36,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	FÉCULE DE MANIOC OU TAPIOCA	10,47	37,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FÉCULE DE POMMES DE TERRE	11,11	36,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FENOUIL	174	94,84	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FENOUIL BOUILLI OU À LA VAPEUR	552	65,91	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	Fénugrec graines entières ou moulues	26,6	115,29	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	FERNET BRANCA	48,78	176,00	1,72		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FEVES	64,33	92,21	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FEVES SECHÉES CUITES	125	71,00	1		
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	FIGATELLI	46,67	159,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	FIGUES BLANCHES	47	38,87	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	FIGUES DE BARBARIE	112	48,74	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	FIGUES NOIRES	69	39,74	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	FIGUES SÈCHES	32,75	38,83	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	FILET DE BŒUF	33	58,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	FILET DE PORC	25	40,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	FILET DE RASCASSE CRU	73,68	33,16		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	FILET DE VEAU	24,56	34,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	FILET DE VIVANEAU	31,82	32,30		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	Filet frais de saumon atlantique d'élevage	35	68,92		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	FILET MIGNON DE PORC	58	60,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FLAGEOLETS APPERTISÉS	76,92	64,92	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FLAGEOLETS APPERTISÉS ÉGOUTTÉS	76,92	64,92	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FLAGEOLETS APPERTISÉS NATURE	57,32	61,34	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FLAGEOLETS CUIITS	80,36	100,84	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	FLANCHET DE BŒUF CRU	33	51,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	FLANCHET DE BŒUF CUIT	24	55,00		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	FLANCHET DE VEAU	28	58,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	FLÉTAN	33,64	37,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	FLÉTAN FILET	36,84	43,84		1	
	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	FLEUR DE SEL	1				
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FLOCONS DE AZUKIS	14,31	48,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	FOIE D'AGNEAU CRU	34	47,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	FOIE D'AGNEAU CUIT	28,92	71,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	FOIE DE BŒUF	33	45,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	LAPIN	FOIE DE LAPIN	27	45,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	FOIE DE PORC BRAISÉ	27	43,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	FOIE DE PORC CRU	32,71	43,83		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	FOIE DE POULET	28	45,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	FOIE DE VEAU	30	49,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	FOIE GRAS DE CANARD APPERTISÉ	58	276,00		1	
LIPIDES	VOLAILLES	canard	FOIE GRAS DE CANARD CRU	4,95	21,82		1	
LIPIDES	VOLAILLES	canard	FOIE GRAS DE CANARD MI-CUIT	5,45	28,64		1	
PROTIDES	VOLAILLES	OIE	FOIE GRAS D'OIE	100	521,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FONDS D'ARTICHAUTS APPERTISÉS	750	135,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FONDS D'ARTICHAUTS CRUS	86,5	48,45	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	FONDS D'ARTICHAUTS CUIITS	500	157,60	1		
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	FOURMIS ROUGES	50	44,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	FRAISES	140	41,60	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	FRAMBOISES	112,5	36,52	1		
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	FROMAGE DE TÊTE	47	79,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	GALANTINE	44,3	116,51		1	
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	GALETTES DE BLE NOIR OU SARRASIN	31	48,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	GALETTES DE RIZ 22cm BANH TRANG	10,84	36,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	GALETTES DE RIZ COMPLET SOUFFLÉ	12	45,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	VERMOUTH	GANCIA AMERICANO 15%	130	233,00	3,32		
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	GENDARME OU SAUCISSE FUMEE	36,84	114,00		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	GERMES DE LUZERNE	237	88,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	GERMES DE SOJA appertisés	375	54,42	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	GERMES DE SOJA FRAIS	217,92	65,38	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	GERMES DE SOJA FRAIS graines vertes	218,14	66,02	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	GERMES DE SOJA graines vertes appertisés	300,07	83,43	1		
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	GÉSIIERS DE CANARD	29	45,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	GÉSIIERS DE CANARD CONFITS appertisés	22	32,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	GÉSIIERS DE POULET CRUS avec peau	46	137,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	GÉSIIERS DE POULET CRUS sans peau	39	59,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	GÉSIIERS DE POULET TRES CUIT sans peau	28	50,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	GET 27	50,47	115,00	0		
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	GIGOT D'AGNEAU	38,9	84,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	GIGOT D'AGNEAU CRU dégraissé (5%)	39	60,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	GIGOT MAIGRE D'AGNEAU au four	25	44,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	GIN 38%	51,37	113,00	0		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	GINGEMBRE FRAIS	92	55,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	GINGEMBRE POUDRE	13	45,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	GINGEMBRE SEC MOULU	13	45,00	1		
PROTIDES	Fruits et Légumes	CHAMPIGNONS	GIROLLES	350	52,50		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	GÎTE DE BŒUF CRU	39	62,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	GÎTE DE BŒUF CUIT	22	35,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	GOBERGE	35	31,15		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	GOMASIO	6,28	37,55			1
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	GOMBOS OU OKRAS	128	55,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	GOYAVE	82	42,73	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	GOYAVE APPERTISÉE en pulpe	46,5	37,21	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	GRAINES CRUES DE QUINOA	13	50,00	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	GRAINES CUITES DE QUINOA	51	43,00	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	GRAINES DE COURGE	7,14	37,29			1
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	GRAINES DE FENOUIL	17	69,53	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	GRAINES DE MOUTARDE	26	130,00	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	GRAINES DE SÉSAME	6	34,26			1
LIPIDES	Épicerie	OLÉAGINEUX	GRAINES OU CRÈME DE SÉSAME NOIR	5,51	32,69			1
