



## INTRODUCTION

Vous souhaitez maigrir tout en préservant :

- la liberté de manger ce que vous aimez
- vos sorties
- une alimentation équilibrée

**Ce que vous avez demandé, Weight Watchers l'a fait !**

Nous sommes aujourd'hui heureux de répondre à ces exigences majeures que l'on retrouve finalement chez quiconque est attentif à sa silhouette et à l'équilibre alimentaire.

Le *Guide des Courses* vient soutenir le programme alimentaire *Minceur à Points* pour que vous puissiez perdre du poids tout en gardant votre mode de vie habituel.

Vous aurez le plaisir de retrouver les aliments et plats de vos marques préférées, traduits en portions Weight Watchers. Vous pouvez, avec la plus grande facilité, intégrer vos péchés mignons à votre plan minceur et continuer à cuisiner les petits plats préférés de votre entourage, sans vous sentir à l'écart.

Le Guide des Courses comprend 30 chapitres regroupant environ 6 000 références, traduites en Points, permettant ainsi à chacun de trouver ses marques habituelles ou d'en découvrir de nouvelles.

### Le Point

A chaque aliment, plat ou boisson, correspond un certain nombre de Points calculé selon une formule prenant en compte les calories et les lipides pour une portion donnée.

Il découle de cette mesure unique, le Point :

- une grande souplesse : tout est proposé, rien n'est imposé
- une extrême simplicité : il suffit juste de savoir compter !

### Les portions

Les portions sont, soit les portions du commerce, soit les portions de consommation courant pour un type d'aliment donné. Pour certains aliments particulièrement riches (ex : confit d'oie, de canard), nous avons préféré indiquer la portion rapportée aux 100 g. Libre à chacun de consommer ou non ces aliments.

### La classification

Pour établir les chapitres, nous avons tenu compte de l'ordre des rayons du supermarché et de celui des listes alimentaires de la deuxième semaine de programme.

*Par exemple*, « Lait et laitages », chapitre 15, et « Desserts lactés », chapitre 11, ont été traités dans deux chapitres distincts, car la chapitre 15 comprend principalement des aliments de base type yaourt/fromage blanc, tandis que les aliments du chapitre 11, plus riches, sont en majorités des desserts plus « festifs ».

Les plats cuisinés sont naturellement classés dans la catégorie correspondant à leur aliment principal.

*Par exemple :*

Lasagnes bolognaises  
Raviolis

Chapitre 18  
« Pâtes »

Saumon à l'oseille                      Chapitre 22  
Coquilles St-Jacques sauce normande    « *Poisson et fruits de mers* »

Haricots blancs à la tomate    Chapitre 26  
Poêlée paysanne                      « *Riz et féculents* »

Coq-au-vin                              Chapitre 29  
Navarin d'agneau aux légumes    « *Viandes et volailles* »

Exception : Les « inclassables », qui sont regroupés dans le chapitre 21 « *Plats cuisinés* ».  
*Exemples* : paëlla, couscous, hachis parmentier, etc ...

Le dernier chapitre est réservé aux produits Weight Watchers qui sont récapitulés par rubrique : plats cuisinés surgelés, déjeuners salades, spécialités laitières.

### Informations complémentaires

Cc : cuillère à café

CS : cuillère à soupe

(C) : conserve

(S) : surgelé

(L) : rayon liquide

(F) : rayon frais (brique)

\* aliments à 0 Point : jusqu'à 3 choix par jour.

*L'astérisque signale des aliments relativement riches qui, consommés en très faible quantité sont « offerts » à condition toutefois de ne pas aller au-delà de 3 choix par jour.*

Nous espérons que ce Guide des Courses vous apportera toute satisfaction et restons, comme toujours, à votre écoute pour l'améliorer et le développer.

## Sommaire

1. Aides culinaires, assaisonnements et condiments..... p 6  
Huiles, vinaigres, condiments, vinaigrettes, mayonnaise, concentrés et assaisonnements, bouillons-cubes, déshydratés, arômes, sauces froides.
2. Beurre, margarine, crème fraîche, œufs ..... p 7
3. Biscottes, pains grillés ..... p 8
4. Biscuits, pâtisseries ..... p 9  
Crêpes, pâtisseries, gâteaux, tartes, biscuits, gâteaux secs, pâtisseries industrielles, etc ...
5. Biscuits apéritifs..... p 11  
Chips, graines et fruits secs, etc.
6. Boissons alcoolisées..... p 12  
Bière, vin, cidre, ...  
Apéritifs, alcools.
7. Boissons non alcoolisées..... p 12  
Jus de fruits, limonade, jus de légumes, soda,  
Coca-Cola, etc.  
Eau aromatisée.
8. Céréales..... p 15
9. Charcuterie ..... p 16  
Conserves, pâtes, rillettes, etc. Saucisses. Jambons toutes sortes : porc, dinde, poulet, etc.
10. Confiseries, chocolat, friandises ..... p 19
11. Desserts lactés..... p 21  
Laitages et crèmes desserts, y compris les barres goûters au lait, gâteaux de riz, de semoule, etc.
12. Fromages..... p 23
13. Fruits ..... p 25  
Frais, conserves. Fruits secs, pâtes d'amandes, poudre d'amandes, etc.
14. Glaces et dessert glacés..... p 27
15. Lait et laitages ..... p 31  
Lait (toutes sortes), fromages blancs, yaourts, petits-suisses, lait gélifiés, etc.

- 16. Légumes** ..... p 34
- Légumes sous vide, avocat.  
 Conserves de légumes nature.  
 Conserves de légumes cuisinés.  
 Plats cuisinés légumes.
- 17. Pains, viennoiserie** ..... p 37
- Pains : pain industriel, pain de mie, pain brioché.  
 Viennoiserie : brioches, pain au lait, pain au chocolat, pain aux raisins, frais ou industriels, etc.
- 18. Pâtes** ..... p 38
- 19. Petits déjeuners** ..... p 41
- Café, thé, tisane. Boisson chocolatée.  
 Miel, confiture, compote, crème de marron, etc
- 20. Pizzas, quiches, sandwichs, crêpes salées, croque-monsieur..** p 42
- 21. Plats cuisinés (surgelés ou en conserve)** ..... p 45
- Les « inclassables » : cassoulet, choucroute, couscous, paella, saucisses aux lentilles, etc.
- 22. Poisson et fruits de mer**..... p 47
- Frais. Conserves au naturel. Conserves à l'huile. Plats préparés (salade mixte, etc.), Mousse de poisson et plats cuisinés à base de poissons/fruits de mer.
- 23. Préparation pour gâteaux** ..... p 51
- Farine, flan.
- 24. Produits diététiques** ..... p 52
- Substituts de repas. Toffus, yaourts de soja, etc.
- 25. Produits traiteur, salades** ..... p 53
- Produits frais à emporter : salade piémontaise, champignons à la grecque, pâtes au surimi, quenelles, etc.
- 26. Riz et féculents**..... p 54
- Purée, chips, légumes secs à cuire, semoule.  
 Pommes de terre, purée de marrons, maïs, marrons, pois cassés, pois chiches, etc.
- 27. Sauces** ..... p 57
- Sauces industrielles (sauces chaudes).
- 28. Soupes et potages** ..... p 58
- Soupes en sachet.

Soupes en brique.  
Soupes en conserve.

29. Viandes et volailles ..... p 60

Y compris les plats cuisinés à base de viandes et volailles.

30. Produits Weight Watchers ..... p 64

Plats cuisinés surgelés, produits laitiers, salades.



**1. AIDES CULINAIRES, ASSAISONNEMENTS ...**

<b>□ BASIQUE</b>	<b>points</b>
Alcool ou vin	
(pour flamber ou cuire) .....	0
*Alcool pour parfumer, 1 cc .....	0
*Blanc d'œuf, 1 .....	0
Blanc d'œuf, 2 .....	1/2
Bouillon en tablette	
(dégraissé ou non) .....	0
Câpres .....	0
*Chapelure, 1 cc .....	0
Chapelure, 1 CS .....	1
Coco (lait de), 5 cl .....	2 1/2
*Concentré de tomate, 1 cc .....	0
Cornichons .....	0
*Epices .....	0
*Farines (toutes sortes), 1 cc .....	0
*Fécule, 2 cc .....	0
Fécule, 1 CS .....	1/2
Fond de veau et de volaille, 1 cc .....	1/2
*Fumet de poisson et crustacés, 1 cc .....	0
Gélatine en poudre ou en feuille .....	0
Herbes .....	0
Huile, 1 cc .....	1
Jus de citron .....	0
*Ketchup, 1 cc .....	0
Levure de bière en paillettes, 1 cc .....	0
Mayonnaise, 1 cc .....	1
Mayonnaise allégée, 1 cc .....	1/2
Moutarde ordinaire .....	0
Olives noires, 2 .....	1/2
*Olives vertes, 2 .....	0
Olives vertes, 5 .....	1/2
*Pickles doux, 50 g .....	0
*Pollen, 1 cc .....	0
Sauce barbecue ou Chili, 1 CS .....	1/2
Sauce béarnaise, 1 cc .....	1
Sauce de soja ou sauce pour nem .....	0
Sauce rémoulade, 1 cc .....	1
Tabasco .....	0
Vinaigre .....	0
Vinaigrette, 1 cc .....	1
Vinaigrette allégée, 1 cc .....	1/2
Worcestershire sauce .....	0
Zeste d'agrumes .....	0

<b>□ AUCHAN</b>	<b>points</b>
Huile de tournesol – Auchan, 1 cc .....	1

Mayonnaise à la moutarde de Dijon au tournesol,	
Allégée en MG – Auchan, 1 cc .....	1/2
Sauce américaine – Auchan, 2 cc .....	1
Sauce béarnaise – Auchan, 2 cc .....	1 1/2
Sauce bourguignonne – Auchan, 2 cc .....	1
Sauce tartare – Auchan, 2 cc .....	1 1/2
*Tomato ketchup – Auchan, 1 cc .....	0
*Tomato ketchup hot – Auchan, 1 cc .....	0
Vinaigrette à la moutarde allégée	
Auchan, 1 CS .....	1
Vinaigrette à l'échalote allégée	
Auchan, 1 CS .....	1
Vinaigrette à l'huile d'olive et au citron	
Auchan, 1 CS .....	1
Vinaigrette aux fines herbes allégée	
Auchan 1 CS .....	1
Vinaigrette nature allégée	
Auchan, 1 CS .....	1

<b>□ CASINO</b>	<b>points</b>
*Concentré de tomate, 1 cc .....	0
Coulis de tomate, 10 cl .....	1/2
*Ketchup épicé, 1 cc .....	0
*Ketchup nature, 1 cc .....	0
Mayonnaise tournesol, 1 cc .....	1
Moutarde forte .....	0
Sauce froide andalouse, 2 cc .....	1
Sauce froide Chili, 2 CS .....	1/2
Sauce froide curry, 2 cc .....	1
Sauce froide poivre, 2 cc .....	1
Sauce italienne, 3 CS .....	1
Sauce tomate nature, 3 CS .....	1/2
Vinaigrette fines herbes, 1 CS .....	1
Vinaigrette moutarde, 1 CS .....	1
Vinaigrette nature, 1 CS .....	1
Vinaigrette olive/citron, 1 CS .....	1

<b>□ HEINZ</b>	<b>points</b>
*Ketchup, 1 cc .....	0

<b>□ KNORR</b>	<b>points</b>
Aromat, 30 .....	1
Bouillon aux herbes et à l'huile d'olive ...	0
Bouillon de bœuf .....	0
Bouillon de bœuf en poudre Grand	
Arôme .....	0
Bouillon de poule .....	0
Bouillon de volaille en poudre Grand	
Arôme .....	0
Bouillon pot-au-feu .....	0
Bouillon pot-au feu en poudre Grand	
Arôme .....	0
Bouquet garni, 15 g .....	1

Court-bouillon tablette	0
Doré à cœur, 1 cc	0
Gelée au madère	0
Jus de rôti, 10 cl	1/2
Secret d'arôme ail/oignon, 1	1
Secret d'arôme ail/persil, 1	1
Secret d'arôme aneth/citron, 1	1
Secret d'arôme basilic, 1	1
Secret d'arôme échalote/persil, 1	1
Secret d'arôme herbes de Provence, 1	1

**LESIEUR** points

Délice de mayonnaise A ma façon	
Goût frais et velouté, 1 cc	1
La mayonnaise au tournesol, 1 cc	1
La mayonnaise crémeuse et relevée, 1 cc	1
La mayonnaise légère, 1 cc	1/2
Mayonnaise à la moutarde à l'ancienne, 1 cc	1
Sauce crudités fines herbes, 2 cc	1
Sauce crudités nature, 2 cc	1
Vinaigrette légère ail et fines herbes, 1 CS	1
Vinaigrette légère à la ciboulette et au persil, 1 CS	1
Vinaigrette légère à la moutarde à l'ancienne, 1 CS	1
Vinaigrette légère à l'huile d'olive et au citron, 1 CS	1
Vinaigrette légère nature à la moutarde de Dijon, 1 CS	1

**MAGGI** points

Bouillon à saupoudrer bœuf, 1 cc	0
Bouillon à saupoudrer légumes, 1 cc	0
Bouillon à saupoudrer Volaille, 1 cc	0
Bouillon de bœuf, 1	1/2
Bouillon épices, 1	1
Bouillon Kub Or, 1	1/2
Bouillon légumes, 1	1/2
Bouillon pot-au-feu, 1	1
Bouillon pot-au-feu dégraissé, 1	1/2
Bouillon poule au pot, 1	1
Bouillon volaille, 1	1
Bouillon volaille dégraissé, 1	1/2
Court-bouillon poisson et crustacés, 1 cc	0
Court-bouillon vin blanc, 1 cc	0
Fond de veau, 1 cc	0
Fond de volaille, 1 cc	0
Fumet de poisson, 1 cc	0
Noix de Saveur ail/persil, 1	1 1/2
Noix de Saveur basilic, 1	1 1/2
Noix de Saveur oignon/lardon, 1	1 1/2

Noix de Saveur oignons rissolés, 1	1 1/2
Parfum de riz à la chinoise, 1 dosette	0
Parfum de riz à l'espagnole, 1 dosette	0
Parfum de riz à l'indienne, 1 dosette	0
Pasta Kub huile d'olive/basilic, 1	1
Pasta Kub tomates/herbes de Provence, 1	1

**MAÏZENA** points

Fleur de maïs, 1 CS	1/2
Roux pour béchamel, 1 cc	1/2
Sauceline, 1 CS	1/2

**TIPIAK** points

*Chapelure, 1 cc	0
*Chapelure à l'ail rissolé et aux fines herbes, 1 cc	0
*Chapelure dorée, 1 cc	0
*Chapelure prête à l'emploi avec œuf incorporé, 1 cc	0
*Crème de riz, 1 cc	0
*Fécule de pomme de terre, 1 cc	0
*Liant express, 1 cc	0



**BASIQUE** points

Beurre, 1 cc	1
Beurre allégé 41 %, 1 cc	1/2
Beurre de cacahuètes, 2 cc	1 1/2
*Blanc d'œuf, 1	0
Blancs d'œufs, 2	1/2
Crème chantilly allégée ou non, 1 CS	1
Crème fraîche, 1 cc	1/2
*Crème fraîche allégée à 15 %, 1 cc	0
Crème fraîche allégée à 15 %, 2 cc	1/2
*Crème fraîche allégée à 8 %, 4 cc	1/2
Jaune d'œuf, 1	2
Margarine végétale allégée à 40 %, 1 cc	1/2
Margarine végétale allégée à 60 %, 2 cc	1 1/2
Matière grasse à tartiner, 25 %, 2 cc	1/2
Œuf, 1 petit	2
Œuf de caille, 1	1/2
Saindoux, 1 cc	1 1/2

**AUCHAN** points

Beurre 82 % - Auchan, 1 cc	1
Beurre demi-sel pasteurisé - Auchan, 1 cc	1
Beurre léger demi-sel 40 % - Auchan, 1 cc	1/2
Crème fraîche épaisse 30 % - Auchan, 1 cc	1/2

\*Fraîche & Légère crème légère  
fraîche 15 % - Auchan, 1 cc .....0

□ **CARREFOUR** **points**  
Tartine légère au tournesol 40 %, 1 cc .....½

□ **CASINO** **points**  
Beurre de Bretagne, 1 cc .....1  
Beurre de Bretagne demi-sel, 1 cc .....1  
Beurre de Charentes-Poitou, 1 cc .....1  
Beurre pasteurisé de Normandie, 1 cc .....1  
Crème fraîche épaisse, 1 cc .....½  
Crème fraîche fluide, 1 cc .....½  
Crème fraîche d'Isigny AOC, 1 cc .....½  
Crème sous pression sucrée vanillée, 25 g 2  
Crème UHT, 1 cc .....½  
\*Crème UHT allégée, 1 cc .....0  
Margarine allégée 60 %, 2 cc .....1 ½  
Margarine au tournesol, 1 cc .....1  
Margarine spéciale cuisine, 1 cc .....1  
Matière grasse à tartiner allégée 40 %, 1 cc ½  
\*Spécialité laitière crème légère 15 %, 1 cc 0

□ **ELLE & VIRE** **points**  
Beurre tendre demi-sel, 1 cc .....1  
Beurre tendre doux, 1 cc .....1  
Beurre tendre léger demi-sel 41 %, 1 cc ..½  
Beurre tendre doux 41 %, 1 cc .....½  
Beurre traditionnel de Normandie  
demi-sel, 1 cc .....1  
Beurre traditionnel de Normandie doux, 1 cc  
.....1  
Crème entière de Normandie, 1 cc .....½  
\*Crème légère de Normandie 15 %, 1 cc 0  
Crème semi-épaisse entière, 1 cc .....½  
\*Crème semi-épaisse légère 15 %, 1 cc ...0  
Tendre & Léger 25 % au sel de mer  
Matière grasse laitière à tartiner, 2 CC ....½  
Tendre & Léger 25 % doux  
matière grasse Laitière à tartiner, 2 cc .....½

□ **MAMIE NOVA** **points**  
Crème fraîche épaisse de Normandie,  
1 cc .....½

□ **VEDIAL** **points**  
Le Fleurier demi-sel au sel de mer, 2 cc ..1 ½  
Le Fleurier doux, 2 cc .....1 ½  
Mr Tournesol margarine allégée, 2 cc .....1 ½  
Prima Alliance essentielle de 4 végétaux  
60 %, 2 cc .....1 ½  
Saint-Hubert 41 demi-sel, 1 cc .....½  
Saint-Hubert 41 doux, 1 cc .....½  
Sollen 100 % tournesol  
demi-sel au sel de mer, 2 cc .....1 ½

Sollen 100 % tournesol doux, 2 cc .....1 ½  
Tournolive margarine allégée, 2 cc .....1 ½

□ **VRAI** **points**  
Beurre de baratte agrobiologique, 1 cc ....1  
Beurre de baratte agrobiologique demi-sel, 1  
cc .....1  
Crème fraîche de Normandie 30 %, 1 cc .½

□ **YOPLAIT** **points**  
Crème fleurette, 1 cc .....½  
Crème fraîche épaisse 30 %, 1 cc .....½  
\*Fine Fleur Ultra légère 8 %, 2 CC .....0

□ **WEIGHT WATCHERS** **points**  
\*Crème fraîche légère, 1 cc .....0



□ **BASIQUE** **points**  
Biscottes, 3 .....2  
Crackers de table nature, 1 .....½  
Galette de riz soufflé, 1 .....½  
Gressin nature, 30 g .....2  
Pain azyne, 30 g .....1 ½  
Pain grillé, 1 tranche .....1  
Pain grillé suédois, 1 .....1 ½  
Wasa (toutes sortes), 1 .....½

□ **CASINO** **points**  
Biscotte, 3 .....2 ½  
Biscotte sans sel, 3 .....2 ½  
Gressin, 3 .....2 ½  
Kroast blé complet sans sucre ajouté, 1 ...1 ½  
Pain braisé, 1 .....1 ½  
Pain kroast blé complet, 1 .....1 ½  
Pain kroast froment, 1 .....1 ½  
Pain special grille, 1 .....1 ½  
Pain spécial grille sans sel .....1 ½

□ **CASINO BIO** **points**  
Biscotte au froment, 3 .....2 ½  
Pain spécial grillé, 1 tranche .....1

□ **HEUDEBERT** **points**  
Biscoto brioché, 3 .....2 ½  
Biscoto nature, 3 .....2 ½  
Biscoto riz soufflé, 3 .....2 ½  
Biscotte aux 6 céréales, 3 .....2  
Biscotte éclats de noisettes, 2 .....2  
Biscotte La Gourmande, 1 .....1  
Biscotte normale, 3 .....2



Biscotte Pacte Forme, 2 .....	1
Biscotte sans sel, 3 .....	
Braisor normal, 3 .....	2
Crackers de table Grain de sel, 2 .....	1
Crackers de table huile d'olive/origan, 2 .....	1
Crackers de table nature, 2 .....	1
Cracotte biscuitée, 4 .....	1 ½
Cracotte céréales complètes, 4 .....	1 ½
Cracotte chocolatée, 1 .....	½
Cracotte froment, 4 .....	1 ½
Croc'galette blé complet, 1 .....	1 ½
Croc'galette froment, 1 .....	1 ½
Pain grillé Pelletier aux noix, 1 .....	1 ½
Pain grillé Pelletier blé complet, 1 .....	1 ½
Pain grillé Pelletier normal, 1 .....	1 ½
Pain grillé Pelletier sans sel, 1 .....	1 ½
Pain grillé Pelletier villageois, 2 .....	1 ½
Pelletier gourmand, 1 .....	1 ½
P'tit grillé blé complet, 2 .....	2
P'tit grillé blé complet sans sucre ajouté, 2 .....	2
P'tit grillé brioché, 2 .....	2
P'tit grillé froment, 2 .....	2
P'tit grillé noisettes, miel et céréales, 2 ...	2
Tartine, 2 .....	2
Toast aux raisins, 2 .....	1 ½
Toast brioché, 2 .....	1 ½
Triscotte briochée, 2 .....	1
Triscotte nature, 2 .....	1

**□ KRISPROLLS** **points**

Krisprolls blé complet, 1 .....	1 ½
Krisprolls blé complet sans sucre ajouté, 1 .....	1 ½
Krisprolls blonds dorés, 1 .....	1 ½
Krisprolls dorés parfumés à la cardamome, 1 .....	1 ½
Krisprolls extra, 1 .....	1 ½



**4. BISCUITS, PÂTISSERIES**

**□ BASIQUE** **points**

Amandine, 1 .....	8
Bavarois aux fruits, 1 .....	5 ½
Beignet aux fruits, 1 .....	4 ½
Biscuit nature ou à la cuillère, 2 .....	½
Biscuits secs (toutes sortes), 1 .....	1
Biscuit de Savoie, 1 tranche .....	3
Brownie, 1 .....	3 ½
Cake, 1 tranche .....	2 ½
Chouquette, 1 .....	1
Clafoutis maison, 1 petite part .....	4 ½
Congolais (boulangerie), 1 .....	3

Crêpe bretonne sucrée, 1 .....	2 ½
Crêpe maison nature, 1 .....	1
Eclair, 1 .....	5
Far breton, 1 petite part .....	8 ½
Financier, 1 .....	4 ½
Flan pâtissier (boulangerie), 1 .....	6
Flan pâtissier (préparation reconstituée), 1 part .....	3
Galette des rois avec frangipane, 1 petite part .....	9 ½
Gaufre nature, 1 .....	4
Macaron, 100 g .....	2 ½
Madeleine, 1 longue .....	1 ½
Madeleine, 1 ronde .....	3 ½
Meringue, 1 petite .....	2
Mousse au chocolat, 2 CS .....	5
Muffin, 1 .....	4
Quatre-quarts, 1 tranche .....	3
Religieuse, 1 .....	6 ½
Sablé (boulangerie), 1 .....	6
Tarte aux fruits, 1 petite part .....	6 ½
Tiramisu, 1 part ou 1 pot .....	6

**□ AUCHAN** **points**

Assortiment de biscuits fins – Auchan, 20 g .....	2 ½
Biscuits fourrés à la pulpe de fraise Gambade, 20 g .....	1 ½
Biscuits fourrés fraise Sunset Auchan, 20 g .....	1 ½
Biscuits fourrés parfum chocolat Gambade, 20 g .....	2
Biscuits fourrés parfum chocolat Auchan, 20 g .....	2
Biscuits fourrés parfum chocolat/noisette 6 Gambade, 20 g .....	2
Biscuits fourrés parfum vanille Gambade La Tour blanche, 20 g .....	2
Biscuits fourrés parfum chocolat – Rik & Rok, 20 g .....	2
Biscuits fourrés parfum tout chocolat – Rik & Rok, 20 g .....	2
Biscuits fourrés parfum vanille Rik & Rok, 20 g .....	2
Boudoirs aux œufs – Auchan, 20 g .....	1 ½
Cookies OK pépites de chocolat/noix de pécan Auchan, 20 g .....	2 ½
Galettes bretonnes pur beurre – Auchan, 20 g .....	2
James-Cake à la cerise, 20 .....	1 ½
James-Cake à la framboise, 20 g .....	1 ½
James-Cake à la marmelade d'oranges, 20 g .....	1 ½
Les fondants 4 brownies au chocolat et aux noix, 1 .....	3 ½

Madeleines aux œufs extra-frais – Quel Délice, 20 g .....	2
Madeleines aux œufs frais – Quel Délice, 20 g.....	2
Madeleine coquilles – Quel Délice, 20 g.....	2
Madeleine coquilles aux œufs, 20 g.....	2
Madeleines coquilles fond chocolat – Quel Délice, 20 g .....	2
Madeleines étoiles pur beurre Quel Délice, 1 .....	3
Madeleines longues au chocolat – Quel Délice, 1 .....	2
Madeleines longues aux œufs extra-frais – Quel Délice, 1 .....	1 ½
Madeleines longues aux raisins – Quel Délice, 1 .....	1 ½
Madeleines longues pur beurre aux œufs extra-frais Quel Délice, 1 .....	1 ½
Mini-délices – Quel Délice, 20 g .....	2
Mini-gâteaux fourrés à la fraise – Rik & Rok, 1 .....	2
Mini-gâteaux fourrés à l’abricot – Rik & Rok, 1 .....	2
Mini-gâteaux fourrés au chocolat – Rik & Rok, 1 .....	2 ½
Palets bretons – Auchan, 20 g.....	3
Petit biscuit au lait – Auchan, 20 g .....	1 ½
Quatre-quarts breton pur beurre – Quel Délice, 20 g .....	2 ½
Sablito nappé au chocolat au lait – Rik & Rok, 20 g .....	2
Sablito nappé au chocolat noir – Rik & Rok, 20 g.....	1 ½

**□ BONNE MAMAN points**

Galette, 1 .....	2
Palets, 20 g.....	3
Sablés aux noix, 20 g .....	3 ½
Sablés chocolat, 20 g.....	3
Tartelettes citron, 20 g .....	2 ½
Tartelettes chocolat noir, 20 g.....	3
Tartelettes chocolat au lait, 20 g .....	3
Tartelettes chocolat/café, 20 g .....	3

**□ CADBURY points**

Z’addition magique, 20 g .....	2
Z’animo z’au chocolat au lait, 20 g .....	2
Z’animo z’au chocolat blanc, 20 g.....	2 ½

**□ CARREFOUR points**

Cookies chocolat/noix, 1.....	½
-------------------------------	---

**□ CASINO points**

Barre chocolat au lait, 20 g .....	2 ½
Biscuit à la cuillère, 20 g.....	1 ½

Boudoirs, 20 g.....	1 ½
Cookies noix de coco/chocolat, 20 g .....	2 ½
Cookies nougatine/chocolat, 20 g.....	2
Fourrés carrés chocolat, 20 g .....	2
Fourrés carrés fraise, 20 g.....	1 ½
Fourré chocolat, 20 g .....	2
Fourrés vanille, 20 g .....	2
Galettes bretonnes, 20 g.....	2
Génoise orange/framboise, 20 g .....	1 ½
Langues de chat, 20 g .....	1 ½
Madeleines coquilles, 20 g .....	2
Minis-goûters fourrés abricot, 20 g.....	1 ½
Mini-goûters fourrés chocolat, 20 g.....	2
Mini-goûters fourrés fraise, 20 g .....	1 ½
Mini-goûters fourrés pépites, 20 g 1 ½	
Palets bretons, 20 g .....	2 ½
Palmiers, 20 g .....	2 ½
Petits cakes, 30 g.....	2 ½
Quatre-quarts, 20 g .....	2
Sablé au chocolat, 20 g .....	2

**□ CASINO BIO points**

Cookies chocolat/noisettes, 20 g.....	3
Galettes bretonnes pur beurre, 20 g .....	2 ½

**□ CASINO PALMARES points**

Aumônière poire, 1 .....	4
Cheesecake cassis, 1 .....	5 ½
Cheesecake fraise, 1.....	5 ½
Gaufre hollandaise, 20 g.....	2

**□ CEMOI points**

Cémoi gaufrettes Quadro, 20 g.....	2 ½
Cémoi gaufrettes Quadro au caramel, 20 g 2 ½	
Cémoi gaufrettes Quadro chocolat blanc, 20 g .....	2 ½

**□ CONTINENTAL BISCUITS points**

Biscuits fourrés Bio, 20 g .....	2
Biscuits fourrés parfum chocolat et vanille (marque distributeur), 20 g .....	2
Pocket, étui de 2 biscuits, 20 g.....	2 ½

**□ HEDIARD points**

Biscuits cacao et chocolat noir, 10 g.....	1
Biscuits menthe/chocolat blanc, 10 g .....	1
Biscuits noisette/chocolat au lait, 10 g.....	1
Biscuits thé mélange Hédiard, 10 g .....	1
Crêpes dentelles, 10 g .....	1
Gaufrettes au beurre, 10 g.....	1
Pain d’amande au chocolat, 20 g .....	1 ½
Pains aux amandes, 10 g.....	1
Spéculoos (biscuit cannelle), 1 .....	2

<b>HEUDEBERT</b>	<b>points</b>
CraquINETTE céréales et chocolat/noisettes, 1.....	1 ½
CraquINETTE céréales et chocolat/noix de coco, 1.....	1 ½
CraquINETTE chocolat, 30 g.....	2 ½
CraquINETTE fraise, 30 g.....	2 ½
CraquINETTE framboise, 1.....	1 ½

<b>LU</b>	<b>points</b>
Bastogne, 1.....	1
Beurré nantais, 2.....	1 ½
Caprice, 1.....	1
Chamonix, 2.....	1
Champagne, 1.....	½
Coqueline abricot ou fraise, 1.....	½
Coqueline chocolat, 1.....	½
Crok'images, 1.....	1
Déjeuner Rem, 1.....	1 ½
Edition Spéciale, 1.....	½
Feuilleté doré, 2.....	1 ½
Figolu, 2.....	1
Fondant citron, 1.....	2
Galette Saint-Sauveur, 1.....	1
Hello Pocket nougatine, 1.....	½
Hello Pocket truffe, 1.....	½
Langue de Chat, 2.....	½
Mikado chocolat, 2.....	½
Paille d'or, 4.....	½
Pépito lait, 1.....	1
Pépito noir, 1.....	1
Petit Brun extra, 3.....	2
Petit Exquis, 3.....	2
Pim's cerise du Nord, 1.....	1
Pim's framboise, 1.....	1
Pim's orange, 1.....	1
Reims rose, 1.....	½
Sirtaki, 2.....	1 ½
Thé, 3.....	2
Tuile amandes, 3.....	2
Véritable Petit Beurre, 2.....	1 ½

<b>PICARD</b>	<b>points</b>
Beignets aux pommes, 1.....	½
Brownies aux noix de pécan, 1.....	14 ½
Charlotte aux fruits rouges, 1 part.....	4
Clafoutis aux griottes à cuire, 1 part.....	4 ½
Crumble aux abricots, 1 part.....	4 ½
Crumble aux pommes, 1 part.....	3 ½
Crumble pommes/rhubarbe, 1/6.....	4 ½
Gaufre, 1.....	4 ½
Gratin aux fruits rouges, 1.....	5 ½
Macaron, 1.....	1
Muffins aux pépites de chocolat, 1.....	9
Muffins double chocolat, 1.....	10 ½

Strudel aux pommes, 1 part.....	4
Strudel pomme/abricot précuit, 1 part.....	4
Succès aux noix, 1 part.....	6 ½
Tarte abricot/noisettes/pistaches, 100 g.....	9 ½
Tarte au chocolat.....	100 g
Tarte au citron meringuée, 1 part.....	6 ½
Tarte aux framboises, 100 g.....	4 ½
Tarte pomme/amandes/noisettes, 100 g.....	5
Tarte Tatin, 100 g.....	5 ½

<b>PICARD</b>	<b>points</b>
<b>LA GRANDE PATISSERIE</b>	<b>points</b>
Bavarois aux fruits rouges, 1 part.....	5
Charlotte aux fruits rouges, 1 part.....	4
Charlotte Belle-Hélène, 100 g.....	4
Charlotte chocolat/vanille, 100 g.....	8 ½
Croustillant café, 1.....	10
Fondant chocolat, 1.....	7
Mignardises, 1.....	½
Miroir au café, 100 g.....	6
Miroir au chocolat, 100 g.....	9
Miroir framboise/mangue/passion, 100 g.....	5
Miroir toffee/caramel, 100 g.....	6 ½
Opéra, 1 part.....	7 ½
Passion chocolat, 1 part.....	6 ½
Succès chocolat, 1 part.....	8 ½

<b>PICARD</b>	<b>points</b>
<b>PETIT TRIANON</b>	<b>points</b>
Croquant au chocolat, 20 g.....	2 ½
Joconde citron/fraise des bois, 1 part.....	6
Macaron aux framboises, 1.....	4 ½
Opéra, 1 part.....	5 ½
Trio de chocolats, 1 part.....	8 ½

<b>SAVEURS DU MARCHE</b>	<b>points</b>
Far Breton, 100 g.....	3 ½



<b>BASIQUE</b>	<b>points</b>
Biscuits salés, 10 g.....	1
Cacahuètes pistaches, etc, 10 g.....	1 ½
Chips, 1 poignée.....	2
Fruits séchés, 15 g.....	1
Gougères, 2.....	1 ½
Guacamole, 1 CS.....	1 ½
Maïs à éclater, 1 CS.....	1
Noix de cajou, 7.....	1 ½
Olives noires, 2.....	½
*Olives vertes, 2.....	0
Olives vertes, 5.....	½

Pop corn salé (éclaté à l'air), 8 poignées .....	2 ½
Pop corn salé (éclaté à l'huile), 4 poignées .....	3
Tarama, 2 cc.....	3 ½
Tortilla chips, 6 .....	1

<b>□ AUCHAN</b>	<b>points</b>
Amandes « marconas » grillées salées – Auchan, 10 g .....	1 ½
Assortiment noix d'Amazonie/cacahuètes géantes/ noix de cajou/noix de pécan – Trinidad, 10 g.....	1 ½
Cacahuètes géantes grillées salées – Trinidad, 10 g.....	1 ½
Mélange fruits et graines : raisins secs/noisette : Amandes/noix de cajou – Auchan, 10 g ..	1
Mélange salé cacahuètes/noisettes/noix de cajou/ Amandes – Auchan, 10 g .....	1 ½
Noix de cajou des Indes – Auchan, 10 g..	1 ½
Pistaches de Californie salées – Auchan, 10 g .....	1 ½
Tortilla barbecue – Trinidad, 20 g .....	2
Tortilla nature – Trinidad, 20 g.....	2
Tortilla taco – Trinidad, 20 g .....	2

<b>□ BELIN</b>	<b>points</b>
Chipster Big-Bang fromage, 30 chipster ..½	
Chipster Big-Bang grille, 20 chipster .....	½
Chipster carré fromage, 25 chipster .....	1
Chipster cigarette sale, 10 chipster .....	½
Chipster gout bacon, 20 chipster.....	1/2
Chipster Maya gout fromage, 10 chipster ..	1 ½
Chipster Maya gout grille, 10 chipster .....	1 ½
Chipster Maya gout piment Chili, 10 chipster .....	1 ½
Chipster pétale crevette, 30 chipster .....	1
Chipster Pétale sale, 20 chipster .....	½
Chipster Tranchette bacon, 10 chipster.....	2
Croc'dingo cacahuète, 10 chipster .....	½
Croc-vit cacahuète, 10 chipster.....	½
Croc'vit fromage, 10 chipster .....	½
Grill sale, 20 g.....	2 ½
Mini-Flûtes feuilletées fromage/cumin, 20 g.....	2
Mini-Flûtes feuilletées olives/romarin, 20 g.....	2
Snacky, 20 g.....	3
Triangolini, 20 g.....	2 1/2

<b>□ CASINO PALMARES</b>	<b>points</b>
Navettes apéritif surgelées, 20 g .....	1

<b>□ HEDIARD</b>	<b>points</b>
Bâtonnets sésame/pavot, 10 g.....	1 ½
Millefeuille au gouda, 50 g.....	7
Millefeuille gouda/Chili, 50 g.....	7
Millefeuille gouda/cumin, 50 g.....	7

<b>□ IGLO</b>	<b>points</b>
Mini-croustades Iglo, 20 g.....	1 ½
Mini-feuilletés Iglo, 2 .....	2

<b>□ LU</b>	<b>points</b>
Tuc, 1 .....	½
Tuc bacon, 1.....	½
Tuc Crac'fin, 10 g.....	1
Tuc Crak'chips, 10 g.....	1
Tuc saumon, 2.....	1
Tuc soufflé bacon, 10 g.....	1
Tuc soufflé fromage, 10 g.....	1

<b>□ PICARD</b>	<b>points</b>
Canapé traiteur, 20 g.....	1 ½
Feuilleté apéritif, 3 .....	2
Mini-blinis traiteur, 3.....	1 ½
Mini-croustades, 1 .....	1
Mini-gougères assorties, 2 .....	1
Mini-tartelettes, 1 .....	1
Pain surprise, 100 g.....	8 ½
Petits fours traiteur, 2 .....	2 ½



<b>□ BASIQUE</b>	<b>points</b>
Alcool de fruits, cognac, gin, vodka, etc, 3 cl.....	1
Bière, 25 cl.....	2
Champagne, 12,5 cl .....	1 ½
Cidre, 20 cl.....	1
Liqueur, 2 cl.....	1
Panaché (bière/limonade), 25 cl.....	2
Pastis, 4 cl .....	2
Rhum, 3 cl.....	1
Vin, 12,5 cl.....	2
Vin cuit, 6 cl.....	2 ½
Whisky, 6 cl .....	2 ½

<b>□ AUCHAN</b>	<b>points</b>
Cidre bouché brut – Auchan, 25 cl .....	2
Cidre bouché doux – Auchan, 25 cl.....	2
Cidre de terroir brut – Auchan, 25 cl.....	2
Sterling pur malt, bière blonde de luxe, 25 cl.....	2