PROTIDES	Épicerie	SOJA	GRAINES SOJA FRAICHES CRUES	53,85	86,00		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	GRAINES SOJA SECHÉES CRUES	19,94	85,34		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	GRAINS DE GRENADES	67	39,85	1		
LIPIDES	VOLAILLES	LARD ET GRAISSES ANIMALES	GRAISSE DE CANARD	3	27,00			1
LIPIDES	VOLAILLES	LARD ET GRAISSES ANIMALES	GRAISSE D'OIE	3	27,00			1
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	GRAND MARNIER	63,47	172,00	1,62		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	GRENADES	67	39,85	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	GRENADES parées	67	39,85	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	GRENADIER CRU filet	42,42	29,40		1	
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	GRILLON	37	52,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	GRONDIN	42,17	39,64		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	GROS SEL	1				
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	GROS SEL MARIN	1				
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	GROSEILLES	95	43,62	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	GROSEILLES À MAQUEREAU	145	40,56	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	GRUAU DE SARRASIN KASHA GRILLE	12,58	47,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	GRUAU DE SARRASIN RÔTI	45	44,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	HADDOCK	37	30,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	HAMPE DE BŒUF	41	46,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	HARENG	41,18	83,60		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	HARENG FUMÉ	30,43	60,86		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	HARENG GRAS filet	37,43	65,12		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	HARENG MAIGRE filet	38,25	41,31		1	
GLUCIDES	Produits de la mer	ALGUES	Haricot de mer ou Algue spaghetti déshydratée	74,38	121,98	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS AZUKIS SECS CRUS	14,31	48,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS BEURE appertisés	321	111,88	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS BLANCS APPERTISÉS	69	66,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS BLANCS appertisés avec jus	76	61,50	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS BLANCS CRUS	15	49,73	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS BLANCS CUITS	66,18	109,94	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS NOIRS CUITS	38	97,98	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS PLATS SURGELÉS	237	52,11	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS ROUGES APPERTISÉS	53	61,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS ROUGES CUITS	65,65	114,02	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS VERTS CUITS VAPEUR	176,47	48,04	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	HARICOTS VERTS FRAIS	128,57	87,36	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	HARISSA	134	97,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	HOMARD CUIT chair	36,84	32,78		1	
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE D'AMANDES DOUCES	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE D'ARACHIDE	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE D'ARGAN	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE D'AVOCAT	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE CAROTTE	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE BOURRACHE	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE CAMELINE	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE CARTHAME	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE CHANVRE	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE COLZA OU CANOLA	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE COTON	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE COURGES	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE LIN DORÉ	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE SÉSAME	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE SOJA	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE GRAINES DE SOUCHET	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE NOISETTES	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE NOIX DE COCO BIO	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE NOIX DE COCO OU DE COPRAH	3	27,00			1

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE NOIX DE MACADAMIA	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE NOIX VIERGE	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE PALME	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE PÉPINS DE RAISIN	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE PISTACHES	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE DE TOURNESOL	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE D'ŒILLETTE OU DE GRAINES DE PAVOT BLEU	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE D'OLIVES VIERGE EXTRA	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE D'OLIVES VIERGE EXTRA REJETÉE APRES CUISSON	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie	HUILES	HUILE D'ONAGRE	3	27,00			1
LIPIDES	Épicerie		HUILE RECUPÉRÉE DE LA CONSERVE UTILISÉE	3	27,00			1
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	HUITRE CREUSE CRUE chair	81,4	53,72		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	JAMBON CRU	24,65	71,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	JAMBON CRU DE PARME	26	71,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	JAMBON CRU FUMÉ	26,72	81,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	JAMBON CUIT DE PARIS DÉCOUANNÉ DÉGRAISSÉ	38,89	41,62		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	JAMBON CUIT FUMÉ	33,82	53,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	JAMBON CUIT SUPERIEUR DÉCOUANNÉ DÉGRAISSÉ	34,65	41,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	JAMBONNEAU CUIT	35,35	47,72		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	JARRET DE BŒUF CRU	37	68,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	JARRET DE BŒUF CUIT	22,5	36,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	JARRET DE VEAU	31,82	34,00		1	
LIPIDES	CREMERIE	ŒUFS	JAUNE D'ŒUF DE POULE	9,68	33,39			1
PROTIDES	BOUCHERIE	GIBIER	JEUNE SANGLIER RÔTI	25	38,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	Jicama	102,04	38,77	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	JOUE DE BŒUF CRUE	35	39,20		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	JUJUBES DÉNOYAUTÉES	33	43,50	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	JULIENNE	41,18	35,41		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	JULIENNE FILET FRAIS	41,18	35,41		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	JUMEAU DE BŒUF CRU	35	50,00		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	JUMENT DE BŒUF CUIT	22	60,00		1	
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS D'ANANAS FRAIS	76	37,64	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE CANNEBERGES OU DE CRANBERRIES OU D'AIRESLLES FRAICHES	53,5	39,91	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE CASSIS	180	36,00	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE CERISES	75	36,00	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE CITRON	250	53,25	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE CITRON VERT	320	42,66	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE GOJI	82	37,36	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE GOYAVE	75	36,00	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE GRENADE	51	36,00	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE GRENADE CONCENTRÉ ET FERMENTÉ	23,08	41,31	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE GROSEILLES	73	37,16	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE KAKI	72,5	39,50	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE L'AGRUME KALAMANSI OU CALAMONDIN APPERTISÉ	26,16	77,44	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE LITCHI	56	37,56	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE MANDARINE	80	38,01	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE MANGUE	95	39,37	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE MELON	120	38,35	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE MYRTILLES	90	36,00	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE NEFLES DU JAPON	74,5	38,63	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE PAMPLEMOUSSE	117	39,44	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE PAPAYE	86,5	39,25	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE PASTÈQUE	128,5	38,04	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE POMMES	80	37,04	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE PRUNEAUX	47	37,01	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE PRUNES	55	36,00	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE RAISIN BLANC	56,25	43,28	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE RAISIN NOIR	60	36,78	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS DE TOMATES	225	44,39	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS D'ORANGE AMÈRE OU BIGARADE	87	38,00	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS D'ORANGES	86,5	37,76	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	JUS FAIT MAISON DE MARACUJA OU FRUIT DE LA PASSION	18,2	40,92	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	KAHLUA CAFE 20%	97,56	316,00	5,62		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	KAKI	60	38,80	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	SPECIALITÉ	KANGOUROU	32	30,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	MELANGES	KIR	184	165,00	1,37		
ALCOOLS	BOISSONS	MELANGES	KIR ROYAL	176	167,00	1,46		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	KIWI	82	43,49	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	KUMQUAT	57	44,50	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	KUMQUAT CONFIT	43	39,70	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	LAIT D'AMANDES	153	66,98	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	LAIT DE COCO appertisé	18	29,00			1
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	LAIT DE RIZ	85	45,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	LAIT DE RIZ	85	45,00	1		
PROTIDES	Épicerie	SOJA	LAIT DE SOJA OU TONYU nature	184,21	73,68		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LAMPROIE	46,67	82,61		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	LANGOUSTE CUITE chair	26,52	35,80		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	LANGOUSTE CUITE SURGELÉE chair	33,33	37,33		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	LANGOUSTINE chair	33,49	30,48		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	LANGUE DE BŒUF CRUE	46	86,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	LANGUE DE BŒUF CUITE	29	74,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	Langue de veau crue	30,11	52,79		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	LANGUE DE VEAU TRES CUITE	27	53,00		1	
LIPIDES	BOUCHERIE	LARD ET GRAISSES ANIMALES	LARD DE PORC GRAS	4,35	28,42			1
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	LARD DE PORC MAIGRE	39	116,00		1	
LIPIDES	BOUCHERIE	PORC	LARDONS CRUS	12,5	42,25			1
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	LARDONS CRUS FUMES	42,68	112,68		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	LARDONS CUIITS	29,41	98,52		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	LARDONS CUIITS FUMES	30,43	40,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	LARDONS DE PORC	41	118,00		1	
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	LARVES DE MOUCHE DE FRUITS	45	75,00		1	
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	LARVES DE MOUCHE DE VIANDE	45	85,00		1	
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	LARVES DE MOUCHES	11	43,00		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	LAURIER SAUCE	18	84,72	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	LENTILLES CORAIL CRUES	22	55,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	LENTILLES CORAIL CUITES BIO	65	58,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	LENTILLES CUITES	55,28	96,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	LENTILLES PRÉPARÉES APPERTISÉES	75	64,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	Lentilles vertes crues	13,89	42,84	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	LEVAIN DESHYDRATE DE QUINOA SANS GLUTEN	16,25	59,62	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	LEVAIN DESHYDRATE DE SARRASIN SANS GLUTEN	12,20	42,44	1		
PROTIDES	Épicerie	farines et dérivés	LEVURE DE BOULANGER DESHYDRATEE sans gluten	63,64	203,65		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LIEU NOIR filet	38,46	31,53		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LIEU NOIR OU JAUNE	36,84	31,31		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LIEU NOIR OU JAUNE FILET	36,84	31,31		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LIMANDE	33,33	32,33		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	LIN graines	8,57	23,67			1
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LINGUE	41,18	35,41		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LINGUE BLEUE FRAÎCHE filet	37,03	28,88		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LINGUE FILET FRAIS	41,18	35,41		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LINGUE filet frais	41,18	35,41		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	LITCHIS APPERTISÉS EN PULPE	33,5	38,19	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	LITCHIS FRAIS PARÉS	54,5	39,70	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	LONGE DE PORC BRAISÉE	24	48,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	LONGE DE PORC CRUE	35,53	70,35		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	LONGE DE VEAU	39	67,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	LONZO	25,93	75,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LOQUETTE	41,18	31,30		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LOTTE	33,33	32,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LOTTE FRAÎCHE filet	39	32,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LOUP GRILLÉ de l'Atlantique	31,11	38,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	LOUP OU BAR FRAIS filet	36,82	40,52		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	MACREUSE DE BŒUF	34	49,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUIITS & MUTÉS	MADERE MI DOUX 18%	108	152,00	1,08		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	MAGRET DE CANARD	35	60,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	MAGRET DE CANARD CRU	45	159,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	MAGRET DE CANARD CUIT	26	50,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	MAGRET DE CANARD DU SUD-OUEST SÉCHÉ ET FUMÉ	36,34	125,26		1	