**7. BOISSONS NON-ALCOOLISEES**

<b>□ BASIQUE</b>	<b>points</b>
Bière sans alcool, 25 cl .....	1 ½
Coca Cola ou Pepsi Cola, 20 cl.....	1 ½
Coca Cola ou Pepsi cola light, 20 cl .....	0
Eau (du robinet, de source et minérale) ...	0
Jus de fruits, 20 cl .....	1
*Jus de légumes ou de tomates, 25 cl .....	0
Limonade ou soda, 20 cl .....	2
Nectar de fruits, 20 cl.....	1 ½
Pastis sans alcool, 4 cl.....	0
Sirop de fruits (citron, grenadine, menthe etc ...), 1 CS	½
*Sirop de fruits (citron, grenadine, menthe etc ...), 1 cc	...
<b>□ ANDROS</b>	<b>points</b>
Abricot à boire, 12,5 cl .....	1
Jus de fruits orange, 12,5 cl .....	1
Jus de fruits oranges sanguines, 12,5 cl ...	1
Jus de fruits pamplemousses roses, 12,5 cl	1
Jus de fruits pomme, 12, 5 cl .....	1
Jus de fruits raisins muscatés, 12,5 cl .....	1 ½
*Jus de tomate, 25 cl.....	0
Jus d'orange Bio, 12,5 cl.....	1
Jus 3 fruits pressés, 12,5 cl.....	1
Pêche à boire, 12,5 cl .....	1
Poire à boire, 12,5 cl .....	1
<b>□ APERO DEGRE</b>	<b>points</b>
Blancart, 1 dose.....	0
D'Artigny cassis, 10 cl.....	½
D'Artigny framboise, 10 cl .....	½
D'Artigny pêche, 10 cl.....	½
Mister Cocktail cerise, 10 cl .....	1
Mister Cocktail citron vert/kiwi, 10 cl.....	1
Mister Cocktail fruits de la passion, 10 cl	1
Mister Cocktail fruits exotiques, 10 cl.....	1
Mister Cocktail pêche, 10 cl .....	1
Mister Créole daïquiri, 10 cl .....	1
Mister Créole planteur, 10 cl .....	1
Mister Mint peppermint, 10 cl .....	1 ½
Palermo amarino, 10 cl .....	1 ½
Palermo amer, 10 cl .....	1
Palermo gentiane, 10 cl.....	1 ½
Palermo rouge, 10 cl .....	1 ½
Venezio bitter, 10 cl .....	1
<b>□ AUCHAN</b>	<b>points</b>
*Anisé sans sucre et sans alcool –	
Cap Horn, 1 dose.....	0

Boisson aux fruits exotiques Rik & Rok, 20 cl.....	1 ½
Boisson aux oranges – Rik & Rok, 20 cl.....	1 ½
100% Pur Jus d'oranges pressées Floride 100 % pur jus – Auchan, 12,5 cl	1
Iced Tea au jus de citron – Auchan, 20 cl	1
Iced Tea au jus de pêche – Auchan, 20 cl	1
Jus d'ananas – Auchan, 12,5 cl.....	1
Jus de pamplemousse – Auchan, 12,5 cl	1
Jus de pomme – Auchan, 12,5 cl .....	1
Jus de raisin – Auchan, 10 cl .....	1
Jus de raisin muscaté – Auchan, 10 cl .....	1
Jus de tomate – Auchan, 20 cl .....	0
Jus d'orange – Auchan, 20 cl.....	1 ½
Jus multivitamines – Auchan, 12,5 cl.....	1
Limonade Rik & Rok, 20 cl.....	1
Nectar 12 fruits – Auchan, 20 cl.....	1 ½
Nectar d'abricot pulpeux – Auchan, 20 cl.....	2
Nectar de poire pulpeux – Auchan, 20 cl.....	2
Nectar d'orange – Auchan, 12,5 cl .....	1
Nectar d'orange avec pulpe – Auchan, 12,5 cl.....	1
Nectar d'orange/banane – Auchan, 20 cl	1 ½
Nectar fruits rouges – Auchan, 12,5 cl ....	1
Panaché de Sterling, 25 cl.....	1
Pur Jus de clémentine – Auchan, 12,5 cl	1
Pur Jus de pamplemousse blanc – Auchan, 12,5 cl .....	1
Pur Jus de pamplemousse rose – Auchan, 12,5 cl .....	1
Pur Jus de pomme trouble – 100% pur jus - Auchan, 12,5 cl .....	1
Pur Jus d'orange – 100% pur jus – Auchan, 12,5 cl.....	1
Pur Jus d'orange sanguine – 100% pur jus – Auchan, 12,5 cl.....	1
Stand Up pulpe orange – Auchan, 20 cl ..	1 ½
Stand Up soda citron, 20 cl.....	1 ½
Stand Up soda orange, 20 cl .....	1 ½
Tonic – Auchan, 20 cl.....	1

<b>□ CASINO</b>	<b>points</b>
Boisson gazéifiée au jus d'orange et pulpe, 20 cl.....	1 ½
Boisson orange, 33 cl.....	2 ½
Boisson pomme/cassis, 33 cl .....	2 ½
Boisson thé pêche, 33 cl .....	2
Cola light.....	0
Jus d'ananas, 12,5 cl .....	1
Jus de pamplemousse, 12,5 cl.....	½
Jus de tomate, 25 cl.....	0
Jus d'orange, 12,5 cl .....	1

Jus d'orange pulpe (L), 12,5 cl	1
Jus d'orange/pamplemousse (L), 12,5 cl	1
Limonade, 20 cl	1 ½
Nectar 5 agrumes, 12,5 cl	1
Nectar d'abricot, 12,5 cl	1
Nectar de mandarine, 12,5 cl	1
Nectar de pêche, 12,5 cl	1
Nectar de poire, 12,5 cl	1
Nectar de pomme, 12,5 cl	1
Nectar d'orange sanguine, 12,5 cl	1
Nectar d'orange/banane, 12,5 cl	1
Nectar multivitamine, 12,5 cl	1
Pur Jus d'ananas, 12,5 cl	1
Pur Jus de pamplemousse, 12,5 cl	1
Pur Jus de raisin blanc, 12,5 cl	1 ½
Pur Jus de raisin noir, 12,5 cl	1 ½
Pur Jus d'orange, 12,5 cl	1
Soda citron, 20 cl	1 ½
Soda orange, 20 cl	1 ½
Tonic, 20 cl	1

<b>□ CASINO BIO</b>	<b>points</b>
Pur Jus de pomme, 20 cl	1
Pur Jus de raisin, 12,5 cl	1 ½

<b>□ CASINO PALMARES</b>	<b>points</b>
Jus de pamplemousse pulpe, 12,5 cl	1
Jus d'orange pulpe, 12,5 cl	1

<b>□ FRUISS PREMIUM</b>	<b>points</b>
Orange, 20 cl	1
Pamplemousse, 20 cl	1
Passion, 20 cl	1
Poire, 20 cl	1

<b>□ HEDIARD</b>	<b>points</b>
Nectar d'abricot, 12,5 cl	2
Nectar de mangue, 12,5 cl	2
Nectar de pêche, 12,5 cl	2
Pur Jus d'ananas, 12,5 cl	1
Pur Jus de pamplemousse rose, 12,5 cl	1
Pur jus de tomate, 25 cl	0
Pur jus d'orange, 12,5 cl	½

<b>□ ORANGINA</b>	<b>points</b>
Orangina light	0
Orangina plus, 25 cl	1 ½
33 cl	2 ½
Orangina rouge, 20 cl	1 ½
33 cl	2
Orangina standard, 20 cl	1 ½
33 cl	2 ½

<b>□ PAMPRYL</b>	<b>points</b>
100% Pur Jus d'ananas, 20 cl	1
100% Pur Jus de pamplemousse fraîchement pressé, 20 cl	1
100% Pur Jus de pamplemousse rose, 12,5 cl	1
100% Pur Jus de pomme, 12,5 cl	1
100% Pur Jus de raisin blanc et muscat, 12,5 cl	1 ½
100% Pur Jus de raisin rouge et muscat, 12,5 cl	1 ½
100% Pur Jus de tomate salé, 20 cl	½
100% Pur Jus d'orange, 12,5 cl	1
100% Pur Jus d'orange fraîchement pressée, 20 cl	1
Nectar 10 fruits/10 vitamines, 12,5 cl	1
Nectar d'abricot, 12,5 cl	1
Nectar de banane, 12,5 cl	1 ½
Nectar de cerise griotte/citron, 12,5 cl	1
Nectar de fruits rouges, 12,5 cl	1
Nectar de mandarine/pêche/abricot, 12,5 cl	1
Nectar de pêche, 12,5 cl	1
Nectar de poire, 12,5 cl	1 ½
Nectar de poire/pamplemousse/pomme, 12,5 cl	1
Orange/pamplemousse/fraise fraîchement pressés, 12,5 cl	1 ½

<b>□ PLEIN FRUIT</b>	<b>points</b>
100% Pur Jus de pamplemousse Floride, 20 cl	1 ½
100% Pur Jus d'orange frais de Floride, 20 cl	1 ½
Jus d'ananas ABC, 20 cl	1 ½
Jus de pamplemousse ABC, 20 cl	1 ½
Jus de pomme ABC, 20 cl	1 ½
Jus d'orange ABC, 20 cl	1 ½
Pur Jus de pomme Bretagne, 20 cl	1 ½
Pur Jus de raisin, 20 cl	2

<b>□ PRESSEDE</b>	<b>points</b>
100% Pur Jus bi-fruit orange/Pamplemousse, 12,5 cl	1
100% Pur Jus de pamplemousse Floride, 12,5 cl	1
100% Pur Jus de pomme France, 12,5 cl	1
100% Pur Jus de raisin muscat France, 12,5 cl	1
100% Pur Jus d'orange Floride, 12,5 cl	1

<b>□ RICARD</b>	<b>points</b>
*Pacific, 4 cl	0

<b>TROPICANA PUR PREMIUM</b>	<b>points</b>
<b>100 % PUR JUS</b>	
100% Pur Jus de pamplemousse jaune (L/F), 12,5 cl	1
100% Pur Jus de pamplemousse rose (L/F), 12,5 cl	1
100% Pur Jus de pomme (L), 12,5 cl	1
100% Pur Jus de raisin (L/F), 12,5 cl	1 ½
100% Pur Jus d'orange sans pulpe (F), 12,5 cl	1
100% Pur Jus d'orange avec pulpe (L), Morning Plus, 12,5 cl	1
100% Pur Jus d'orange + calcium (L/F), 12,5 cl	1
100% Pur Jus d'orange et de pamplemousse (L), 12,5 cl	1
100% Pur Jus d'orange et de pêche Duo (L/F), 12,5 cl	1
100% Pur Jus d'orange sanguine sanguinello (F), 12,5 cl	1
100% Pur Jus d'orange/pamplemousse rose/orange sanguine Ruby Breakfast (L/F), 20 cl	1 ½
100% PUR Jus Multivitaminés (L/F) 12 fruits et vitamines B1, B6, B9, c et provitamines A, 20 cl	1



<b>BASIQUE</b>	<b>points</b>
All Bran (céréales au son), 3 CS	1
Barre de céréales aux fruits, 1	1 ½
Barre de céréales aux noisettes, 1	2
Barre de céréales avec chocolat, 1	2
Céréales Spécial K, 3 CS	1
Corn Flakes, 3 CS	1
Flocons d'avoine, 3 CS	1
Fruit'N Fibre, 2 CS	2
Germe de blé, 1 CS	1
Muesli non sucré, 2 CS	2
Muesli sucré, 2 CS	2 ½
Rice Krispies, 4 CS	1 ½

<b>AUCHAN</b>	<b>points</b>
Barres céréalières chocolat noir, 1	3
Barres céréalières fraise/framboise/myrtille, 1	2 ½
Barres céréalières pomme verte, 1	2 ½
Birdies – Rik & Rok, 30 g	2
Cao Crok's – Rik & Rok, 30 g	2
Cao Flakes – Rik & Rok, 30 g	2
Choco Crack – Rik & Rok, 30 g	2
Corn Flakes – Happy Farmer, 30 g	2

Crousty Choco – Happy Farmer, 30 g	2 ½
Crousty Fruits 25% fruits – Happy Farmer, 30 g	2 ½
Délicorm (riche en protéines) Happy Farmer, 30 g	2
Fruits et Fibres 30 % fruits Happy Farmer, 30 g	2
Jumbies – Rik & Rok, 30 g	2
Miel Nuts – Rik & Rok, 30 g	2
Muesli 25 % fruits – Rik & Rok, 30 g	2
Rycies – Rik & Rok, 30 g	2
Sugar coaties – Rik & Rok, 30 g	2

<b>CASINO</b>	<b>points</b>
Céréales Chubbs chocolat, 30 g	2
Céréales Dimples chocolat, 30 g	2 ½
Céréales Dimples Duo chocolat, 30 g	2 ½
Céréales Rich Blend, 30 g	2 ½
Céréales Smoops, 30 g	2
Céréales West Valley, 30 g	2
Corn flakes, 30 g	2
Corn flakes glacés Freezies, 30 g	2
Muesli croustillant chocolat/banane, 30 g	3
Pétales riz/blé complet, 30 g	2

<b>HEUDEBERT</b>	<b>points</b>
Grany Brut de banane, 1	1 ½
Grany Brut de chocolat, 1	2
Grany Brut de noisette, 1	2
Grany Brut de pomme verte, 1	1 ½
Grany Brut de praline, 1	1 ½
Grany Brut de raisin, 1	1 ½
Grany moelleux fruits des bois, 1	1 ½
Grany moelleux fruits rouges, 1	1 ½
Grany moelleux pomme/abricot, 1	1 ½

<b>JORDANS</b>	<b>points</b>
Country Crispy chocolat, 30 g	3
Country Crispy fraise, 30 g	2 ½
Crispy muesli, 30 g	2
Oat bran hearts, 30 g	2
Original crunchy amandes, 30 g	2 ½
Original crunchy exotique, 30 g	2 ½
Spécial muesli, 30 g	2

<b>KELLOGG'S</b>	<b>points</b>
All-Bran Pétales, 30 g	2
All Bran Plus, 30 g	1 ½
Choco Krispies, 30 g	2
Country Just Right, 30 g	2
Country Store, 30 g	2
Crackles, 30 g	2
Crispix chocolat, 30 g	2
Crispix miel, 30 g	1 ½

Frosties, 30 g.....	2
Kellogg's Choco corn flakes, 30 g.....	2
Kellogg's Chocos, 30 g.....	2
Kellogg's Extra aux fruits, 30 g.....	3
Kellogg's Extra chocolat/noisettes, 30 g.....	3
Kellogg's Fruit'n Fibre Optima, 30 g.....	2
Kellogg's Honey Nut corn flakes, 30 g.....	2
Kellogg's Nutfeat Optima, 30.....	2
Kellogg's Oats, 30 g.....	2
Kellogg's original corn flakes, 30 g.....	2
Miel Pops, 30 g.....	2
Nutri-Grain Twists fraise, 1.....	2 ½
Nutri-Grain Twists fruits des bois, 1.....	2 ½
Rice krispies, 30 g.....	2
Smacks, 30 g.....	2
Spécial K, 30 g.....	2
Spécial K fruits rouges, 30 g.....	1 ½

**□ NESTLE** **points**

Apple minis, 30 g.....	2
Cheerios, 30 g.....	2
Chocapic, 30 g.....	2
Clusters, 30 g.....	2
Crunch, 30 g.....	2 ½
Fibre 1, 30 g.....	1 ½
Fitness, 30 g.....	2
Fitness & Fruits, 30 g.....	2
Golden Grahams, 30.....	2
Kix, 30 g.....	2
Nesquick, 30 g.....	2

**□ WEETABIX** **points**

Advantage, 30 g.....	2
Alpen muesli, 40 g.....	2 ½
Alpen sans sucre ajouté, 30 g.....	2
Frutibix, 30 g.....	2
Weetabix (céréales), 1.....	1
Weetos, 30 g.....	2



**9. CHARCUTERIE**

**□ BASIQUE** **points**

Andouille, 2 tranches.....	2
Andouillette, 1 petite.....	9
Bacon filet, 3 à 4 fines tranches.....	1
Boudin blanc, 1.....	9
Boudin noir, 100 g.....	11
Cervelas, 3 tranches.....	2 ½
Chair à saucisse, 20 g.....	2
Chorizo, 3 tranches.....	2 ½
Coppa, 3 tranches.....	1
Foie gras, 1 tranche.....	5
Fromage de tête, 1 tranche.....	2

Galantine de volaille, 1 tranche.....	3
Gésiers confits, 100 g.....	4 ½
Jambon blanc, 1 tranche.....	1 ½
Jambon blanc dégraissé, 1 tranche.....	1
Jambon blanc fumé, 1 tranche.....	2 ½
Jambon cru, 1 tranche.....	2 ½
Jambon de volaille, 2 tranches.....	1 ½
Jambonneau, 100 g.....	3 ½
Lardons, 15 g.....	1
Merguez, 1.....	5 ½
Merguez de volaille, 1.....	2
Moelle, 1 CS.....	2 ½
Mortadelle, 3 fines tranches.....	3
Mousse de canard, 1 tranche.....	5 ½
Museau de porc, 1 tranche.....	4 ½
Pâte de campagne, 1 tranche.....	4 ½
Pâté de foie, 1 tranche.....	5
Pâté de tête, 1 tranche.....	4 ½
Pâté en croûte, 1 tranche.....	5
Pâté en croûte cocktail, 1 tranche.....	1 ½
Petit salé cuit, 100 g.....	9
Poitrine de porc nature ou fumée, 15 g.....	1
Rillettes (toutes sortes), 1 tranche.....	6 ½
Salami, 2 tranches.....	2 ½
Saucisse, chipolata ou de Toulouse, 1.....	6 ½
Saucisse de Francfort ou de Strasbourg (charcutier), 1.....	5
Saucisse de Francfort ou de Strasbourg (industrielle).....	2 ½
Saucisse de Francfort ou de Strasbourg maigre, 1.....	2
Saucisse de Morteau, 1/6.....	4 ½
Saucisse de volaille, 1.....	2
Saucisse fumée Montbéliard, 1.....	6 ½
Saucisse maigre, chipolata ou de Toulouse (- 12% MG), 1.....	2 ½
Saucisse sèche, 1 tranche.....	1
Saucisses cocktail, 2.....	1 ½
Saucisson cuit, nature, à l'ail etc..., 2 tranches.....	1 ½
Saucisson sec (toutes sortes), 2 tranches.....	2 ½

**□ ANDRE LESCAZE** **points**

Mousse pur canard, 20 g.....	2
------------------------------	---

**□ AUCHAN** **points**

Chorizo prétranché – Auchan, 20.....	1 ½
Filet de bacon prétranché – Auchan, 60 g.....	1 ½
Jambon au Torchon à l'Ancienne – Auchan, 60 g.....	1 ½
Jambon cru de la Forêt Noire prétranché Auchan, 50 g.....	2 ½
Jambon d'Auvergne prétranché Auchan, 60 g.....	2 ½



Jambon de Bayonne prétranché Auchan, 60 g .....	2 ½
Jambon de Savoie prétranché, Auchan, 60 g .....	3
Jambon espagnol prétranché Auchan, 60 g .....	5 ½
Jambon fumé – Auchan, 60 g .....	1 ½
Jambon grillé aux herbes de Provence – Auchan, 60 g .....	1 ½
Jambon persillé de Bourgogne – Auchan, 100 g .....	2
Jambon tranché fin – Auchan, 60 g .....	1 ½
Marbré de foie de volaille aux champignons Sylvestre – Auchan, 50 g ...	3
Mousse de canard au Porto Auchan, 20 g .....	2
Noix de jambon prétranchée Auchan, 60 g .....	2
Rosette – Auchan, 20 g .....	2
Rosette prétranchée Auchan, 20 g .....	2
Saucisse d'Ardèche 300 g Auchan, 20 g .....	2 ½
Saucisse sèche – Auchan, 20 g .....	2 ½
Saucisson cuit à l'ail – Auchan, 20 g .....	1 ½
Saucisson d'Ardèche – Auchan, 20 g .....	2
Saucisson sec – Auchan, 20 g .....	2 ½
Terrine de campagne du Limousin Auchan, 20 g .....	2
Terrine de lapin aux noisettes Auchan, 20 g .....	1 ½
Viande des Grisons prétranchée Auchan, 20 g .....	2