PROTIDES	VOLAILLES	CANARD	MAGRET DE CANARD fumé aux 4 épices	40	71,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	MALIBU COCONUT 21%	81,3	172,00	1,62		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	MANDARINE	96	39,63	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	MANGUE APPERTISÉE	53	38,07	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	MANGUE FRAICHE PARÉE	60	38,52	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MAQUEREAU CRU	36,84	67,79		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MAQUEREAU FRAIS filet	38,67	77,73		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	MARACUJA OU FRUIT DE LA PASSION	39	41,92	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MARAÎCHE OU REQUIN TAUPE	30,43	31,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	MARJOLAINE OU ORIGAN	15	41,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	MELANGES	MARQUISSETTE	167	177,00	1,78		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUITS & MUTÉS	MARSALA MI DOUX 18%	108	148,00	0,96		
ALCOOLS	BOISSONS	VERMOUTH	MARTINI ROUGE & BLANC 15%	130	194,00	2,24		
ALCOOLS	BOISSONS	VERMOUTH	MARTINI EXTRA-SEC 17%	115	131,00	0,5		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	MASSALÉ Mélange d'épices en poudre	15,79	51,00	1		
BOISSONS	BOISSONS	BOISSONS	Maté	100	500,00			
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	MELON	120	42,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	MENTHE FRAICHE	106	57,00	1		
PROTIDES	CHARCUTERIE	MOUTON	MERGUEZ DE BŒUF MOUTON CUITES	35,35	104,64		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MERLAN	37,43	29,94		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	Merlan filet frais	37,43	29,76		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MERLU ou MERLUCHE	41,18	37,47		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MÉROU	25,93	58,34		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	MESCLUN	500	71,00	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	MIEL	12	38,00	1		
PROTIDES	Épicerie	SOJA	MISO DE RIZ soja+riz	61,95	115,23		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	Épicerie	SOJA	MISO SOJA PUR	38,04	88,25		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MOLVA filet	41,18	35,41		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	MORTADELLE	48,61	151,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	MORTADELLE DE BOLOGNE	44	135,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MORUE SALÉE	21,54	29,94		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	MOULES CRUES chair	58,33	49,58		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	MOULES CUITES chair	40,7	41,92		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	MOUSSE DE FOIE	59,32	192,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	MOUTARDE A L'ANCIENNE	180	248,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	MOUTARDE FORTE DE DIJON	145	233,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	MULET filet	34,83	36,57		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	MURES DE RONCES	150	50,10	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	MURES NOIRES	80	41,60	1		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUITS & MUTÉS	MUSCAT DE FRONTIGAN, 15%	130	170,00	1,59		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUITS & MUTÉS	MUSCAT DE RIVESALTES 15%	130	170,00	1,59		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	MYRTILLES	80	39,79	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	Nashi ou poire japonaise	75	43,50	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	NAVET CUIT	281	78,38	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	NAVET PELÉ CRU	225	49,05	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	NECTAR D'ABRICOT	64	36,80	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	NECTAR DE BANANE	90	36,00	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	NECTAR DE PÊCHES	69	36,00	1		
GLUCIDES	BOISSONS	JUS DE FRUITS	NECTAR DE POIRES	55	49,10	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	NECTARINE	90	41,51	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	NEFLES DU JAPON FRAICHES PARÉES	88	39,38	1		
ALCOOLS	BOISSONS	VERMOUTH	NOILY PRAT 18%	108	172,00	1,62		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOISETTES	5	32,80			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOISETTES CRÈME OU PURÉE DE	5	31,03			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOIX DE CAJOU	6,06	36,36			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOIX DE COCO fraiche	8,57	31,80			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOIX DE COCO séchée et râpée	5,17	30,72			1
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	Noix de Ginkgo	23,94	43,76	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOIX DE GRENOBLE	5	33,00			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOIX DE MACADAMIA	3,93	28,04			1

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	NOIX DE MUSCADE MOULUE	18,37	100,00	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOIX DE PECAN	4,55	31,36			1
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	NOIX DE VEAU	35	36,00		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	NOIX DU BRESIL	4,69	31,69			1
GLUCIDES	Épicerie	pâtes	NOUILLES RAMEN 100% SARRASIN	15,25	49,12	1		
GLUCIDES	Épicerie	pâtes	NOUILLES SOBA 100% SARRASIN	12	40,00	1		
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF A LA COQUE DE POULE	55,64	84,57		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF COQUE OU DUR DE POULE	55,64	84,57		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF DE CAILLE	53,64	83,14		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF DE CANE	53,84	99,60		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF DE DINDE	51,17	86,48		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF DE POULE EN OMELETTE	65,91	100,84		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF DE POULE POCHÉ	55,87	79,34		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF D'OIE	50,47	91,86		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF DUR DE POULE	55,64	84,57		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF ENTIER CRU DE POULE	56,86	80,74		1	
PROTIDES	CREMERIE	ŒUFS	ŒUF FRIT OU AU PLAT DE POULE	51,36	100,67		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	OIGNON	128	44,50	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	OIGNON NOUVEAU OU CÉBETTE	89,11	72,05	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	OIGNON ROUGE	138	45,14	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	OLIVES NOIRES EN SAUMURE DÉNOYAUTÉES	21,43	33,97			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	OLIVES NOIRES préparées salées	8,33	30,00			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	OLIVES VERTES EN SAUMURE DÉNOYAUTÉES	27,27	33,54			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	OLIVES VERTES préparées salées	27,27	33,54			1
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	ONGLET DE BŒUF	25	39,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ORANGE AMÈRE OU BIGARADE	105	42,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ORANGES	105	42,09	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ORANGES BIO	105	42,09	1		
PROTIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	ORTIE FRAICHE CRUE	94,59	38,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	OSEILLE	375	90,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	PAGEOT	39	29,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	PALERON DE BŒUF	39	84,00		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	PALETTE DE PORC	28	82,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	PALOMBE	PALOMBE CRUE SANS LA PEAU	28	32,20		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	PALOURDES chair	45,45	35,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PAMPLEMOUSSE	113	39,71	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PANAIS CRUS	49,94	39,63	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PANAIS CUIITS	46,15	39,66	1		
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	PANCETTA OU POITRINE ROULÉE SÈCHE	37	127,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Épicerie	PANISSE BIO	55	95,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Épicerie	PANISSE NATURE	65	66,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PAPAYE	87	39,25	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PAPRIKA DOUX FUMÉ MOULU OU EN FILAMENTS	25,71	50,39	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PAPRIKA MOULU	17	65,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PASTEQUE	127	40,21	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	PASTIS ANISETTE OUZO 45%	43,36	114,00	0		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	PASTIS PRÉPARÉ 1 VOLUME PASTIS POUR 4 VOLUME D'EAU	217	113,00	0		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PATATE DOUCE	45	38,88	1		
LIPIDES	Confiserie	Chocolat	PÂTE A TARTINER BIO NOISETTE/CACAO SANS LAIT NI HUILE DE PALME	6,62	39,40		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	PATÉ DE CAMPAGNE	44,3	150,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	PATÉ DE FOIE DE PORC	66,67	243,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	PATÉ DE LAPIN	42,17	101,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	PÂTES DE FRUITS	PÂTE DE TAMARIN	14,75	37,75	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	PATELLES OU BERNICLES chair	41,18	37,89		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	PAUPIETTES DE VEAU	34,15	81,00		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	PAVOT graines	7,22	37,90			1
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PE TSAÏ OU CHOU CHINOIS CRU	450	54,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	Pêches	98	37,96	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PECHES APPERTISÉES égouttées	53	37,04	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	PERCHE FRAÎCHE filet	37	30,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PERSIL FRAIS	643	180,00	1		
			PERTE DE BOUILLON ÉVAPORÉ	-100				

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	Perte de sel marin lors de la cuisson	-1				
			PERTE D'EAU EN CUISSON	-100				
			Perte d'huile lors de la cuisson	-3		-1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PETITS POIS appertisés à l'étuvée	76	59,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PETITS POIS FRAIS CRUS écosés	75	44,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PETITS POIS FRAIS ÉCOSSÉS	75	59,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	PETONCLES CRUES chair	41,72	34,86		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	PETONCLES CUITES chair	30,17	32,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PHYSALIS	155	56,15	1		
PROTIDES	VOLAILLES	PIGEON	PIGEON CUIT avec peau	29	62,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	PIGEON	PIGEON CUIT sans peau	32	34,56		1	
PROTIDES	VOLAILLES	PIGEON	PIGEON CUIT sans peau	32	34,56		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	PIGNONS DE PIN	4,84	33,15			1
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PIMENT DE CAYENNE EN POUDRE	15,79	68,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PIMENT ESPELETTE EN POUDRE	16	81,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PIMENT ESPELETTE FRAIS	257	59,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PIMENT ROUGE FRAIS	125	50,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PIMENT ROUGE OU VERT FRAIS	125	50,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PIMENTS FRAIS	118	47,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	PIMENTS SECS	13	56,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PISENILIT	158	64,39	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	PISTACHES	5,56	34,99			1
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	PLAT DE CÔTES DE BŒUF	40	114,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	PLAT DE CÔTES DE PORC BRAISÉ	28	91,00		1	
LIPIDES	BOUCHERIE	PORC	PLAT DE CÔTES DE PORC CRU	15,07	38,59			1
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PLEUROTES FRAICHES	150	80,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	PLIE	36	36,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	POIRÉ	POIRÉ NORMAND 3,5%	557	340,00	5,26		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIREAUX	237	51,59	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	POIRES	64	38,21	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	POIRES APPERTISÉES égouttées	53	36,44	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	POIRES WILLIAM	69	40,36	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIS CASSES CRUS	14	51,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIS CASSÉS CUIITS	40,91	51,00	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIS CHICHES APPERTISÉS	150	146,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIS CHICHES CRUS	15,57	59,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIS CHICHES CUITS	48	63,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIS CHICHES en gruau ou en farine	15,57	59,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIS MANGE-TOUT FRAIS	128,57	48,84	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIS MANGETOUTS CRUS	118	55,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	POITRINE D'AGNEAU	35	45,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	POITRINE DE PORC SALÉE	63	286,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	POITRINE DE VEAU	35	48,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	POITRINE FUMÉE	42	131,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	POITRINE FUMÉE DE PORC	42	131,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	POITRINE GRILLÉE D'AGNEAU	25	45,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	POIVRE BLANC EN GRAINS	13	44,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	poivre blanc en grains concassés	13	44,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	POIVRE BLANC MOULU	13	44,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	POIVRE DE SICHUAN	13,2	52,17	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	POIVRE NOIR EN GRAINS	20	52,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	poivre noir en grains concassés	20	52,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	POIVRE NOIR MOULU	20	52,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	POIVRE VERT EN SAUMURE	16	70,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIVRON DOUX ROUGE LONG FRAIS	225	50,24	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIVRON JAUNE	225	50,24	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIVRON JAUNE OU ROUGE	225	50,24	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIVRON ROUGE	225	50,24	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POIVRON VERT	346	59,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	POMELO	113	39,71	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POMME DE TERRE CRUE	51	40,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POMME DE TERRE FRITE	17,29	70,49	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POMME DE TERRE VAPEUR	49,15	40,04	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	POMMES	75	37,92	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POMMES DE TERRE SAUTÉES	58,82	74,11	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	POMMES SÉCHÉES	43	36,72	1		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUITS & MUTÉS	PORTO BLANC 17%	115	160,00	1,28		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUIITS & MUTÉS	PORTO ROUGE 19%	103	163,00	1,37		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POTIRON	200	49,20	1		
GLUCIDES	Épicerie	ALGUES	Poudre d'Agar - Agar	259,26	38,89	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	POUDRE D'AMANDE BLANCHE	5,26	34,08			1
GLUCIDES	Épicerie	Épicerie	POUDRE DE CAROUBE	18,15	40,45	1		
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	POULET RÔTI avec peau	29	57,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULET	POULET RÔTI sans peau	26,5	43,50		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	MOLLUSQUES	POULPE OU PIEUVRE CRU	63,64	38,82		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	MOLLUSQUES	POULPE OU PIEUVRE FRIT	23,33	36,63		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POURPIER	300	58,20	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POUSSES DE BAMBOU appertisées	280	65,36	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	POUSSES DE BAMBOU FRAICHES	150	52,50	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	PRAIRE chair	45,45	35,00		1	
PROTIDES	Épicerie	Épicerie	PROTEINES TEXTURÉES DE SOJA	14	50,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PRUNEAUX	12,85	37,65	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PRUNES	75	38,75	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	PRUNES REINE CLAUDE	94	40,75	1		
PROTIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	Psyllium blond en poudre	89,74	34,87		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PULPE BOUILLIE DE COURGE MUSQUÉE	82	39,28	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PULPE CRUE DE COURGE MUSQUÉE BUTTERNUT	77	42,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PULPE CUITE DE COURGE MUSQUÉE BUTTERNUT	90	36,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PULPE DE TOMATES BIO	240	55,00	1		
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	PUREE D'AMANDES BLANCHES BIO	5,13	34,21			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	Purée de Noix de Cajou Bio	6,95	41,83			1
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	Purée de pistaches bio	5,24	34,66		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	PURÉE DE TOMATE	180	56,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	QUASI DE VEAU	39	66,70		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	QUATRE EPICES	13	52,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	QUEUE DE BŒUF	25	49,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	QUEUE DE BŒUF	25	49,00		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	QUEUE DE HOMARD FRAIS BOUILLIE OU CUITE VAPEUR	62	32,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	QUEUE DE HOMARD FRAIS GRILLÉE	64	40,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	QUEUE DE HOMARD SURGELÉE GRILLÉE	77	39,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	CRUSTACÉS	QUEUE HOMARD SURGELÉE BOUILLIE OU CUITE VAPEUR	74	32,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	LAPIN	RÂBLES DE LAPIN	33	44,55		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	Radis chinois ou Daïkon cru	219,51	39,51	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	RADIS NOIR	81,82	47,41	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	RADIS ROUGE	300	53,40	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	RAIE filet	32,71	28,78		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	RAIFORT CRU	95	57,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	RAISINS BLANCS	56	38,17	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	RAISINS NOIRS	74	39,23	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	RAISINS SECS	13,5	38,32	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	RASCASSE	36,84	33,52		1	
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUIITS & MUTÉS	RASTEAU BLANC 16%	122	201,00	2,44		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUIITS & MUTÉS	RASTEAU ROUGE 17%	115	192,00	2,17		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	RHUBARBE CRUE	198	46,72	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	RHUBARBE CUIITE sucrée	14	36,65	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	RHUM 50%	41	114,00	0		
PROTIDES	CHARCUTERIE	CANARD	RILLETES DE CANARD	41,18	176,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	OIE	RILLETES D'OIE	47,3	220,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	CANARD	RILLETES PUR CANARD BIO	41,42	101,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	RILLETES PUR PORC	45,75	196,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	Ris de veau	30,43	36,21		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	RIS DE VEAU BRAISÉ	29	36,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ BASMATI CRU	11,63	41,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ BASMATI CUIT	36	42,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ BLANC CRU	17,65	41,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ BLANC CUIT	31,36	42,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ COMPLET CUIT	36,59	42,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ CUISSON RAPIDE CRU	11,54	40,00	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ GLUANT CRU	11	40,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ GLUANT CUIT	42,65	40,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ SAUVAGE CRU	13	45,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	RIZ SAUVAGE CUIT	37	45,00	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	ROGNONS D'AGNEAU	47	41,00		1	
PROTIDES	TRIPERIE	AGNEAU	ROGNONS D'AGNEAU BRAISÉS	29,17	41,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	Rognons d'agneau crus	44,47	41,27		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	Rognons de bœuf crus	45,75	39,05		1	
PROTIDES	TRIPERIE	BŒUF	ROGNONS DE BŒUF CUIITS	27,56	46,00		1	
LIPIDES	BOUCHERIE	PORC	Rognons de porc crus	42,68	39,52		1	
PROTIDES	TRIPERIE	PORC	ROGNONS DE PORC CUIITS	27,56	40,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	Rognons de veau crus	44,42	41,98		1	
PROTIDES	TRIPERIE	VEAU	ROGNONS DE VEAU CUIITS	26,6	41,50		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	ROMARIN SEC	14	47,00	1		
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	ROSETTE	27,56	105,55		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	RÔTI DE BŒUF CRU	31,82	45,82		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	ROTI DE BŒUF CUIT	25	37,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	CHEVAL	RÔTI OU STEAK DE CHEVAL	31,82	40,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	CHEVAL	RÔTI OU STEAK DE CHEVAL TRÈS MAIGRE	31,81	34,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	ROUGET BARBET DE ROCHE PORTION	35,71	40,36		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	ROUGET BARBET FRAIS de l'Atlantique filet	38,04	59,72		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	ROUSSETTE CRUE	30,04	28,83		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	RUMSTEAK DE BŒUF	28	34,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	RUTABAGA	129	42,20	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAFRAN	0,05	0,00	0		