□ **BORDEAU CHESNEL** points

Rillettes au jambon, 20 g .....	2 ½
Rillettes de canard, 20 g .....	2
Rillettes d'oie, 20 g .....	2
Véritable Rillettes du Mans, 20 g .....	2 ½

□ **CASINO** points

Blanc de dinde, 100 g .....	2
Blanc de poulet, 100 g .....	2
Brioche fourrée saucisson, 100 g .....	8
Cervelas supérieur, 20 g .....	1 ½
Chorizo doux, 20 g .....	2
Chorizo fort, 20 g .....	2
Confit de foies de volailles, 20 g .....	2 ½
Coppa, 50 g .....	3 ½
Fromage de tête, 100 g .....	3
Jambon choix de Paris dégraissé découenné, 100 g .....	2
Jambon de Parme, 40 g .....	2 ½
Jambon Forêt Noire, 40 g .....	2
Jambon Supérieur, 100 g .....	2 ½
Jambon supérieur Le Julo, 100 g .....	2

Jambonneau, 100 g .....	2
Miche pur porc, 3 tranches .....	4
Mousse de canard, 20 g .....	2
Mousse de foie supérieure, 20 g .....	2
Pancetta, 50 g .....	4
Pâté de campagne à l'ancienne, 20 g .....	1 ½
Pâté en croûte pistaches, 50 g .....	3 ½
Rillettes de canard, 20 g .....	2 ½
Rillettes d'oie 80 %, 20 g .....	2 ½
Rillettes pur porc, 20 g .....	2 ½
Rôti de porc, 60 g .....	2
Salami danois fumé, 20 g .....	3
Saucisses cocktail, 3 .....	2
Saucisse de Strasbourg, 100 g .....	7 ½
Saucisses de volaille, 100 g .....	7 ½
Saucisson cuit à l'ail fumé, 20 g .....	2
Saucisson cuit à l'ail nature, 20 g .....	2
Terrine forestière, 20 g .....	1 ½
Viande des Grisons, 60 g .....	2

□ **COMTESSE DU BARRY** points

Galantine de volaille, 1 tranche .....	6
La terrine estivale de jambon de porc Du Sud-Ouest au persil, 1 tranche .....	1 ½
Les gésiers de canard confits, 100 g .....	3
Les petites saucisses Comtesse confites au piment d'Espelette, 1 part .....	13
Les petits boudins blancs au foie de canard, 100 g .....	10 ½
Les petits boudins blancs au saumon, 1 part .....	7 ½
Pâté pur porc à la gasconne, 1 tranche .....	6

□ **FLEURY MICHON** points

Blanc de dindonneau, 100 g .....	2
Blanc de dindonneau finement fumé, 100 g .....	2
Blanc de poulet, 100 g .....	2
Blanc de poulet aux fines herbes, 100 g ..	2
Jambon au Torchon cuit au bouillon sans couenne, 60 g .....	1 ½
Jambon braisé au four sans couenne, 60 g .....	2
Jambon fumé au bois de hêtre sans couenne, 60 g .....	2
Jambon Tradition nature avec couenne, 60 g .....	1 ½
Jambon tranché fin à l'italienne, 60 g .....	1 ½
Maigre de dinde, 100 g .....	2 ½

□ **HEDIARD** points

Terrine d'agneau, 50 g .....	3
Terrine de ris de veau, 50 g .....	3

<b>HERTA</b>	<b>points</b>
Allumettes de jambon, 90 g .....	2
Bacon petit déjeuner, 1 tranche.....	1
Bacon tranches superposées, 2 tranches ..	½
Blanc de dinde doré au four (-1%), 1 tranche.....	1
Blanc de dinde fumé, 1 tranche.....	1
Blanc de dinde mariné à l'estragon (-1%), 1 tranche.....	1
Blanc de poulet doré au four (-1%), 1 tranche.....	1
Blanc de poulet provençal, 1 tranche .....	1
Cervelas Alsace, 10 g.....	1
Cervelas sans peau, 1 .....	6 ½
Dés de lardons fumés, 20 g .....	1 ½
Dés de lardons nature, 20 .....	1 ½
Dés d'épaule, 100 g.....	2 ½
2 Panés jambon/fromage, 1 .....	4 ½
2 Panés œuf/jambon, 1 .....	5 ½
2 Panés dinde/fromage, 1 .....	5
2 Panés dinde/fromage, 1 .....	5 ½
Emincés de poulet, 50 g .....	1
Epaule égouttée, 1 tranche .....	1
Filet de bacon, tranches fines, 3 tranches .....	1
Fine de bacon, 60 g .....	1 ½
Gésiers émincés confits à cœur, 100 g.....	3 ½
Grains de bacon, 50 g.....	1
Grillée de Knacki, 1 .....	6 ½
Jambon charcutier découenné dégraissé, qualité supérieure, 1 tranche .....	1
Jambon de Paris avec couenne, 1 tranche.....	1 ½
Jambon de Paris découenné dégraissé, 1 tranche.....	1
Jambon de Paris fumé sans couenne, 1 tranche.....	1
Jambon Le Torchon, tranches fines, 2 tranches .....	1
Jambon miel supérieur fumé (à la coupe), 1 tranche.....	1
Jambon Le Virginie fumé et adouci au miel, 2 tranches.....	1
Jambon recette à l'os, 2 tranches .....	1
Knacki gourmande, 1 .....	3
Knacki Max, 1.....	8
Knacki original, 1.....	3
Knacki qualité maigre, 1 .....	2
Knacki volaille, 1 .....	2 ½
Lardelles fumées, 20 g .....	1 ½
Lardelles nature, 15 g.....	1
Lardons allumettes fumés, 20 g .....	1 ½
Lardons allumettes nature, 15 g .....	1
Pâté aux champignons supérieur, 15 g.....	1 ½
Pâté de campagne supérieur, 15 g.....	1 ½

Poitrine fumée en tranches épaisses, 1 tranche.....	5 ½
Poitrine fumée en tranches fines, 1 tranche.....	1 ½
Poitrine nature en tranches épaisses, 1 tranche.....	5 ½
Poitrine nature en tranches fines, 1 tranche.....	1 ½
Râpé de jambon, 50 g .....	1
Rondelles de cervelas, 1.....	1
Rondelles de saucisson à l'ail fumé, 1 .....	1
Salami Dany tranché, 1 tranche .....	1
Saucisses cocktail/Knacki cocktail, 20 g..	2
Saucisson à l'ail fumé, 10 g.....	1

<b>LE GAULOIS</b>	<b>points</b>
Andouillette au canard, 1 .....	5
Blanc de dinde, 2 .....	1 ½
Blanc de poulet, 1 .....	1
Boudin blanc de volaille, 1 .....	7 ½
Boudin blanc de volaille aux morilles, 1 .....	7
Dés de dinde rôtis, 100 g .....	2 ½
Dés de poulet rôtis, 100 g .....	2
Filet de canard au cœur de foie gras, 20 g .....	1 ½
Filet de canard fumé prétranché, 100 g.....	5
Gésiers de canard confits, 100 g.....	4 ½
Jambon de dinde, 1 .....	1
Les Grignot's filets de poulet rôtis, 50 g..	1 ½
Les Grignot's filets de poulet rôtis à la provençale, 50 g .....	1 ½
Les Grignot's filet de poulet rôtis à l'Indienne, 50 g.....	2
Les Grignot's saucisses rôties au canard, 20 g.....	1
Rôti de dinde cuit prétranché, 50 g.....	1 ½

<b>MADRANGE</b>	<b>points</b>
Blanc de dinde cuit dans son jus (-5%), 100 g .....	2
Blanc de poulet grillé à l'ancienne (-5%), 100 g .....	2
Confit de foie de porc à l'Armagnac, 20 g .....	2
Jambon aux herbes à griller (+5%), 60 g..	2
Jambon aux herbes à griller (-5%), 100 g .....	2 ½
Jambon cuit au Torchon sans couenne (-5%), 100 g .....	2 ½
Jambon Le Grand Torchon avec couenne (+5%), 60 g .....	2
Jambon Le Grand Torchon avec couenne (+10%), 60 g .....	2

Jambon Ruban Bleu avec couenne nature et fumé (+10%), 60g .....	2 ½
Jambon Ruban Bleu sans couenne(5%), 60 g.....	1 ½
Jambon supérieur à l'ancienne Cœur de Gourmet (+10%), 60 g .....	1 ½
Jambon supérieur à l'ancienne Le Gourmet (5%), 60 g .....	1 ½
Jambon supérieur cuit à l'étouffée avec couenne (+5%), 60 g.....	2
Jambon supérieur cuit à l'étouffée avec couenne (-5%), 100 g.....	2 ½
Jambon supérieur cuit à l'étouffée sans couenne (5%), 60 g .....	1 ½
Jambon supérieur cuit à l'étouffée sans couenne (-5%), 100 g .....	2 ½
Jambon supérieur cuit au Torchon découenné dégraissé grandes tranches (-5%), 60 g .....	1 ½
Jambon supérieur cuit Le Gourmet (5%), 60 g.....	1 ½
Jambon supérieur fumé au bois d'érable avec couenne (+5%), 50 g.....	1 ½
Jambon supérieur fumé au bois d'érable Avec couenne (-5%), 60 g .....	1 ½
Jambon supérieur tranché très fin sans couenne (+5%), 50 g .....	1 ½
Le Doré de dinde grillé au four (-5%), 100 g.....	2
Mousse de canard au Porto, 20 g .....	2
Mousse de canard pur volaille, 20 g .....	2
Mousse de foie de volaille à l'Armagnac, 20 g.....	1 ½
Mousse de foie recette fondante, 20 g .....	2
Mousse pur canard Florin, 20 g .....	2
Mousseline d'oie au Sauternes, 20 g.....	2
Pâté de tête persillé à la langue de porc, 50 g.....	2 ½
Terrine de campagne, 50 g .....	4
Terrine de campagne à l'échalote, 50 g ...	4 ½
Terrine de campagne au poivre vert, 50 g	4 ½
Terrine de campagne dorée au four, 50 g	4
Terrine de campagne pur porc, 50 g .....	5
Terrine de canard au Grand Marnier à l'ancienne, 50 g .....	4
Terrine de foie à l'ancienne, 50 g .....	5
Terrine de lapin à l'ancienne, 50 g.....	3
Terrine de lapin aux noisettes, 50 g .....	4
Terrine d'oie à l'ancienne, 50 g .....	3
Terrine forestière aux cèpes, 50 g .....	4

□ **MAÎTRE COQ** **points**

Filet de poulet émincé ail/oignon, 50 g....	1 ½
Filet de poulet émincé nature, 50 g .....	1
Filet de poulet émincé tomate/épices, 50 g	1

Merguez de volaille, 100 g .....	6
Saucisse de volaille nature, 1 .....	6 ½
Saucisse mexicaine, 100 g .....	6

□ **MATHURIN ONNO** **points**

Confit de foie de volaille, 20 g .....	1 ½
Confit de foie maigre de canard, 20 g.....	1 ½
Crème de foie Label Rouge, 20 g .....	2
Jambon Le Couenné fumé (-5%), 100 g..	2
Jambon Le Couenné (-5%) jambon supérieur avec couenne, 1 tranche .....	1
Jambon Le Titré sans couenne Label Rouge (-5%), 100 g.....	2
Jambon Le Torchonay supérieur sans couenne (-5%), 100 g.....	2
Jambon Le Torchonay supérieur sans couenne (-5%), 1 tranche .....	1
Mousse de canard, 20 g.....	1 ½
Pâté de campagne, 50 g.....	3 ½
Pâté de foie, 20 g.....	2
Pâté de jambon, 50 g.....	4 ½
Rillettes d'oie, 20 g.....	2
Rillettes du Mans pur porc, 20 g.....	2
Rillettes pur porc, 20 g.....	2
Saucisson cuit à l'ail Label Rouge, 20 g..	1 ½
Terrine au poivre vert, 50 g .....	4
Terrine de Bretagne Label Rouge, Véritable pâté de campagne breton, 50 g.	4
Terrine de campagne Le Mathuray, 50 g.	4
Terrine de foie saveur d'antan, 50 g .....	4 ½
Terrine de lapin, 50 g.....	3 ½
Terrine du jour, pâté de campagne doré au four, 50 g.....	4 ½
Terrine du terroir, 50 g.....	4
Terrine forestière, 50 g.....	4

□ **PICARD** **CUISINE EVASION** **points**

Boudins créoles, 100 g.....	6
-----------------------------	---

□ **SAVEURS DU MARCHE** **points**

Pâté de campagne Le Gris, 50 g .....	3
--------------------------------------	---

□ **SODEBO** **points**

Jambon le Fumay (2 tranches), 1 tranche	2 ½
Le Savoray (5 tranches), 1 tranche .....	1
Pâté de campagne « Les recettes à l'ancienne », 1 tranche ...	4 ½
Pâté de foie « Les recettes à l'ancienne », 1 tranche.....	4 ½
Pâté de lapin « Les recettes à l'ancienne », 1 tranche.....	3 ½
Pâté de pays « Les recettes à l'ancienne », 1 tranche.....	4

## 10. CONFISERIE, CHOCOLAT, FRIANDISES

<b>□ BASIQUE</b>	<b>points</b>
Bonbons, 1 ou 2 .....	½
Bonbons Weight Watchers au caramel, ½ paquet .....	½
Bonbons Weight Watchers aux fruits, ½ paquet .....	0
Bonbons Weight Watchers aux fruits, 1 paquet .....	½
Calisson, 1 .....	½
Caramel, 1 .....	1
*Chewing-gum (light ou non), 1 .....	0
Chocolat, 10 g .....	1
Dragées, 1 .....	½
Loukoum, 1 .....	½
Marron glacé, 1 .....	½
Nougat, 20 g .....	2
Pâte de fruits, 1 .....	½
Sucette, 1 .....	½
<b>□ AUCHAN</b>	<b>points</b>
Bonbons classique, 10 g .....	½
Bonbons mint, 10 g .....	½
Bonbons ice mint, 10 g .....	½
Bonbons extra mint, 10 g .....	½
Bonbons miel gelée royale, 10 g .....	½
Bonbon plante, 10 g .....	½
Caramchoc, 10 g .....	½
Choco Crac (chocolat au lait et riz croustillant) Auchan, 20 g .....	2 ½
Chocolat au lait et aux amandes entières Auchan, 20 g .....	2 ½
Chocolat au lait et aux noisettes Auchan, 20 g .....	3
Chocolat au lait, raisins, amandes et noisettes Auchan, 20 g .....	2 ½
Chocolat blanc Rik & Rok, 20 g .....	3
Chocolat au lait – Auchan, 20 g .....	2 ½
Chocolat noir – Auchan, 20 g .....	2 ½
Chocolat noir/amandes entières Auchan, 20 g .....	2 ½
Chocolat noir/noisettes entières Auchan, 20 g .....	3
Chocolat noir supérieur à croquer Auchan, 20 g .....	2 ½
Œuf surprise au chocolat au lait Rik & Rok, 20 g .....	2 ½
Pastilles menthe, 10 g .....	½
<b>□ CADBURY</b>	<b>points</b>
Chocolat au lait de dégustation, 20 g .....	3

<b>□ CEMOI</b>	<b>points</b>
Cémoi cacao Pur Désir noir Biologique, 10 g .....	1
Cémoi chocolat Almendra, 20 g .....	2
Cémoi chocolat blanc noisette, 20 g .....	3
Cémoi chocolat Désir lait, 20 g .....	2 ½
Cémoi chocolat Désir noir, 20 g .....	3
Cémoi chocolat extra lait, au nougat de Montélimar et au miel, 20 g .....	2 ½
Cémoi chocolat au lait noisettes, 20 g .....	3
Cémoi chocolat noir écorces d'oranges confites, 20 g .....	2 ½
Cémoi chocolat noir noisettes, 20 g .....	3
Cémoi chocolat Premier Cru avec pépites de cacao, 20 g .....	3
Cémoi Dessert noir 60% Désir noir – Biologique, 10 g .....	1 ½
Cémoi Désir lait – Biologique, 10 g .....	1 ½
Cémoi Désir noir – Biologique, 10 g .....	1 ½
Cémoi Gaufrettes Quadro, 20 g .....	2 ½
Cémoi Lait aux écorces de citron confites, 10 g .....	1
Cémoi Noir à la nougatine, 10 g .....	1
Cémoi Premier Cru, 10 g .....	1 ½
Cémoi Premier Cru lait aux éclats de caramel butterscotch, 10 g ..	1 ½
Cémoi Premier Cru lait au thé darjeeling, 10 g .....	1 ½
Cémoi Premier Cru noir au café pur arabica supremo, 10 g .....	1 ½
<b>□ NESTLE</b>	<b>points</b>
After Eight, 10 g .....	1
After Eight orange, 1 .....	½
Croquant caramel, 10 g .....	1
Crunch Lait, 20 g .....	2 ½
Crunch Noir, 20 g .....	2 ½
Crunch Snack, 1 .....	3
Délice de meringue, 20 g .....	2 ½
Eclat Noir, 20 g .....	2 ½
Frigor, 20 g .....	3
Galak, 20 g .....	2 ½
Galak corn flakes, 20 g .....	2 ½
Kit Kat, 1 .....	5
Kit Kat Ball, 20 g .....	2
Lait amandes croquantes, 20 g .....	2 ½
Lait Arriba, 10 g .....	1 ½
Lait noisettes entières, 20 g .....	3
Lion, 1 .....	5
Lion Peanut, 1 .....	4 ½
Menier noir Dégustation, 10 g .....	1 ½
Menier Pâtissier, 20 g .....	2
Merveilles du monde, 20 g .....	2 ½
Nesquik barre, 1 .....	2 ½

Nesquik tablette, 20 g .....	2 ½
Nestlé Dessert, 20 g .....	2 ½
Nestlé Dessert corsé, 10 g .....	1 ½
Nestlé Eclat Noir, 10 g .....	1 ½
Nestlé Noir, 10 g .....	1 ½
Noir amandes croquantes, 20 g .....	2 ½
Noir Barlovento, 10 g .....	1 ½
Noir Gagnoa, 10 g .....	1 ½
Noir noisettes entières, 20 g .....	3
Noir raisins, noisettes/amandes, 20 g .....	2 ½
Noir Sumatera, 10 g .....	1 ½
Nuts, 1 .....	5 ½
Onouga, 20 g .....	2 ½
Pâte d'amandes, 20 g .....	2 ½
Praliné pistache, 10 g .....	1 ½
Quality Street, 10 g .....	1
Smarties, 20 g .....	2
Smarties giant, 10 g .....	1
Sundy, 1 .....	4
Top Crunch, 1 .....	4
Truffon, 20 g .....	2 ½
Yes cacao, 1 .....	4
Yes noisette, 1 .....	4

□ **ST MAMET** **points**  
Pâtes de fruits, 20 g .....

□ **VALRHONA** **points**

Chocolat au lait éclats de noix de pécan Jivara, 20 g .....	3
Chocolat au lait Jivara, 20 g .....	3
Chocolat bloc Le Noir Gastronomie, 20 g .....	3
Chocolat Caraïbes noisettes, 20 g .....	3
Chocolat carré Caraïbes, 2 carrés .....	1 ½
Chocolat carré Guanaja, 2 carrés .....	1 ½
Chocolat carré Jivara, 2 carrés, 1 ½	
Chocolat noir amer Guanaja, 20 g .....	1 ½
Chocolat noir aux écorces d'orange Manjari, 20 g .....	3
Chocolat noir Caraïbes, 20 g .....	2 ½
Equinoxe amandes et noisettes enrobées de chocolat noir, 20 g .....	3



11. DESSERTS LACTES

□ **BASIQUE** **points**

Café liégeois, 1 pot .....	3
Chocolat liégeois, 1 pot .....	3
Crème caramel, 1 pot .....	2 ½
Crème dessert allégée café ou vanille, 1 pot .....	1 ½

Crème dessert au lait entier chocolat, 1 pot .....	3
Crème dessert au lait entier vanille, 1 pot .....	2 ½
Flan vanille nappé de caramel, 1 pot .....	2
Gâteau de riz ou riz au lait, 2 CS ou 1 pot .....	2
Gâteau de semoule, 2 CS ou 1 pot .....	2
Ile flottante, 1 part .....	4

□ **AUCHAN** **points**

Dessert Lacté Gélifié chocolat Rik & Rok, 1 .....	2 ½
Dessert Lacté Gélifié goût vanille Rik & Rok, 1 .....	2
Flan démoulable goût vanille nappé de caramel Rik & Rok, 100 g .....	2
Gâteau de riz aux oeufs frais nappé de caramel 500 g – Auchan, 125 g .....	3 ½
Gâteau de riz avec des raisins au rhum nappé de caramel – Auchan, 125 g .....	3
Riz au lait au riz de Camargue nature 500 g – Auchan, 125 g .....	3
Riz au lait au riz de Camargue vanille – Elea, 125 g .....	3

□ **CASINO** **points**

Crème caramel, 1 .....	2 ½
Crème dessert café, 1 .....	3
Crème dessert chocolat noir, 1 .....	3
Crème dessert vanille, 1 .....	2 ½
Flan vanille caramel, 1 .....	2
Gâteau de riz caramel, 1 .....	3 ½
Gâteau de semoule chocolat, 1 .....	3 ½
Gourmandise viennoise café, 1 .....	3
Gourmandise viennoise chocolat, 1 .....	3 ½
Gourmandise viennoise vanille/caramel, 1 pot .....	3 ½
Mousse au chocolat au lait, 1 .....	4
Mousse au chocolat noir, 1 .....	4
Riz au caramel, 1 .....	2
Riz au lait nature, 1 .....	2 ½
Riz au lait vanille, 1 .....	2
Tartufo, 1 pot .....	5 ½
Tiramisù, 1 pot .....	4 ½

□ **EBLY** **points**

Blé au caramel, 1 .....	4
Blé au lait, 1 .....	2 ½

□ **MAMIE NOVA** **points**

Babar Goûters gourmands chocolat, 1 pot .....	3
Babar Goûters gourmands goût vanille, 1 pot .....	2 ½

Banana Split au chocolat, 1 pot.....	4
Crème dessert caramel, 1 pot .....	3
Crème dessert chocolat, 1 pot .....	3 ½
Crème dessert praliné, 1 pot.....	3 ½
Crème dessert saveur café, 1 pot.....	3
Crème dessert saveur vanille, 1 pot .....	3
Gourmand café, 1 pot.....	4 ½
Gourmand caramel, 1 pot.....	4 ½
Gourmand chocolat, 1 pot.....	5 ½
Gourmand noix de coco, 1 pot.....	4 ½
Gourmand vanille, 1 pot .....	4 ½
Liégeois au chocolat, 1 pot .....	3
Liégeois saveur café, 1 pot.....	3
Liégeois saveur vanille nappé de caramel, 1 pot.....	4
Mousse Gourmande chocolat, 1 pot.....	5 ½
Mousse Gourmande chocolat/café, 1 pot.	5
Mousse gourmande vanille, 1 pot .....	5
Poire Belle-Hélène au chocolat, 1 pot.....	3 ½

**□ NESTLE** **points**

Accord Gourmand cappuccino/chocolat noir, 1 .....	3 ½
Bavarois chocolat, 1 pot.....	4
Berlingot de crème dessert Nesquik, 1 ...	1 ½
Duo de mousses chocolat noir/café, 1.....	4
Duo de mousses chocolat noir/chocolat blanc, 1 .....	3 ½
Flanby chocolat nappé de caramel, 1 .....	2
Flanby goût vanille nappé de caramel, 1 .	2
Fraisier, 1 pot .....	4 ½
Ile fondante, 1 pot .....	2 ½
La laitière – Clafoutis aux cerises, 100 g.	4 ½
La Laitière – Clafoutis aux pommes, 1 pot .....	4
La Laitière – Crème brûlée, 100 g .....	8 ½
La Laitière – Crème caramel, 100 g.....	2
La Laitière – Crème dessert fouettée café, 1 pot.....	3
La Laitière – Crème dessert fouettée caramel, 1 pot.....	3
La Laitière – Crème dessert fouettée vanille, 1 pot.....	2 ½
La Laitière – Crème renversée, 1 pot.....	3
La Laitière – Far aux pruneaux, 100 g ....	4 ½
La Laitière – Gâteau de riz, 1 pot .....	2 ½
La Laitière – Gâteau de riz au caramel, 100 g.....	2 ½
La Laitière – Gâteau de semoule, 1 pot ...	3
La Laitière – Gâteau de semoule au caramel, 100 g.....	2 ½
La Laitière – Petits pots de crème café, 1 pot .....	5

La Laitière – Petits pots de crème chocolat, 1 pot.....	5 ½
La Laitière – Petits pots de crème citron, 1 pot.....	5
La Laitière – Petits pots de crème noix de coco, 1 .....	4 ½
La Laitière – Petits pots de crème saveur vanille, 1.....	5
La Laitière – Riz au lait nature, 1 pot .....	2 ½
La Laitière – Riz au lait saveur vanille, 1 pot .....	2 ½
La Laitière – Semoule au lait, 1 pot.....	2 ½
Maronsui's, 1 .....	4
Mont Blanc Droll 's chocolat, 1.....	2
Mont Blanc Droll 's vanille, 1 .....	2
Mont Blanc crème café, 100 g.....	3
Mont Blanc crème caramel, 100 g.....	3
Mont Blanc crème chocolat, 100 g.....	2 ½
Mont Blanc crème Grand Marnier, 100 g	3
Mont Blanc crème pistache, 100 g.....	2 ½
Mont Blanc crème praliné, 100 g.....	3
Mont Blanc crème Truffon, 100 g .....	3
Mont Blanc crème vanille, 100 g.....	3
Mont Blanc mini-crème caramel, 1 .....	4
Mont Blanc mini-crème chocolat, 1 .....	3 ½
Mont Blanc mini-crème pistache, 1 .....	3
Mont Blanc mini-crème praliné, 1.....	4
Mont Blanc mini-crème Truffon, 1.....	3 ½
Mont Blanc mini-crème vanille, 1 .....	3 ½
Mont Blanc mini-gâteau de riz au caramel, 1 .....	3
Mont Blanc mini-riz au lait vanille, 1.....	2 ½
Mont Blanc mini-riz au lait caramel, 1 ....	3
Mont blanc riz au lait caramel, 100 g .....	2 ½
Mont blanc riz au lait vanille, 100 g.....	2
Mousse à la vanille, 1 .....	2 ½
Mousse au caramel, 1.....	2
Mousse au café, 1.....	2 ½
Mousse au chocolat au lait, 1.....	2 ½
Mousse au chocolat noir, 1 .....	1 ½
Mousse au citron, 1 .....	2
Nesquik crème dessert, 1 pot .....	3
Profiteroles, 1 pot.....	5
Tiramisù, 1 pot.....	4 ½
Viennois café, 1 .....	3
Viennois caramel, 1 .....	3
Viennois chocolat, 1 .....	3
Viennois goût vanille/caramel, 1 .....	3 ½
Viennois Extrême chocolat, 1 pot.....	4
Viennois Extrême café, 1 pot.....	3 ½
Viennois Extrême goût vanille, 1 pot .....	4

**□ PICARD** **points**

Crème brûlée, 1 .....	8
Mousse au chocolat, 1.....	6

<b>SENABLE</b>	<b>points</b>
Charlotte au chocolat avec son biscuit et sa crème anglaise, 1 .....	4 ½
Charlotte cerise, 1 pot .....	3
Charlotte chocolat, 1 pot .....	4
Charlotte pêche, 1 pot .....	3
Crème anglaise fraîche aux œufs extra-frais, 10 cl .....	2 ½
Crème catalane, 1 pot (sans garniture).....	5
Crème dessert caramel, 1 pot .....	3
Crème dessert chocolat, 1 pot .....	3 ½
Crème dessert vanille, 1 pot.....	3
Crème dorée, 1 pot (sans garniture).....	5
Flan goût chocolat, 1 pot.....	1 ½
Flan vanille, 1 pot .....	1 ½
Flan vanille nappé de caramel, 1 pot .....	2
Fondant de marrons aux œufs frais, 1 pot .....	6 ½
Gâteau de riz au caramel aux œufs frais, 100 g.....	2 ½
Gâteau de semoule au caramel aux œufs frais, 1 pot .....	3
Iles flottantes, 1 pot (sans garniture).....	2 ½
Iles flottantes aux fruits orange/Grand Marnier, 1 pot.....	2 ½
Iles flottantes aux fruits rhum/raisins, 1 pot .....	2 ½
Iles flottantes pralinées, 1 pot (sans garniture).....	2 ½
Mousse au chocolat, 1 pot.....	2 ½
Œuf au lait, 1 pot.....	2 ½
Œuf au lait au caramel, 1 pot .....	2 ½

<b>ST MICHAËL</b>	<b>points</b>
Dessert lacté à la rhubarbe, 1 .....	½
Mousse au chocolat, 1 pot.....	1
Mousse aux framboises, 1 pot.....	1

<b>VRAI</b>	<b>points</b>
Crème renversée vanille/caramel, 1 pot...	3
Dessert au riz, 1.....	4
Dessert cacao, 1 .....	3
Dessert caramel, 1 .....	2 ½
Diplomate aux raisins, 1 pot .....	3 ½
Flan à la noix de coco, 1 pot .....	4
Flan aux pruneaux, 1 pot.....	3
Flan nappé caramel, 1 .....	3

<b>YABON</b>	<b>points</b>
Gâteau au chocolat nappage chocolat, 1 ..	4
Gâteau de riz aux raisins, 1 .....	4
Gâteau de riz nappage caramel, 1 .....	4
Gâteau de riz nappage chocolat, 1 .....	3 ½

Gâteau de semoule nappage caramel, 1 ...	3 ½
Gâteau de semoule nappage chocolat, 1 ..	3 ½
Riz au lait caramel, 1 .....	2 ½
Riz au lait parfum chocolat, 1 .....	2 ½

<b>YOPLAIT</b>	<b>points</b>
Ile gourmande, 1 .....	2 ½
Saveur d'Autrefois caramel, 1 .....	3
Saveur d'Autrefois chocolat, 1 .....	3 ½



<b>BASIQUE</b>	<b>points</b>
Beaufort, 30 g .....	3
Bleu d'Auvergne (45 %), 30 g.....	2 ½
Bonbel, 30 g.....	2 ½
Brie, 30 g.....	2 ½
Brousse, 30 g.....	2
Brousse à 32% ; 30 g .....	1
Camembert, 1/8.....	2
Camembert léger, 1/8.....	1 ½
Cancoillotte 5%, 30 g.....	½
Cantal, 30 g .....	3
Carré de l'Est, 30 g .....	2 ½
Carrés Frais, 2 petits .....	2 ½
Cheddar, 30 g.....	3
Comté, 30 g.....	3
Coulommiers, 30 g.....	2 ½
Edam, 30 g .....	2 ½
Emmental, 30 g.....	3
Emmental allégé, 30 g .....	2
Fêta au naturel, 30 g.....	2
Fromage de chèvre frais, 30 g.....	1 ½
Fromage de chèvre léger, 30 g.....	1
Fromage de chèvre sec, 30 g.....	4
Fromage fondu (toutes sortes), 1 .....	1 ½
Fromage fondu allégé, 1 .....	½
*Fromage râpé (toutes sortes), 1 cc .....	0
Gouda, 30 g.....	2 ½
Gruyère, 30 g .....	3
Gruyère allégé, 30 g.....	2
Leerdammer Ligne, 30 g.....	2
Livarot, 30 g.....	2 ½
Mascarpone, 30 g.....	2 ½
Mimolette, 30 g.....	2 ½
Mozzarella, 30 g .....	2 ½
Parmesan, 30 g.....	3
Parmesan râpé, 2 cc .....	1 ½
Pont l'Evêque, 30 g.....	2 ½
Pyrénées, 30 g.....	3
Raclette, 30 g .....	2 ½
Reblochon, 30 g .....	2 ½
Saint-Môret Ligne & Plaisir, 1 petit .....	½

Saint-Nectaire, 30 g .....	2 ½
Saint-Paulin, 30 g.....	2
Ricotta, 30 g.....	1
Tomme, 30 g.....	2 ½
Tomme maigre, 30 g.....	1 ½

**□ AUCHAN points**

Comté – Auchan, 30 g .....	3
Coulommiers – Auchan, 30 g .....	2 ½
Emmental Bio – Auchan, 30 g.....	3
Emmental Grand Cru – Auchan, 30 g.....	3
Mini Cabrine – Auchan, 1.....	1 ½

**□ BONGRAIN GERARD points**

Caprice des Dieux 60 %, 30 g.....	3
Fine bouche aux noix 27%, 30 g.....	1
Fine Bouche chèvre 27%, 30 g .....	1
Fine Bouche nature 27%, 30 g .....	1 ½
Fondance 60%, 30 g.....	1
Le Campanel, « Nature préservée » 55%	
AB, 30 g.....	2 ½
Le Montagnard, 30 g.....	2 ½
Mini-Caprice des Dieux 60 %, 30 g.....	3
Pie d'Anglois 60%, 30 g .....	3
Saint-Aubin 60%, 30 g.....	2 ½
Suprême des Ducs crémeux 62%, 30 g....	3
Suprême des Ducs léger 28%, 30 g .....	1 ½

**□ BRESSOR ALLIANCE points**

Apérfrais à la grecque, 30 g .....	2 ½
Apérfrais Gusto italiano 70%, 30 g .....	2 ½
Apérfrais herbes de Provence 70%, 30 g	2 ½
Apérfrais mexicanos 70%, 30 g.....	2 ½
Bresse Bleu 55%, 30 g .....	3
Bresse Bleu Ligne & Plaisir 34%, 30 g ...	2
Carré Frais, 50 g.....	2 ½
« Grièges, spécialité gourmande au bleu », 30 g.....	3

**□ CASINO points**

Ailladou aux fines herbes, 30 g.....	3
Bleu de Bresse 55%, 30 g .....	2 ½
Brebis des Pyrénées, 30 g .....	3
Bûche Sainte-Maure 45%, 30 g .....	2 ½
Camembert 45%, 30 g.....	2
Camembert au lait cru 45%, 30 g.....	2
Chèvre 45%, 30 g.....	1 ½
Comté 45%, 30 g.....	3
Coulommiers 50%, 30 g .....	2 ½
Crottin de Chavignol, 30 g.....	2 ½
Emmental français 45%, 30 g .....	3
Emmental Grand Cru 45%, 30 g.....	3
Emmental râpé, 30 g .....	3
Emmental suisse, 30 g.....	3
Féta grecque 50%, 30 g.....	2 ½

Le Crémeux, 30 g.....	3
Mozzarella 44%, 30 g.....	2
Pointe de Brie, 30 g.....	2 ½
Reblochon laitier, 30 g.....	2 ½
Roquefort, 30 g .....	3

**□ FROMAGER D’AFFINOIS points**

Brebicet 50%, 30 g.....	2 ½
Florette 45%, 30 g.....	2
Le Brin 50%, 30 g.....	2
Le Plaisir 60%, 30 g.....	2 ½
Pavé d’Affinois 45%, 30 g.....	2
Pavé d’Affinois léger 25%, 30 g.....	1
Pavé d’Affinois pur chèvre, 30 g.....	2

**□ FROMAGERIE PERREAULT points**

Fine des Prés Ligne & Plaisir 28%, 30 g .	1 ½
---	-----

**□ FROMAGERIE BEL points**

Apéricubes, 4 .....	1 ½
Babybel au lait ½ écrémé 32%, 30 g .....	1 ½
Bonbel Coque 45%, 30 g .....	2 ½
Equilibre & Légèreté La Vache Qui Rit, 1 .....	½
Mini-Babybel au lait ½ écrémé 32%, 50 g .....	1 ½
Sylphide Campagnol 27%, 1 .....	1
Sylphide fondant au gruyère 20%, 1.....	½

**□ FROMAGERIE BEL-S.A.F.R. points**

Le Roitelet léger 28%, 30 g .....	1 ½
Munster Les Petits Amis 50%, 30 g .....	2 ½
Port Salut 50%, 30 g .....	2 ½
Rouy 50%, 30 g .....	2 ½
Saint-Morgon 50%, 30 g.....	2 ½
Samos 99 70%, 1 .....	2
Sylphide terroir 25%, 1 .....	1

**□ GALBANI points**

Gorgonzola Eccellenza 48%, 30 g.....	2 ½
Grana Padano 32%, 30 g.....	3
Mascarpone 80%, 30 g.....	2 ½
Mozzarella Santa Lucia (Barquette Snack & Salad) 45%, 30 g .....	2
Mozzarella Santa Lucia (Pancarré) 45%, 30 g .....	2
Mozzarella Santa Lucia (sachet) 45%, 30 g .....	2
Partissimo frais râpé 32%, 30 g .....	3
Ricotta 40%, 30 g.....	1

**□ LEERDAMMER points**

Leerdammer 45% à la coupe, 30 g .....	3
Leerdammer dés, 50 g.....	4 ½
Leerdammer Le râpé fondant 45%, 30 g .	3



Leerdammer Ligne 32%, 30 g .....	2
Leerdammer portions pré-emballées 45%, 30 g.....	3
Leerdammer tranchettes 45%, 30 g .....	3

▣ **LES FROMAGERIES**

**RICHES MONTS** **points**

Camembert Le Rustique 45%, 30 g .....	2
Coulommiers Le Rustique 50%, 30 g .....	2
« Fondue aux petits lardons », 1/3 .....	8 ½
Fondue riches Monts au jambon 45%, 30 g.....	2
Fondue Riches Monts recette savoyarde 45%, 30 g .....	2
Fondue Riches Monts 45%, 30 g .....	2
Le Rustique Léger 28%, 30 g .....	1 ½
Raclette Riches Monts 48%, 30 g .....	2 ½
Tourrée de l'Aubier 60%, 30 g .....	3

▣ **TRIBALLAT NOYAL** **points**

Merzer 25%, 30 g.....	1 ½
Petit Billy, 30 g .....	1 ½
Petit Breton 45%, 30 g .....	2 ½
Pyramide de Valençay 45% A.O.C., 30 g	2 ½
Valençay 45% A.O.C., 30 g .....	2 ½
Sainte-Maure 45%, 30 g .....	1 ½
Selles sur Cher 45§ A.O.C., 30 g .....	2 ½



13. FRUITS

▣ **BASIQUE** **points**

Abricots frais.....	0
Abricots secs, 4 .....	1
Airelles.....	0
Amandes, 7 .....	1 ½
Ananas.....	0
Ananas en conserve sans sucre ajouté, 3 tranches .....	1
Banane, 1 petite.....	1
Banane plantain, 1 petite .....	2
Brugnon.....	0
Cacahuètes, 15 .....	1 ½
Carambole .....	0
Cassis .....	0
Cerises, 10 à 15 .....	1
Clémentines.....	0
Coing.....	0
Compote allégée en sucre, 2 à 3 CS.....	1 ½
Compote non sucrée 2 à 3 CS .....	1
Compote sucrée, 2 à 3 CS .....	2
Dattes fraîches, 3.....	1
Dattes sèches, 3 .....	1
Figue de barbarie.....	0