LIPIDES	BOUCHERIE	LARD ET GRAISSES ANIMALES	SAINDOUX	3,19	27,00			1
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SAINT PIERRE	43,75	32,81		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SAINT PIERRE SURGELÉ filet	34	30,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	Saké ou vin de riz	180	243,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALADE FEUILLES DE CHÊNE	500	97,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALADE FRISÉE	323	104,41	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALADE LAITUE	450	103,41	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	salade laitue Iceberg	333,33	49,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALADE LAITUE ROMAINE	750	127,50	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALADE MÂCHE	1154	240,58	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALADE ROQUETTE	247	76,15	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALADE SCAROLE	947	169,00	1		
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SALAMI	43,75	201,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALICORNE	818	75,56	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	SALSIFIS	66,18	50,92	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	GIBIER	SANGLIER ADULTE A CUIRE	33	27,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	MELANGES	SANGRIA	253	212,00	2,69		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SARDINES	35	43,75		1	
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	SARRASIN CRU	13,95	43,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	SARRASIN en gruau ou en farine	12,75	40,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SARRIETTE FRAICHE	290	35,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAUCE CHILI	180	43,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAUCE D'HUÎTRES	82	43,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAUCE HOISIN	21,8	49,20	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAUCE NUOK MÂM	82,57	35,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAUCE TABASCO	1125	180,00	1		
PROTIDES	Épicerie	SOJA	SAUCE TAMARI FORT PUR SOJA	67,96	55,73		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAUCE TERIYAKI	70	51,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAUCE WORCESTERSHIRE ORIGINALE	41	38,00	1		
PROTIDES	CHARCUTERIE	CANARD	Saucisse de canard dorée au four	46,05	100,85		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSE DE FRANCFORT	53	160,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSE DE MONTBELIARD	43,48	147,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSE DE MORTEAU cuite à l'eau	46	160,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSE DE STRASBOURG	56,45	170,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSE DE TOULOUSE CRUE	47	133,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSE DE TOULOUSE CUITE	37,23	110,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSES COCKTAIL	55,56	177,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSON A L'AÏL	48	155,52		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSON SEC	26,32	115,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	SAUCISSON SEC PUR PORC	26,92	105,00		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SAUGE SÈCHE	15	45,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SAUMON FRAIS du Pacifique filet	33,65	47,11		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SAUMON FUMÉ	32	54,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SAUMONETTE CRUE	30,04	28,84		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	SAUTÉ DE PORC MAIGRE	35	37,50		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	SAUTÉ DE PORC MAIGRE CRU	35	58,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SÉBASTE	37,23	32,76		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SEBASTE FRAIS filet	37	33,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	MOLLUSQUES	SEICHE SANS OS CRUE	46,67	31,96		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	MOLLUSQUES	SEICHE SANS OS CUITE	43,75	37,19		1	
	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	SEL MARIN	1				
	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	Sel marin non raffiné	1				
PROTIDES	BOUCHERIE	AGNEAU	SELLE D'AGNEAU	38,89	88,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	SEMOULE DE RIZ BLANC CRUE	11,5	40,00	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SÈVE DE KITUL	12	36,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	SHERRY DRY 16%	122	122,00	0,24		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	SHERRY MEDIUM 16%	122	143,00	0,81		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SIROP D'AGAVE	12	37,47	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SIROP DE CANNE À SUCRE	10,98	36,00	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SIROP DE RIZ	11,72	36,72	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SIROP D'ÉRABLE	13,85	36,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	SOHO LITCHI 21%	92,92	344,00	4,01		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SOLE	33,33	32,33		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	SOLE FRAÎCHE de l'Atlantique filet	38,89	29,94		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	STEAK DE BŒUF	25	37,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	STEAK HACHE DE BŒUF à 15% de matières grasses	35	75,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	STEAK HACHE DE BŒUF à 5% de matières grasses	33	43,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	CHEVAL	STEAK HACHÉ DE CHEVAL	33	43,00		1	
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SUCETTES	9,47	36,00	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SUCRE BRUN OU ROUX	9,25	36,00	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SUCRE COMPLET RAPADURA OU SUCANAT	9,47	36,00	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SUCRE GLACE	9,04	35,15	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SUCRE NOIR MELASSE	15	37,20	1		
GLUCIDES	Confiserie	confitures, miels é sirops	SUCRE RAFFINÉ	9	36,00	1		
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	SUPER VERS	38	85,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	MOLLUSQUES	SUPIONS	44	37,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	TACAUD FRAIS filet	38,89	29,56		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	TAPENADE OLIVES		29,66			1
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	TARTINES CRAQUANTES BIO DE RIZ À LA CHÂTAIGNE	11	41,39	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	TARTINES CRAQUANTES BIO DE RIZ AU QUINOA	12	46,40	1		
GLUCIDES	Épicerie	farines et dérivés	TARTINES CRAQUANTES BIO DE SARRASIN	11,54	50,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	COQUILLAGES	TELLINES OU CLOVISSÉS CUITES chair	26,92	38,34		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	TEMPEH	37,76	78,54		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	TEMPEH FUMÉ	32	74,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	TENDE DE BŒUF	34	39,44		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	TENDRON DE BŒUF	28	58,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	TENDRON DE VEAU	29	63,00		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	TEQUILA 40%	48,78	114,00	0		
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	TERMITE	15	50,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	VEAU	TÊTE DE VEAU	37	76,00		1	