Figues fraîches, 2 petites.....	1
Figues sèches, 2 .....	1
Fraises .....	0
Framboises .....	0
Fruits de la passion, 3 .....	1
Fruits ou cocktail ou macédoine de fruits au sirop ou au sirop léger, 4 CS.....	2
Goyave .....	0
Goyave en conserve, 100 g.....	1
Graines de pavot, de sésame, de tournesol, 2 cc.....	1 ½
Grenade, 1 .....	1
Groseilles .....	0
Kaki, 1.....	1
Kiwi .....	0
Litchis, 10 .....	1
Mandarine .....	0
Mangue, ½ petite .....	1
Melon.....	0
Mirabelles, 12 à 15.....	1
Mûres .....	0
Myrtilles.....	0
Nectarine.....	0
Nêfles .....	0
Noisettes, 7.....	2
Noix, 4 .....	2
Noix de cajou, 7 .....	2
Noix de coco râpée, 1 CS.....	3 ½
Orange.....	0
Pamplemousse .....	0
Papaye.....	0
Pastèque .....	0
Pêche.....	0
Pignons, 1 CS.....	2
Pistaches, 12.....	1 ½
Poire .....	0
Pomme .....	0
Pruneaux, 3 .....	½
Prunes, 100 g.....	1
Raisin, 12 à 15 grains.....	1
Raisins secs, 1 cc .....	0
Raisins secs, 20 g.....	1
Rhubarbe.....	0
Salade de fruits frais non sucrée, 2 à 3 CS.....	1
Tangerine .....	0
Dessert de fruits pomme/fraise, 1 .....	1 ½

▣ **ANDROS** **points**

Compote de poires Williams, 1.....	1 ½
Compote de pomme, 1 .....	1 ½
Compote de pomme allégée en sucre, 1 ..	1 ½
Compote de pomme en morceaux, 1 .....	1 ½
Compote pomme/banane, 1 .....	1 ½
Compote pomme/poire, 1 .....	1 ½

Compote pomme/vanille, 1 .....	1 ½
Compote pommes/cannelle, 1 pot.....	1 ½
Compotée poires en morceaux, 1 .....	1 ½
Compotée pommes en morceaux, 1 .....	1 ½
Compotée pommes en morceaux au caramel, 1 .....	2
Compotée pommes/orange, 1 pot .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/abricot, 1 pot .....	1 ½
Dessert fruitier pomme allégée, 1 .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/banane, 1 .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/cassis, 1 .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/cerise, 1 .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/châtaigne, 1 .....	2 ½
Dessert fruitier pomme/fraise, 1 .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/framboise, 1 pot .	1 ½
Dessert fruitier pomme nature, 1 .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/poire, 1 .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/pruneau, 1 .....	2
Dessert fruitier pomme/vanille, 1 .....	1 ½
Dessert fruitier pomme/rhubarbe, 1 .....	1 ½

□ **AUCHAN** **points**

Abricot au sirop, 100 g.....	1 ½
Ananas au sirop léger, 100 g.....	1
Cocktail de fruit au sirop, 100 g.....	1
Pêche au sirop, 100 g .....	1
Poire au sirop, 100 g .....	1

□ **CARREFOUR** **points**

Compote aux 3 pommes, 1 pot .....	1 ½
Dattes Deglet nour, 20 g .....	1

□ **CASINO** **points**

Compote de pomme, 1 pot .....	2
Compote de pomme allégée, 1 pot.....	1 ½
Compote de pomme banane, 1 pot.....	1 ½
Compote de pomme/poire, 1 pot.....	1 ½
Compote de pomme/vanille, 1 pot .....	2

□ **CASINO BIO** **points**

Compote de pommes, 1 pot .....	1 ½
--------------------------------	-----

□ **COMTESSE DU BARRY** **points**

Ligne Légère – La compote de fraises des bois à la rhubarbe, 100 g.....	1
Ligne Légère – La compote de pomme et poire au cassis, 100 g .....	1
Ligne Légère – La soupe d’ananas rafraîchie aux agrumes, 100 g .....	1
Ligne Légère – La soupe de pêches à la verveine, 100 g .....	½
Ligne Légère – Le coulis de framboises, 100 g.....	1

□ **DAUFRUIT** **points**

Compote de fruits pomme, 1 pot .....	1 ½
Compote de fruits pomme allégée, 1 pot .	1 ½
Compote de fruits pomme/abricot allégée, 1 pot .....	1 ½
Compote de fruits pomme/banane allégée, 1 pot .....	1 ½
Compote de fruits pomme/fraise, 1 pot ...	1 ½
Compote de fruits pomme/framboise, 1 pot .....	1 ½
Compote de fruit pomme/framboise allégée, 1 pot.....	1
Compote de fruits pomme/pêche, 1 pot... 1	½
Compote de fruits pomme/poire allégée, 1 pot .....	1
Compote de fruits pomme/vanille, 1 pot .	1 ½
Duo de Compote pomme/abricot, 1 pot... 1	½
Duo de Compote pomme/banane, 1 pot... 1	½
Purée de Fruits pêches, 1 pot .....	½
Purée de Fruit poires, 1 pot.....	1 ½
Purée de Fruit pomme, 1 pot.....	1
Purée de Fruit pommes/fraises, 1 pot .....	½
Purée de Fruit pommes/pruneaux, 1 pot ..	1 ½

□ **HERO** **points**

Absolut Fruit 100% issu de fruits, abricot de Méditerranée, 1 pot .....	1 ½
Absolut Fruit 100% issu de fruits, ananas des Tropiques, 1 pot.....	1
Absolut Fruit 100% issu de fruits, pêche jaune, 1 pot .....	1
Absolut Fruit 100% issu de fruits, poire Williams, 1 pot .....	1
Absolut Fruit 100% issu de fruits, pruneau du Sud-Ouest, 1 pot.....	2
Absolut Fruit 100% issu de fruits, rhubarbe verte, 1 pot .....	1

□ **MALILE** **points**

Amandes décortiquées, 10 g .....	1 ½
Amandes effilées, 10 g.....	1 ½
Amandes en grains, 10 g.....	1 ½
Amande en poudre, 10 g.....	1 ½
Cerneaux de noix, 10 g .....	2
Noisettes décortiquées ou en poudre, 10 g .....	2
Noix de coco râpée, 10 g .....	2
Noix de pécan, 10 g .....	2
Pignons de pin, 10 g.....	2
Raisins secs, 3 cc .....	1
Raisins secs blonds, 3 cc.....	1

□ **MATERNE** **points**

Compote à la pêche et au miel d’oranger, 1 pot .....	2
---	---

Compote aux trois pommes allégée, 1 pot .....	1 ½
Compote aux trois fruits rouges, 1 pot.....	2
Compote de pomme à la vanille, 1 pot ....	1 ½
Compote pomme/abricot allégée, 1 pot ...	1 ½
Compote pomme/banane allégée, 1 pot ...	1 ½
Compote pomme/poire, 1 pot .....	1 ½
Dessert de fruits pomme Golden Granny & Jonagold, 100% fruit, 1 pot.....	2
Dessert de fruits pomme/ananas 100% fruit, 1 pot .....	1
Dessert de fruits pomme/cerise/fraise 100% fruits, 1 pot ...	1 ½
Dessert de fruits pomme/cerise/myrtille 100% fruit, 1 pot .	1 ½
Dessert de fruits pomme/coing 100% fruit, 1 pot .....	2
Dessert de fruits pomme/framboise/myrtille 100% fruit, 1 pot .....	1 ½
Dessert de fruits pomme/pêche/abricot 100% fruit, 1 pot...	1 ½
Dessert de fruits pomme/pêche/mandarine 100% fruit, 1 pot .....	1 ½
Dessert de fruits pomme/poire/banane 100% fruit, 1 pot ...	1 ½
Dessert de fruits pomme/pruneau 100% fruit, 1 pot .....	1 ½
Dessert de fruits pomme/rhubarbe 100% fruit, 1 pot.....	1 ½
Les Pom'Potes compote 3 pommes allégée en sucre, 1 pot .....	1
Les Pom'Potes compote pomme & banane allégée en sucre, 1 pot	1
Les Pom'Potes compote pomme & fraise, 1 pot .....	1 ½
Les Pom'Potes compote pomme & poire, 1 pot .....	1
Les Pom'Potes compote pomme & vanille, 1 pot .....	1 ½

**PICARD** **points**

Salade de fruits exotiques, 100 g .....	1
Salade de fruits rouges, 100 g .....	1

**SENOBLE** **points**

Compote de pomme allégée en sucre, 1 pot .....	1
---	---

**ST MAMET** **points**

Abricots au sirop, 100 g .....	1
Ananas au sirop, 100 g .....	1
Bigarreaux au sirop, 100 g .....	1

Cocktail de fruits au sirop, 100 g.....	1
Compote Délices pêches, 1 pot.....	1 ½
Compote Délices poire, 1 pot .....	1
Compote Délices pomme/cannelle, 1 pot .....	1 ½
Compote fruits des îles, 1 pot .....	1
Compote fruits du verger, 1 pot.....	1
Compote pomme/banane, 1 pot .....	1 ½
Compote pomme/framboise, 1 pot.....	2
Compote pomme/pêche, 1 pot .....	1 ½
Compote pomme tamisée, 1 pot .....	1 ½
Compote pomme tamisée allégée, 1 pot ..	1 ½
Compote pomme/vanille, 1 pot.....	1 ½
Coupe exotique au sirop, 1 .....	1
Fraises au sirop, 100 g .....	1 ½
Framboises au sirop, 100 g .....	1 ½
Fruits du Petit Dej Coup' Agrumes au sirop et jus d'agrumes, 100 g .....	1
Macédoine de fruits au sirop, 100 g.....	1
Macédoine de fruits au sirop léger, 100 g	1
Pêches au sirop, 100 g.....	1
Poires au sirop, 100 g.....	1
P'tit Ange pomme/abricot, 1 pot .....	1 ½
P'tit Ange pomme/banane, 1 pot .....	1 ½
P'tit Ange pomme/fraise, 1 pot.....	1 ½
P'tit Ange pomme/vanille, 1 pot.....	1 ½

**14. GLACES ET DESSERTS  
GLACES**

**BASIQUE** **points**

Bâtonnet glacé café, chocolat ou noisettes, 1 .....	3
Bâtonnet glacé citron, 1 .....	1
Bâtonnet glacé fraise, 1.....	1
Bâtonnet glacé vanille, 1.....	3
Glace au chocolat, vanille, etc... 1 boule	1 ½
Glace aux fruits, 1 boule.....	1
Glace au yaourt, 1 boule .....	1 ½
Sorbet, 1 boule .....	½

**AUCHAN** **points**

Bâtonnets glacés chocolat, 1.....	3 ½
Bâtonnets glacés pralinés, 1.....	5 ½
Bâtonnets glacés vanille, 1.....	3 ½
Cônes crème glacée vanille, 1.....	3 ½
Glace vrac café – Auchan, 1 boule .....	1
Glace vrac chocolat – Auchan, 1 boule ...	1
Glace vrac citron – Auchan, 1 boule.....	½
Glace vrac fraise – Auchan, 1 boule.....	½
Glace vrac miel/nougat – Auchan, 1 boule.....	1

Glace vrac pistache – Auchan, 1 boule ....	1
Glace vrac rhum/raisins – Auchan, 1 boule.....	1
Glace vrac vanille – Auchan, 1 boule .....	1
Petit Gourmand crème glacée vanille enrobée fruits exotiques, 1 .....	2 ½
Petit Gourmand crème glacée vanille enrobée fruits rouges, 1 .....	2 ½
Petit gourmand crème glacée vanille/chocolat au lait, 1 .....	6
Petit Gourmand crème glacée vanille/chocolat/amande, 1 .....	6
Vacherin vanille/chocolat, 100 g .....	3
Vacherin vanille/framboise, 100 g .....	2

**□ CASINO** **points**

Glace Saveurs gourmandes chocolat, 1 boule.....	2
Glace Saveurs gourmandes nougat, 1 boule.....	2
Glace Saveurs gourmandes vanille, 1 boule.....	2
Mini-bâtonnet enrobage chocolat au lait, 1.....	3 ½
Mini-bâtonnets enrobage chocolat blanc, 1 3 ½	
Mini-bâtonnets enrobage chocolat au lait et amande, 1 .....	3 ½
Mini-bâtonnet enrobage chocolat noir, 1 3 ½	
Mini-bâtonnets enrobage fruits jaunes ou fruits rouges, 1 .....	1 ½
Mini-cône vanille enrobage chocolat, 1 ...	2

**□ GERVAIS** **points**

Amandier vanille/caramel, génoise, croquant d'amande, 100 g.....	5 ½
Buzzy orange/framboise, 1 .....	1
101 Dalmatiens bâtonnet citron/coca, 1 ...	½
Coupes gourmandes cappuccino (café), 13	
Coupes Gourmandes noir (chocolat), 1 ...	2 ½
Crunch, 1.....	5
Exquise abricot, 1 boule.....	½
Exquise antillaise rhum/raisins, 1 boule ..	1 ½
Exquise café pur Arabica, 1 boule .....	1 ½
Exquise caramel, 1 boule .....	1 ½
Exquise chocolat Nestlé Dessert, 1 boule	2
Exquise chocolat noir/noisettes croquantes, 1 boule.....	2
Exquise citron, 1 boule .....	½
Exquise Cocktail des îles, 1 boule .....	½
Exquise duo cappuccino, 1 boule.....	1 ½
Exquise Duo de chocolats (blanc et noir), 1 boule.....	1 ½
Exquise Duo mandarine et citron, 1 boule.....	1

Exquise Duo menthe/chocolat, 1 boule ...	1 ½
Exquise fondant de pistache, 1 boule.....	1 ½
Exquise fraise/framboise et fruits des bois, 1 boule.....	½
Exquise miel/nougat, 1 boule.....	1 ½
Exquise plombières, 1 boule.....	1 ½
Exquise poire Williams, 1 boule.....	1
Exquise vanille des îles, 1 boule.....	1 ½
Exquise noix de coco, 1 boule .....	1 ½
Exquise Pina Colada ananas/ noix de coco, sauce rhum, 1 pot.....	3
Exquise poire Belle-Hélène, 1 boule .....	1 ½
Exquise pomme/caramel/calvados, 1 boule.....	1 ½
Exquise pomme verte, 1 boule.....	1
Exquise rhum/raisins, sauce au café, 1 pot .....	3
Exquise Suprême de fraise, 1 boule.....	1
Exquise tiramisù, 1 boule.....	1 ½
Exquise vanille/fondants de caramel, 1 boule.....	1 ½
Exquise Velours d'abricot, 1 boule.....	½
Exquise Velours de framboise, 1 boule ...	½
Exquise Velours de poire, 1 boule .....	½
Extrême café/vanille, 1 cône.....	4 ½
Extrême chocolat, 1 cône.....	4 ½
Extrême chocolat/pistache avec pépites de chocolat, 1 .....	4 ½
Extrême Cœur Gourmand chocolat/ caramel, 1 cône .....	4
Extrême Cœur Gourmand vanille/ chocolat, 1 cône .....	4
Extrême Duo de parfums menthe/chocolat feuilleté, 1 .....	4 ½
Extrême Duo de parfums rhum/raisins avec petits raisins macérés, 1 .....	4 ½
Extrême Duo de parfums vanille/caramel, 1 .....	7
Extrême Duo de parfums vanille/chocolat, 1 .....	6 ½
Extrême fraise/vanille à la sauce aux fruits rouges, 1 .....	4
Extrême marc de Champagne, 1 cône ....	3 ½
Extrême Pina Colada, 1 cône.....	4
Extrême sorbet citron, abricot et poire, 1 cône.....	3
Extrême sorbet framboise, cassis et fraise, 1 cône.....	3 ½
Extrême sorbet passion, mangue et ananas, 1 cône.....	3
Extrême tiramisù, 1 cône .....	4
Extrême vanille des îles, éclats de nougatine, 1 cône .....	5
Gâteau After Eight, 100 g.....	5 ½

Jungly Cocktail fraise/citron, 1 .....	½
Jungly Cocktail orange/citron, 1 .....	½
Jungly Cola “explosif”, 1 .....	1 ½
Kim Color glaçon citron, fraise, mandarine, framboise et papaye, 1 .....	1
Kim esquimau chocolat, cœur sauce choco, 1 .....	3
Kim esquimau pistache, cœur sauce choco, 1 .....	3
Kim esquimau vanille, cœur sauce fraise, 1 .....	3
Kim P’tit Bat’ vanille enrobage chocolat au lait, 1 .....	3
Kim P’tit Bat’ vanille enrobage chocolat au lait et amandes, 1 .....	3
Kim P’tit Bat’ vanille enrobage chocolat blanc, 1 .....	3
Koukoulina vanille/caramel, 1 boule .....	1 ½
Koukoulina vanille/cassis, 1 boule .....	1 ½
Lion, 1 .....	5 ½
Mega Nestlé Grands Chocolats café/ chocolat avec morceaux d’amandes, 1 bâtonnet .....	6
Mega Nestlé Grands Chocolats chocolat/nougat avec morceaux de nougat, 1 bâtonnet .....	6
Mega Nestlé Grands Chocolats rhum/ Chocolat avec morceaux de pralinés, 1 bâtonnet .....	6
Mini-Kim chocolat, 1 .....	2 ½
Mini-Kim fraise, 1 .....	2
Mini-Kim noisette, 1 .....	2 ½
Mini-Kim vanille sauce aux fruits rouges, 1 .....	2 ½
Mini-pot Exquise chocolat/noir noisettes croquantes, 1 .....	3 ½
Mini-pot Exquise duo fraise et cassis, 1 ..	2
Mini-pot Exquise vanille/amandes chocolatées, 1 .....	3
Mini-pot Exquise vanille/fondants de caramel, 1 .....	3
Mystère café/cœur de meringue, 1 .....	5 ½
Mystère chocolat/cœur de meringue, 1 .....	5 ½
Mystère Collection Alcool kirsch/cœur de griottes, 1 .....	5
Mystère Collection Alcool rhum/chocolat/cœur de raisin au rhum, 1	5 ½
Mystère Dôme café/cœur fondant au chocolat, 1 .....	4 ½
Mystère Dôme vanille/cœur fondant de caramel, 1 .....	4
Mystère Partage 3 chocolats, 1/6 .....	4 ½
Mystère Partage chocolat/caramel, 1/6 .....	4 ½

Mystère vanille/cœur de meringue, 1 .....	5
Mystère vanille/cœur fondant au chocolat, 1 .....	5
Nuts, 1 .....	5 ½
Pointe Noire, 1 .....	6
Pointe Noire café, enrobage au cacao, 1 ..	6
Smarties Pouss vanille, 1 .....	2 ½
Vacherin chocolat, 100 g .....	5
Vacherin framboise, 100 g .....	3 ½
Vacherin praliné, 100 g .....	5

**GLACES PALADINE** points

Crème glacée chocolat, 1 boule .....	4 ½
Crème glacée rhum/raisins, 1 boule .....	3 ½
Crème glacée vanille, 1 boule .....	4
Sorbet cassis, 1 boule .....	3
Sorbet citron vert, 1 boule .....	3
Sorbet fruits de la passion, 1 boule .....	4
Sorbet poire, 1 boule .....	2 ½
Sorbet pomme verte, 1 boule .....	3

**MIKO/CARTE D’OR** points

Bûche Carte d’Or vanille/framboise/ cerise, 1 boule .....	1
Carte d’or abricot, 1 boule .....	1
Carte d’Or banane, 1 boule	1
Carte d’or café, 1 boule .....	1
Carte d’or caramel, 1 boule .....	1
Carte d’Or cassis, 1 boule .....	½
Carte d’or chocolat noir, 1 boule .....	1
Carte d’Or citron jaune, 1 boule .....	½
Carte d’or fraise, 1 boule .....	1
Carte d’or framboise, 1 boule .....	½
Carte d’or Grand-Marnier, 1 boule .....	1
Carte d’Or marron, 1 boule .....	1
Carte d’or menthe, 1 boule .....	1
Carte d’or noix de coco, 1 boule .....	1
Carte d’Or nougat, 1 boule .....	1
Carte d’or pistache, 1 boule .....	1
Carte d’Or poire, 1 boule .....	½
Carte d’or pomme, 1 boule .....	½
Carte d’or rhum/raisins, 1 boule .....	1
Carte d’or Spagnola, 1 boule .....	1
Carte d’or Stracciatella, 1 boule .....	1
Carte d’or tiramisù, 1 boule .....	1
Carte d’or vanille, 1 boule .....	1

**MIKO/MAGNUM** points

Magnum amande, 1 .....	7
Magnum blanc, 1 .....	7
Magnum Classic, 1 .....	6 ½
Magnum cône, 1 .....	9 ½
Magnum double caramel, 1 .....	8 ½
Magnum Ego, 1 .....	6 ½
Magnum menthe, 1 .....	5 ½

Magnum miel/nougat, 1 .....7

**MIKO** **points**

Le Miko café, 1 .....3  
 Le Miko chocolat, 1 .....3  
 Le Miko pistache, 1.....3  
 Le Miko vanille, 1.....3  
 Romantica cappuccino, 100 g .....4 ½  
 Romantica caramel, 100 g.....4 ½  
 Romantica chocolat, 100 g.....4  
 Romantica fruits rouges, 100 g .....3  
 Royal Cornetto café/vanille, 1 .....6  
 Royal Cornetto caramel/vanille .....4 ½  
 Royal Cornetto cassis/vanille, 1.....4  
 Royal Cornetto Chocolat, 1.....5 ½  
 Royal Cornetto chocolat/pistache, 1 .....5 ½  
 Royal Cornetto menthe/chocolat, 1.....4 ½  
 Royal Cornetto noix de coco/chocolat, 1.6  
 Royal Cornetto nougat/framboise, 1 .....4  
 Royal Cornetto vanille, 1 .....4  
 Royal Cornetto vanille sauce fruits  
 rouges, 1 .....4  
 Solero Exotic (vanille/fruits exotiques),  
 1.....2  
 Solero Forest Fruits (vanilles/fruits  
 rouges), 1.....2 ½  
 Solero Summer (fruits du verger), 1 .....2 ½  
 Viennetta cappuccino, 100 g .....3 ½  
 Viennetta chocolat, 100 g .....3  
 Viennetta fruits rouges, 100 g .....3  
 Viennetta menthe, 100 g .....2 ½  
 Viennetta vanille, 100 g .....3

**PICARD** **points**

Bâtonnets Show Time cola, 1 .....1  
 Bâtonnets Show Time grenadine, 1 .....1  
 Bâtonnets Show Time sorbet citron, 1 ....½  
 Bâtonnets Show Time sorbet orange, ....½  
 Batoon café, 1 .....2  
 Batoon chocolat, 1 .....2 ½  
 Batoon noisette, 1.....2 ½  
 Batoon vanille, 1 .....2  
 Best café, 1 .....6  
 Best chocolat avec pépites enrobage  
 chocolat et grains de riz soufflés, 1 .....5 ½  
 Best citron/framboise, 1 .....1 ½  
 Best vanille, enrobage chocolat au lait et  
 amandes, 1.....6 ½  
 Best vanille, enrobage chocolat blanc, 1..5 ½  
 Best vanille, enrobage chocolat noir, 1 ...5 ½  
 Best vanille/fruits exotiques, 1 .....2  
 Best vanille/pécan,  
 enrobage goût caramel et morceaux de  
 toffee, 1 .....6  
 Café liégeois, 1.....4

Chocolat liégeois, 1.....4  
 Citron givré, 1 .....1 ½  
 Cône citron/framboise, 1.....3  
 Cône géant moka/chocolat, 1.....5 ½  
 Cône géant noix de coco/framboise, 1 ....4  
 Cône géant pistache/chocolat, 1.....5  
 Cône menthe/chocolat, 1.....5 ½  
 Cône pistache/chocolat, 1 .....5 ½  
 Cône vanille, 1 .....5  
 Cône vanille/chocolat, 1 .....5 ½  
 Cône vanille/noisette, 1.....5 ½  
 Coupe champagne, 1.....3 ½  
 Coupe de sorbets, 1 .....3  
 Coupe mendiant, 1 .....8 ½  
 Coupe whisky, 1 .....6 ½  
 Crème glacée café, 1 boule .....1  
 Crème glacée caramel avec morceaux,  
 1 boule.....1  
 Crème glacée chocolat, 1 boule .....1 ½  
 Crème glacée menthe, 1 boule .....1  
 Crème glacée noisette, 1 boule .....1 ½  
 Crème glacée nougat, 1 boule.....2 ½  
 Crème glacée pistache, 1 boule.....1 ½  
 Crème glacée rhum/raisins, 1 boule.....1  
 Crème glacée vanille, 1 boule.....1 ½  
 Gâteau glacé marron/pomme verte,  
 100 g .....4  
 Mini-Best crème glacée à la vanille  
 et à la crème fraîche enrobage chocolat  
 blanc, 1 .....2 ½  
 Mini-Best crème glacée à la vanille  
 et à la crème fraîche enrobage chocolat  
 noir, 1 .....2 ½  
 Mini-best crème glacée à la vanille  
 et à la crème fraîche enrobage chocolat  
 au lait, 1.....2 ½  
 Mini-Best crème glacée à la vanille  
 et à la crème fraîche aux amandes,  
 enrobage chocolat, 1 .....3  
 Mini-Best crème glacée au chocolat, 1....3 ½  
 Mini-Best crème glacée avec enrobage  
 aux fruits, 1 .....1  
 4 Mini-Best vanille enrobage chocolat  
 noir, 1 .....2 ½  
 Mini-cône chocolat, 1 .....1 ½  
 Mini-cône vanille, 1 .....1 ½  
 10 Mini-Helicool, 225 ml .....3  
 Nougat glacé, 1 part .....5 ½  
 Omelette norvégienne, 100 g .....4  
 Orange givrée, 1.....1 ½  
 Pralin's, 1 .....4  
 Pyramide de sorbets, 1 boule .....½  
 Sorbet abricot, 1 boule .....1  
 Sorbet ananas, 1 boule .....½  
 Sorbet cassis, 1 boule.....½

Sorbet citron vert, 1 boule.....	1/2
Sorbet fraise des bois, 1 boule .....	1
Sorbet framboise, 1 boule .....	1
Sorbet fruits de la passion, 1 boule .....	1
Sorbet mandarine, 1 boule .....	1/2
Sorbet mangue, 1 boule.....	1
Sorbet melon, 1 boule .....	1/2
Sorbet mirabelle avec morceaux, 1 boule	1
Sorbet noix de coco, 1 boule.....	1 1/2
Sorbet poire, 1 boule .....	1
Sorbet pomme verte, 1 boule .....	1
Soufflé glacé, 1 .....	3 1/2
Tentation glacée aux trois chocolats, 1 part .....	5 1/2
Tentation glacée cassis/citron, 1 part .....	2
Timbale de sorbets abricot, 1 boule .....	1/2
Timbale de sorbets citron, 1 boule .....	1/2
Timbale de sorbets fraise, 1 boule .....	1/2
Timbale de sorbets framboise, 1 boule ....	1/2
Timbale de sorbets mangue, 1 boule.....	1/2
Timbale de sorbets poire, 1 boule .....	1/2
Vacherin glacé vanille/noisette, 100 g .....	4 1/2
Vrac cappuccino/chocolat, 1 boule .....	2

**PICARD  
DEAN ET LUCAS** **points**

Café macarons chocolat et éclats cacao/ café, 100 g .....	6
Chocolat macarons vanille et amandes pralinées, 100 g .....	6 1/2
Croquant caramel/chocolat, 1 .....	8
Dôme framboise/mangue/passion, 1 .....	2 1/2
Fraise macarons pistache et fraises entières, 100 g .....	3 1/2
Parfait vanille/amandes enrobées de cacao, 1 .....	10 1/2
Pyramide vanille/caramel toffee, 100 ml	5
Truffé glacé aux macarons, 100 g .....	5 1/2
Vanille macarons chocolat et caramel aux amandes, 100 g.....	6

**PICARD  
FRANCOIS THERON** **points**

Bâtonnet glace caramel au beurre salé, 1.....	6
Bâtonnet glacé tiramisù, 1.....	6 1/2
Bâtonnet sorbet framboise, glace au miel, 1.....	6
Glace aux calissons, 100 g .....	5 1/2
Glace aux marrons glacés, 1/5 .....	3 1/2
Glace cannelle/figues, 1 boule .....	1 1/2
Glace caramel au beurre salé, 1/5 .....	5
Glace nougat, 1/5 .....	5
Glace rhum/raisin, 1 boule .....	1
Glace tiramisù, 100 g .....	7 1/2

Glace vanille de Madagascar, 1 boule .....	1 1/2
Parfait café glacé, 1/6.....	4
Sorbet chocolat extra dry, 1/5.....	2
Sorbet framboise, 1 boule .....	1/2
Sorbet fruits rouges, 1 boule .....	1/2



**BASIQUE** **points**

Actimel, 1 pot .....	1
Babeurre ou kéfir ou lait ribot, 1 verre ....	2
Cottage cheese, 3 CS .....	2
Fromage blanc 0% nature ou aux fruits, 4 CS.....	1 1/2
Fromage blanc 20% nature ou aux fruits, 2 CS.....	2
Fromage blanc 40% nature, 2 CS .....	3
Lait demi-écrémé, 1 verre.....	2
Lait demi-écrémé concentré non sucré, 1 petit boîte .....	2
Lait demi-écrémé en poudre, 1 CS .....	1/2
Lait écrémé, 1 verre .....	1
Lait écrémé en poudre, 2 CS.....	1/2
Lait entier, 1 verre.....	3
Lait entier en poudre, 1 CS .....	1/2
Mousse au fromage blanc 0% sur morceaux de fruits, 1.....	1
Petit-suisse 0%, 1 .....	1/2
Petit-suisse 20% ou 30%, 1.....	1 1/2
Petit-suisse 40%, 1 .....	2
Yaourt 0% à la vanille, 1 .....	1
Yaourt 0% nature ou aux fruits, 1.....	1
Yaourt à boire aromatisé sucré, 150 g .....	2
Yaourt à la grecque, 1 .....	4 1/2
Yaourt à la vanille, 1.....	2 1/2
Yaourt aromatisé sucré, 1 .....	2
Yaourt au lait entier nature, 1 .....	2
Yaourt au lait entier sucré, 1.....	2 1/2
Yaourt au lait entier sucré aux fruits ou à la vanille, 1 .....	2 1/2
Yaourt au muesli, 1 .....	2 1/2
Yaourt aux fruits, 1 .....	2
Yaourt brassé aux fruits, 1 .....	2
Yaourt brassé nature, 1 .....	2
Yaourt de brebis, 1.....	3
Yaourt nature, 1 .....	1

**AUCHAN** **points**

Brassé 0% flocons et fibres, 1 pot.....	1 1/2
La Faisselle 0% - Auchan, 100 g .....	1/2
La faisselle 40% - Auchan, 100 g .....	2
Lait des campagnes françaises	

demi-écrémé, 20 cl.....	2
Lait des campagnes françaises entier, 20 cl.....	3
Lait écrémé en poudre – Auchan, 2 CS ...	½
Yaourt au lait entier goût vanille Auchan, 1 .....	2 ½
Yaourt au lait entier nature – Auchan, 1 ..	2
Yaourt aux fruits au lait entier Auchan, 1 .....	4
Yaourt aux fruits au lait entier issu de l'agriculture biologique Auchan, 1 .....	3
Yaourt céréales et fruits, 1 pot .....	3 ½
Yaourt nature – Auchan, 1 .....	1
Yaourt nature 0% - Auchan, 1 .....	1
Yaourt nature au lait entier issu de l'agriculture biologique Auchan, 1 .....	2 ½

**CANDIA** **points**

Lait Silhouette écrémé, 25 cl .....	1 ½
Lait Silhouette Plus écrémé enrichi, 25 cl	1 ½

**CARREFOUR** **points**

Fromage blanc 20%, 1 pot .....	1 ½
Lactus nature, 1 pot.....	2
Lait de montagne demi-écrémé, 20 cl.....	2
Lait de montagne écrémé, 25 cl .....	1 ½
Lait de montagne entier, 20 cl.....	3
Lait de montagne vitaminé, 20 cl.....	2

**CASINO** **points**

Fromage blanc saveur vanille, 1 pot .....	2
Fromage frais aux fruits 0%, 1 pot.....	1
Fromage frais aux fruits sucré, 1 pot .....	2
Fromage frais aux fruits Ondilège nouvelle recette 0%, 1 pot.....	1
Fromage frais de campagne Ondilège 0%, 1 pot.....	1
Fromage frais faisselle, 40%, 1 pot.....	1 ½
Fromage frais Ondilège nature 0%, 1 pot .....	½
Fromage frais velouté 20%, 1 pot .....	1
Fromage frais velouté 40%, 1 pot .....	2 ½
Lait concentré non sucré, 20 g .....	½
Lait concentré sucré, 20 g .....	1 ½
Lait fermenté au bifidus, 1 pot.....	2
Lait poudre écrémé, 2 CS.....	½
Lait UHT demi-écrémé, 20 cl .....	2
Lait UHT écrémé, 25 cl .....	1 ½
Lait UHT entier, 20 cl.....	3
Lait UHT vitaminé demi-écrémé, 20 cl ...	3
Petit-suisse nature, 40%, 1 .....	2
Petits fromages frais sucrés aux fruits, 100 g.....	2 ½
Yaourt à la pulpe de fruits Caucase,	

1 pot .....	3
Yaourt aromatisé sucré, 1 pot .....	2
Yaourt au lait entier vanille, 1 pot .....	2 ½
Yaourt aux fruits 0% Ondilège, 1 pot .....	1
Yaourts aux fruits au lait entier, 1 pot .....	3
Yaourt nature 0% Ondilège, 1 pot .....	1
Yaourt nature au lait entier, 1 pot .....	2
Yaourt nature Caucase, 1 pot.....	2

**CASINO BIO** **points**

Yaourt nature, 1 pot .....	2
----------------------------	---

**GLORIA** **points**

Lait demi-écrémé concentré non sucré, 2 CS.....	½
Lait demi-écrémé concentré non sucré, 1 petite boîte.....	2
Lait entier concentré non sucré, 1 CS .....	½
Lait entier concentré non sucré, ½ petite boîte .....	2 ½
Lait entier concentré sucré, 1 cc .....	½

**MAMIE NOVA** **points**

Babar aux fruits 30%, 1 pot .....	1 ½
Babar Pulpe de fruits, 1 pot .....	1 ½
Babar vanille/fraise 45%, 1 pot.....	1 ½
Fromage blanc au sucre de canne 20%, 100 g .....	2
Fromage blanc onctueux avec des fruits 20%, 100 g .....	2
Fromage blanc onctueux nature 0%, 100 g .....	1
Fromage blanc onctueux sucré 20%, 100 g .....	2 ½
Yaourt au sucre de canne, 1 pot.....	2 ½
Yaourt aux fruits au lait entier, 1 pot.....	2 ½
Yaourt Gourmand abricots, 1 pot .....	3
Yaourt Gourmand ananas des Antilles, 1 pot .....	3
Yaourt Gourmand cassonade, 1 pot.....	4
Yaourt Gourmand cerises griottes, 1 pot ..	3
Yaourt Gourmand citrons, 1 pot .....	3
Yaourt Gourmand fraises, 1 pot.....	3
Yaourt Gourmand framboises, 1 pot.....	3
Yaourt Gourmand nature, 1 pot .....	3 ½

Yaourt gourmand pêches du Roussillon, 1 pot .....	3
Yaourt Gourmand poires Williams, 1 pot	3
Yaourt gourmand pommes, 1 pot .....	3
Yaourt Gourmand pruneaux d'Agen, 1 pot .....	3
Yaourt Gourmand rhubarbe rose, 1 pot ...	3
Yaourt nature, 1 pot .....	1
Yaourt nature 0%, 1 pot.....	1



Yaourt nature au lait entier, 1 pot .....2  
 Yaourtise aromatisé, 1 pot .....1 ½

**□ DANONE points**  
 Actimel, 1 pot.....1  
 Bio au Bifidus Actif nature, 1 pot.....2  
 Bio au Bifidus Actif brassé nature, 1 pot.2  
 Bio au Bifidus Actif sur lit de fruits,  
 1 pot .....2 ½  
 Bio au Bifidus Actif saveurs, 1 pot.....2 ½  
 Bio au Bifidus Actif fruits de la vitalité,  
 1 pot .....2  
 Bio au Bifidus Actif céréales, 1 pot .....2  
 Breakfast, 1 pot .....2 ½  
 Crème de yaourt nature, 1 pot.....2 ½  
 Crème de yaourt aromatisé, 1 pot .....3  
 Danone yoghourt nature, 1 pot.....1  
 Danone yoghourt à boire, 150 g.....2  
 Danone aromatisé, 1 pot .....2  
 Danone et fruits, 1 pot.....2  
 Danone et fruits recette crémeuse,  
 1 pot .....2 ½  
 Fjord Nature, 1 pot.....4  
 Fjord sur lit de fruits, 1 pot .....4  
 Fjord saveur vanille, 1 pot .....4 ½  
 Gervais à boire, 100 g .....2 ½  
 Kid de Danone, 1 pot .....2  
 Kid Création, 1 pot.....2 ½  
 Mousse au yoghourt nature sucré, 1 pot ..2 ½  
 Mousse au yoghourt fruits, 1 pot .....2 ½  
 Taillefine 0% ultra doux nature, 1 pot ....1  
 Taillefine 0% à la pulpe de fruits, 1 pot...1  
 Taillefine 0% avec des fruits,  
 source de vitamines, 1 pot.....1  
 Taillefine aux fruits :  
 raisins et muesli/fruits et céréales, 1 pot ..1  
 Velouté Nature, 1 pot.....2  
 Velouté à la pulpe de fruits, 1 pot .....2  
 Véritable yoghourt grec, 1 pot .....3 ½  
 Cottage cheese, 1 pot .....4  
 Jockey au lait entier (40% MG),  
 1 pot (100 g).....3  
 Jockey au lait ½ écrémé (20% MG),  
 1 pot (100g).....1 ½  
 Jockey saveur vanille, 1 pot .....3  
 Jockey pulpe d'agrumes, 1 pot.....2  
 Jockey Petit Encas, 1 pot .....4 ½  
 Gervais croissance nature légèrement  
 sucré 1 (50 g) .....1 ½  
 Gervais croissance aux fruits, 1 (50 g)....1 ½  
 Gervais nature 30%, 1 (60 g) .....1 ½  
 Gervais nature 20%, 1 (60 g) .....1  
 Gervais nature 20%, 100 g .....2  
 Gervais Mousse aux fruits, 1 pot .....2  
 Gervais le Petit Suisse 40%, 1 (60 g).....2