	BOISSONS		THÉ	110				
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	THON AU NATUREL CONSERVE	27	34,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	THON GERMON FRAIS MAIGRE	25,64	31,02		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	THON ROUGE FRAIS	30	43,00		1	
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	THYM SEC	33,33	71,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	TIA MARIA 20%	97,56	224,00	2,61		
PROTIDES	Épicerie	SOJA	TOFU	63,63	97,99		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	TOFU FRIT	41	111,00		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	Tofu lactofermenté au pesto	44,14	83,95		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	Tofu lactofermenté aux olives	47,14	87,72		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	Tofu lactofermenté mariné au tamari	39,32	68,50		1	

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
PROTIDES	Épicerie	SOJA	Tofu lactofermenté nature	39,32	68,43		1	
PROTIDES	Épicerie	SOJA	TOFU SOYEUX	130	70,00		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	TOMATES	257	51,17	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	TOMATES CERISE	257	53,49	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	TOMATES CERISES CRUES	257	53,49	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	TOMATES ENTIÈRES PELÉES APPERTISÉES ET ÉGOUTTÉES	466,32	75,54	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	TOMATES SECHÉES à l'huile d'olive	95	128,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	TOMATES SECHÉES BIO	34	57,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	TOMATES SECHÉES huile égouttée	39	94,00	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	TOPINAMBOUR	65,22	40,16	1		
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	TOURNEDOS DE BŒUF	33	58,00		1	
LIPIDES	Épicerie	FRUITS OLÉAGINEUX	TOURNESOL graines	6,38	37,98			1
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	TRAVERS DE PORC BRAISÉ	23,33	89,00		1	
LIPIDES	BOUCHERIE	PORC	TRAVERS DE PORC CRU	16,39	38,52			1
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	TRIPES CUITES A LA MODE DE CAEN	41,42	39,00		1	
PROTIDES	CHARCUTERIE	PORC	TRIPES CUITES A LA MODE DE CAEN	35	38,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	TRIPES DE BŒUF CRUES	58	49,00		1	
PROTIDES	Fruits et Légumes	CHAMPIGNONS	TROMPETTES DE LA MORT	350	52,50		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	TRUITE DE MER FRAÎCHE filet	38,46	38,46		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	TRUITE D'ÉLEVAGE portion	36,08	38,61		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	TRUITE FRAÎCHE D'ÉLEVAGE filet	36,65	49,84		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	TRUITE FUMÉE	30	47,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	TURBOT D'ÉLEVAGE FRAIS filet	38,25	41,69		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	LÉGUMES	UF	346	59,20	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VANILLE BOURBON BIO EN GOUSSES	14,66	47,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VANILLE BOURBON BIO EN POUDRE	14,66	47,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	VERMICELLES DE RIZ SÉCHÉS	11	40,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	VERMICELLES DE SOJA CUITS	62	37,00	1		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
GLUCIDES	Épicerie	LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES	VERMICELLES DE SOJA SÉCHÉS	10,84	36,00	1		
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	VERS DE TERRE OU LOMBRIC	67	39,00		1	
PROTIDES	Magasins spécialisés	INSECTES	VERS PHOENIX	39	69,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	BŒUF	VIANDE DE BŒUF SÉCHÉE DES GRISONS	21	32,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	SPECIALITÉ	VIANDE DE CHAMEAU ADULTE MAIGRE	35	36,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	CHEVAL	VIANDE DE CHEVAL HACHÉE	32,7	41,53		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	SPECIALITÉ	VIANDE DE JEUNE CHAMEAU MAIGRE	37,4	37,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	LAPIN	VIANDE DE LAPIN DE GARENNE	24	32,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	LAPIN	VIANDE DE LAPIN D'ÉLEVAGE	32	55,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	GIBIER	VIANDE DE LIÈVRE	29	31,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	PORC	VIANDE DE PORC BRAISÉE à rotir	29	90,00		1	
PROTIDES	BOUCHERIE	CANARD	viande hachée de canard	43,75	52,06		1	
PROTIDES	VOLAILLES	DINDE	VIANDE OU CHAIR CRUE DE DINDE	32	35,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	PINTADE	VIANDE OU CHAIR DE PINTADE CRUE	34	36,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	POULE	VIANDE OU CHAIR DE POULE sans la peau	28	85,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	OIE	VIANDE OU CHAIR D'OIE CRUE	31	48,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	OIE	VIANDE OU CHAIR D'OIE RÔTIE	24	66,00		1	
PROTIDES	VOLAILLES	DINDE	VIANDE OU CHAIR SAUTÉE DE DINDE	24	33,00		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	VIEILLE	43,75	35,86		1	
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	VIN BLANC DE GRAVES STANDARD 11%	177	136,00	0,63		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	VIN BLANC DE SAUTERNE 14%	139	175,00	2,16		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	VIN BLANC MI DOUX 11%	177	131,00	0,59		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	VIN BLANC SEC 11,5%	170	119,00	0,15		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	VIN BLANC SEC 13 %	150	107,00	0,25		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUITS & MUTÉS	VIN CUIT DE PROVENCE 15%	130	144,00	0,87		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	VIN ROSÉ 13% AOC PROVENCE	150	107,00	0,25		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	VIN ROUGE 13% AOC	150	99,00	0,05		

TABLE	RAYON	SOUS - RAYON	Dénomination	POIDS	CALORIES	Glucides	Protides	Lipides
ALCOOLS	BOISSONS	VINS	VIN ROUGE SEC 11,5%	169,64	124,43	0,3		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VINAIGRE BALSAMIQUE	36	37,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VINAIGRE BALSAMIQUE MODENE	26,5	37,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VINAIGRE DE CIDRE	692	35,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VINAIGRE DE FRAMBOISE	750	60,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VINAIGRE DE RIZ	1500	60,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VINAIGRE DE VIN BLANC	2250	45,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VINAIGRE DE VIN ROUGE	1500	45,00	1		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	VINAIGRE XERES	563	68,00	1		
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	VIVANEAU	26,92	30,51		1	
PROTIDES	POISSONNERIE	POISSONS	VIVANEAU FILET FRAIS	26,92	30,51		1	
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	VODKA 40%	48,78	114,00	0		
GLUCIDES	Épicerie	Herbes, Épices & Condiments	WASABI ORIGINAL SANS LACTOSE	38	46,00	1		
ALCOOLS	BOISSONS	SPIRITUEUX & DIGESTIFS	WHISKY 40%	48,78	114,00	0		
ALCOOLS	BOISSONS	VINS CUITS & MUTÉS	XÉRÈS	10	12,70	1		
PROTIDES	CREMERIE	SOJA	YAOURT SOJA NATURE	152,17	77,61		1	
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ZESTE DE CITRON	56	40,87	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ZESTE DE LIME OU CITRON VERT	538,92	179,62	1		
GLUCIDES	Fruits et Légumes	FRUITS	ZESTE D'ORANGE BIOLOGIQUE	62,05	18,52	1		