Gervais à sucer, 1 (40 g) .....1  
 Gervais aux fruits, 100 g.....3  
 Gervita nature, 1 pot .....3 ½  
 Gervais fruits, 1 pot .....3  
 Petits Musclés aux fruits, 1 (60 g) .....1 ½  
 Petits Musclés aux fruits, 100 g.....2 ½  
 Taillefine 0% fromage blanc nature,  
 100 g .....1  
 Taillefine 0% fromage blanc aux fruits,  
 1 pot .....1  
 Taillefine Mousse au fromage blanc sur  
 fruits, 1 pot.....1 ½  
 Crème au chocolat Charles Gervais  
 recette aux œufs, 1 pot .....4 ½  
 Crème aux œufs  
 pomme-raisins Charles Gervais, 1 pot.....3 ½  
 Crème aux œufs  
 saveur vanille Charles Gervais, 1 pot .....4  
 Crème caramel Charles Gervais, 1 pot ....2 ½  
 Crème renversante noix de coco râpée+  
 Charles Gervais, 1 pot.....4 ½  
 Gâteau de riz nappé de caramel Charles  
 Gervais, 1 pot.....3  
 Gâteau de semoule nappé caramel aux  
 raisins Charles Gervais, 1 pot .....3  
 Les petits clafoutis Charles Gervais  
 (poire/abricot), 1 pot .....3 ½  
 Mousse au chocolat Charles Gervais,  
 1 pot .....3  
 Danao, 10 cl .....1  
 Danette à boire, 200 g .....5  
 Danette crème liégeoise, 1 pot.....3 ½  
 Mousse de Danette, 1 pot.....2  
 Danette crème dessert, 1 pot.....3 ½  
 Danette crème dessert, 100 g .....2 ½  
 Danette Grains de Malice, 1 pot .....4  
 Danette double saveur, 1 pot.....3 ½  
 Dany, 1 pot.....2 ½  
 Flandise, 1 pot.....2  
 Folie's, 1 pot .....2  
 Gran'Fruit compote, 1 pot .....1 ½  
 Petits Musclés crème dessert au chocolat,  
 1 .....2 ½  
 Taillefine crème dessert allégée, 1 pot....2  
 Taillefine Substitut de Repas, 1 repas.....4 ½

**□ NESTLE points**  
 Kremly nature, 1 .....2  
 La Laitière campagne 40%, 100 g .....2 ½  
 La Laitière nature, 1 .....2  
 La Laitière saveur ananas, 1 Pot.....2 ½  
 La Laitière saveur café, 1.....3  
 La Laitière saveur caramel, 1.....3  
 La Laitière saveur citron, 1 .....2 ½  
 La Laitière saveur noix de coco, 1 .....2 ½

La Laitière saveur pêche, 1 pot.....	2 ½
La Laitière saveur vanille, 1.....	2 ½
LC1 étuvé nature, 1.....	2
LC1 Go Spécialité laitière sucrée à boire, 1	1
Maxi-Berlingot nature, 1.....	2 ½
Mini Berlingot aromatisé vanille/fraise/chocolat, 1.....	2
Mini Berlingot nature, 1.....	2
P'tit Gourmand aux fruits, 1 pot.....	1 ½
P'tit Gourmand nature sucré, 1.....	1 ½
P'tit Yoco aux fruits, 1 pot.....	1 ½
Sveltesse Campagne en faisselle, 1 pot....	1
Sveltesse Fruits du Marché abricot /pêche, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruits du Marché ananas/ litchi, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruits du Marché cerise/ framboise, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruits du Marché fraise/fraise des bois, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruits du Marché mûre/ myrtille, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruits du Marché nectarine/mirabelle, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruit du Marché poire Williams/melon, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruits du Marché pruneaux d'Agen, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruits et Fibres, 1 pot.....	1
Sveltesse Fruits et Fibres cerises, 1 pot ...	1
Sveltesse Fruits et Fibres pruneaux, 1 pot	1
Sveltesse Mousse cerise/framboise, 1 pot.....	½
Sveltesse Mousse nature, 1 pot.....	½
Sveltesse Nature brassé, 1 pot.....	1
Sveltesse Nature brassé au calcium, 1 pot.....	1
Sveltesse Nature étuvé, 1 pot.....	1
Sveltesse Saveur, 1 pot.....	1
Sveltesse Saveur citron, 1 pot.....	1
Sveltesse Saveur vanille, 1 pot.....	1
Sveltesse Saveurs des Tropiques, 1 pot ...	1
Sveltesse Velours nature, 1 pot.....	1
Sveltesse Velours vanille, 1 pot.....	1
Yaourt à la grecque fruits abricot/pêche jaune, 1 pot.....	4 ½
Yaourt à la grecque fruits cerise/fraise, 1 pot.....	4 ½
Yaourt à la grecque nature, 1.....	4 ½
Yaourt à la grecque saveur vanille, 1.....	5
Yaourt aux fruits de pays abricot, 1.....	2
Yaourt aux fruits de pays cerise, 1.....	2
Yaourt aux fruits de pays fraise, 1.....	2
Yaourt aux fruits de pays framboise, 1....	2
Yaourt aux fruits de pays pêche, 1.....	2

Yaourt aux fruits de pays poire, 1.....	2
Yoco Choco à boire, 1.....	3 ½
Yoco Pocket, 1.....	1 ½
Yoco Pulpe de fruits, 1 pot.....	2
Yoco Pulpe de fruits et céréales, 1 pot....	2
Yoco yaourt à boire abricot, 1.....	3
Yoco yaourt à boire cocktail de fruits, 1..	3
Yoco yaourt à boire fraise, 1.....	3
Yoco yaourt à boire framboise, 1.....	3
Yoco yaourt à boire fruits exotiques, 150 g.....	2 ½
Yoco yaourt à boire goût vanille, 1.....	3

□ **SENOBLE** **points**

Festin de Fruits cerise, 1 pot.....	3
Festin de Fruits pêche, 1 pot.....	3
Fromage blanc battu 0%, 1 pot.....	1
Fromage blanc battu 20%, 1 pot.....	1 ½
Fromage blanc battu 40%, 1 pot (60 g) ...	1
Fromage blanc battu 40%, 1 pot (100 g) .	2 ½
Fromage blanc moulé abricot, 1 pot.....	3
Fromage blanc moulé framboise, 1 pot ...	3 ½
Fromage blanc moulé mûre, 1 pot.....	3
Fromage blanc moulé vanille 40%, 100 g.....	2 ½
From d'Api, 1 pot.....	2
Fromage frais de campagne/faisselle 0%, 1 pot.....	½
Fromage frais de campagne/faisselle 43%, 1 pot (100 g).....	2
Yaourt 0% aux fruits, 1 pot.....	1
Yaourt aromatisé, 1 pot.....	1 ½
Yaourt nature, 1 pot.....	1
Yaourt nature 0%, 1 pot.....	1
Yaourt nature au lait entier, 1 pot.....	2
Yaourt nature brassé, 1 pot.....	2
Yaourt nature sucré, 1 pot.....	1 ½

□ **ST MICHAËL**  
**MARKS & SPENCER** **points**

Cottage cheese, 100 g.....	2
Fromage frais aux fruits, 1 pot.....	1
Fromage frais nature, 1 pot (100 g).....	1
Lait fermenté maigre brassé aux fraises ou aromatisé à la vanille 0%, 1.....	3
Very low fat lite Yoghurt (aux fruits), 1 pot	1

□ **TRIBALLAT NOYAL** **points**

Fruitiers de Savoie aux abricots, 1.....	4
Fruitiers de Savoie aux cerises, 1.....	4
Fruitiers de Savoie aux fraises, 1.....	4
Fruitiers de Savoie aux fruits des bois, 1.	4
Fruitiers de Savoie aux myrtilles, 1.....	4
Fruitiers de Savoie aux poires, 1.....	4

<b>□ VRAI</b>	<b>points</b>
<b>issu de l'agriculture biologique</b>	
Faisselle 40%, 100 g .....	2
Fromage frais 0%, 100 g .....	1
Fromage frais 20%, 100 g .....	2
Yaourt au lait entier aromatisé saveur citron, 1 .....	2 ½
Yaourt au lait entier aromatisé saveur vanille, 1 .....	2 ½
Yaourt aux fruits 0%, 1 .....	1 ½
Yaourt brassé à la vanille, 100 g .....	2
Yaourt brassé entier 500 g, 100 g .....	1 ½
Yaourt entier aux fruits, 1 .....	3
Yaourt lait entier, 1 .....	2
Yaourt nature, 1 .....	1 ½
Yaourt nature 0%, 1 .....	1

<b>□ WEIGHT WATCHERS</b>	<b>points</b>
Brassé 0% aux agrumes, 1 .....	1 ½
Brassé 0% aux fruits, 1 .....	1 ½
Brassé 0% aux fruits rouges, 1 .....	1 ½
Brassé nature 0%, 2 .....	1 ½
Fromage blanc 0%, 1 .....	1
Mousse au fromage blanc 0% sur morceaux de fruits, 1 .....	1
Mousse au fromage frais maigre sucré sur lit de fruits pêches ou cerises, 1 pot .....	1 ½
Mousse légère au yaourt aux fruits fleurs et plantes, 1 ....	1 ½
Saveur vanille, 1 .....	1

<b>□ YOPLAIT</b>	<b>points</b>
Calin 0%, 100 g .....	1
Calin 20%, 100 g .....	1 ½
Calin sur fruits (mirabelles-pruneaux) 0%, 1 pot .....	1
Calin sur fruits 0%, 1 pot .....	1
Calin sur fruits 20%, 100 g .....	2
Calin vanille, 100 g .....	2
Free Yop framboise, 150 g .....	1 ½
Free Yop pêche, 150 g .....	1 ½
Free Yop pomme, 150 g .....	1 ½
Panier de Yoplait crème de yaourt, 1 pot .....	2 ½
Panier de Yoplait yaourt sur fruits, 1 .....	2 ½
Perle de lait nature, 1 .....	4
Perle de lait vanille, 1 .....	4
Petit Yoplait 0%, 1 pot .....	½
Petit Yoplait 20%, 1 .....	2
Yaourt aromatisé vanille, 1 .....	2
Yaourt Frutos aromatisé ? 1 .....	2 ½
Yaourt oligo nature 0%, 1 .....	1
Yaourt panier de Yoplait, 1 .....	2 ½
Yaourt panier de Yoplait 0%, 1 .....	1
Yop abricot, 150 g .....	2

Yop citron, 150 g .....	2
Yop énergie, 200 g .....	3
Yop fraise, 200 g .....	3
Yop framboise, 200 g .....	3
Yop fruits exotiques, 150 g .....	2
Yop goût vanille, 1 .....	3 ½
Yop pêche, 200 g .....	3



<b>□ BASIQUE</b>	<b>points</b>
Artichauts de Jérusalem (pâtissons) .....	0
Artichauts .....	0
Asperges .....	0
Aubergines .....	0
Avocat, ¼ petit .....	1
Avocat : guacamole, 1 CS .....	1
Betteraves .....	0
Blettes .....	0
Brocolis .....	0
Cardons .....	0
Carottes .....	0
Céleri .....	0
Céleri-rave .....	0
Champignons .....	0
Choucroute .....	0
Chou-fleur .....	0
Choux (toutes sortes) .....	0
Choux de Bruxelles .....	0
Citrouille .....	0
Cœurs de palmier .....	0
Concombre .....	0
Courge .....	0
Courgette .....	0
Cresson .....	0
Echalote .....	0
Endive .....	0
Epinards .....	0
Fenouil .....	0
Germes de soja .....	0
Gombos .....	0
Haricots verts .....	0
Jus de légumes, 1 verre .....	0
Jus de tomates, 1 verre .....	0
Navets .....	0
Oignons .....	0
Oseille .....	0
Panais .....	0
Poireaux .....	0
Poivrons .....	0
Pousses de bambou .....	0
Radis .....	0
Raifort .....	0

Salades (toutes sortes).....	0
Salsifis.....	0
Tomates.....	0
Tomates : pelées, concassées, pulpe, en dés .....	0
Topinambours .....	0

<b>□ AUCHAN</b>	<b>points</b>
Betteraves rouges en dés assaisonnées – Auchan, 150 g.....	½
Choucroute cuisinée au champagne Auchan, 100 g .....	1
Légumes pour couscous – Auchan, 300 g.....	1 ½

<b>□ BONDUELLE</b>	<b>points</b>
Brocolis à la crème, 100 g.....	1
Choux-fleurs à la béchamel, 100 g .....	1
Emincés de poireaux à la crème, 100 g....	1
Epinards en branches à la crème, 100 g ...	1
Epinards hachés à la crème, 100 g .....	1
Galettes de brocolis et de carottes, 100 g.2	½
Galettes de chou-fleur et de brocolis, 150 g.....	3 ½
Galettes de petits légumes, 100 g .....	3 ½
Galettes de poireaux, 1.....	1 ½
Légumes pour couscous, 100 g .....	½
Poêlée catalane aux haricots plats d’Espagne, 100 g.....	2
Poêlée champêtre, 100 g .....	½
Poêlée fermière aux pommes de terre sauce ciboulette, 100 g .....	1 ½
Poêlée italienne, 200 g .....	2 ½
Poêlée jardinières à l’émincé de volaille, 100 g.....	1 ½
Poêlée méridionale, 100 g.....	2
Poêlée parisienne aux petits lardons, 100 g.....	2 ½
Poêlée romaine aux choux romanesco, 100 g.....	1 ½
Poêlée toscane à la crème fraîche et au basilic, 100 g.....	1
Poêlée Saveur – brocolis à la basquaise aux poivrons et à la crème fraîche, 100 g	1 ½
Poêlée Saveur – choux-fleurs à la bretonne avec oignons et lardons, 100 g .....	1 ½
Poêlée Saveur – courgettes à la provençale aux oignons et à la ciboulette, 100 g.....	1 ½
Poêlée Saveur – haricots verts aux petits lardons, aux oignons et à la ciboulette, 100 g.....	1
Poêlée Saveur – petits pois à la française avec petits lardons et échalotes, 100 g .....	2
Préparation pour salade méridionale, 100 g.....	1 ½

Préparation pour salade mexicaine, 100 g .....	1
Préparation pour salade orientale, 100 g..	½
Purée de brocolis cuisinée, 100 g.....	1
Purée de carottes cuisinée, 100 g.....	1 ½
Purée de céleri cuisinée, 150 g.....	1 ½
Purée de courgettes cuisinée, 100 g.....	1
Purée 4 saveurs aux légumes verts, 100 g	1
Purée de potiron, 100 g.....	½
Purée florentine aux épinards/pomme de terre, 100 g .....	½
Ratatouille cuisinée, 100 g.....	2

<b>□ CASINO</b>	<b>points</b>
Gratin de chou-fleur, 100 g.....	1 ½
Gratin de courgette, 100 g.....	1 ½
Gratin d’aubergine, 100 g .....	2 ½
Légumes pour couscous (S), 100 g.....	½
Légumes pour potages (S), 100 g .....	½
Légumes pour ratatouille (S), 100 g .....	½
Poêlée landaise (S), 100 g.....	½
Poêlée provençale (S), 100 g .....	1
Printanière de légumes (S), 100 g.....	½
Purée de brocolis (S), 100 g.....	½
Purée de brocolis (S), 100 g.....	½
Purée de carottes (S), 100 g .....	½
Purée de céleri (S), 100 g.....	½
Ratatouille, 150 g.....	1

<b>□ CASINO BIO</b>	<b>points</b>
Pulpe de tomate.....	0

<b>□ CASINO PALMARES</b>	<b>points</b>
Purée d’artichaut (S), 150 g .....	1
Ratatouille, 100 g.....	3 ½

<b>□ CASSEGRAIN</b>	<b>points</b>
Cœurs de céleri cuisinés .....	0
Petits pois « Mélange printanier » à l’étuvée, 100 g .....	1
Petits pois et carottes « Mélange printanier » à l’étuvée, 100 g.....	1 ½
Salsifis cuisinés, 100 g.....	½

<b>□ GEANT VERT</b>	<b>points</b>
Mini-épis, 100 g.....	½

<b>□ HEDIARD</b>	<b>points</b>
Caviar d’aubergines, 50 g .....	4
Compotée de légumes, 100 g.....	4
Compotée d’oignons, 100 g.....	4
Riste d’aubergines, 100 g.....	5
Tapenade verte, 100 g.....	3 ½

<b>□ HERTA</b>	<b>points</b>
Beignets d’aubergine, 1 .....	1 ½

Beignets de brocoli, 1 .....	½
Beignets de courgette, 1 .....	½

<b>□ MAGGI</b>	<b>points</b>
Gratin à la florentine, 1 part .....	5
Gratin à la provençale, 1 part .....	6 ½
Gratin d'aubergines, 1 part .....	9 ½
Gratin de courgettes, 1 part .....	5
Poêlée à la méridionale, 1 part .....	2 ½
Ratatouille, 1 part .....	7

<b>□ PAYSAN BRETON</b>	<b>points</b>
Carottes, pommes de terre et poireaux à la crème et à l'emmental, 100 g .....	1 ½
Epinards en branches à la crème, 150 g ...	2
Epinards hachés à la crème, 100 g .....	1
Garniture bretonne, 100 g .....	1
Garniture sans féculent, 100 g .....	½
Gratin de choux-fleurs, 100 g .....	2
Légumes pour couscous, 100 g .....	½
Légumes pour pot-au-feu, 100 g .....	½
Légumes pour potage, 100 g .....	½
Poêlée aux brocolis et aux champignons de Paris, 100 g .....	1
Poêlée bretonne, 100 g .....	1
Poêlée de courgettes à la carbonara, 100 g .....	1 ½
Poêlée italienne, 100 g .....	2
Poêlée de haricots verts à la périgourdine, 100 g .....	2
Poêlée de légumes à l'émincé de volaille, 100 g .....	1
Poêlée de légumes aux gésiers de canard, 100 g .....	2
Poêlée fromagère choux-fleur/épinards/croûtons/emmental, 100 g .....	2
Poêlée maraîchère, 100 g .....	½
Poêlée méridionale, 100 g .....	½
Poêlée mexicaine, 100 g .....	1 ½
Poireaux crème, 100 g .....	2
Ratatouille cuisinée, 100 g .....	1 ½
Samossas aux légumes, 30 g .....	2

<b>□ PICARD</b>	<b>points</b>
Aubergines grillées, 100 g .....	2
Balti de légumes et naan, 1 part .....	11
Beignets de brocolis, 100 g .....	5
Beignets de courgettes, 150 g .....	5 ½
Courgettes grillées .....	½
Epinards coupés à la crème, 100 g .....	2 ½
Epinards hachés à la crème, 100 g .....	1 ½
Gratin d'aubergines, 100 g .....	5 ½
Gratin de brocolis, 1 part .....	6
Gratin de choux-fleurs, 1 part .....	5
Gratin de courgettes, 1 part .....	6 ½

Gratin de légumes à la provençale, 1 part 5	
Gratin de poireaux, 1 part .....	5
Légumes à la basquaise, 150 g .....	1 ½
Les quatre purées, 100 g .....	½
Mousse de carottes, 1 part .....	1
Mousse de céleri, 1 part .....	1
Poêlée à la forestière aux cèpes, 100 g ....	½
Poêlée à la méridionale, 100 g .....	2
Poêlée à la provençale, 100 g .....	1
Poêlée à la romaine, 150 g .....	3
Poêlée à la villageoise, 100 g .....	½
Poêlée à l'asiatique, 100 g .....	½
Poivrons grillés, 100 g .....	1
Purée de potiron, 100 g .....	½
Ratatouille cuisinée, 100 g .....	2 ½

<b>□ PICARD</b>	<b>points</b>
<b>Les purées aux 2 légumes</b>	
Purée artichauts/pommes de terre, 1 part.	3 ½
Purée brocolis/pomme de terre, 1 part .....	3
Purée carotte/pomme de terre, 1 part .....	3
Purée céleri-rave/pomme de terre, 1 part.	3

<b>□ RAYNAL &amp; ROQUELAURE</b>	<b>points</b>
Choucroute cuisinée au Riesling .....	3 ½

<b>□ ST MICHAEL</b>	<b>points</b>
<b>MARKS &amp; SPENCER</b>	
Gratin de chou-fleur, 1 portion .....	3 ½
Mélange de brocoli/courgette/poivron rouge, 1 part .....	3 ½
Purée de pommes de terre avec choux et oignons nouveaux, 100 g .....	1



<b>□ BASIQUE</b>	<b>points</b>
Baguette, 1/5 .....	2
Blini, 1 .....	5
Brioche, 1 tranche .....	2
Brioche individuelle (industrielle), 1 .....	3 ½
Brioche individuelle (boulangerie), 1 .....	6
Chausson aux pommes, 1 .....	6
Chouquette, 1 .....	1
Croissant (boulangerie), 1 .....	4
Croissant (industriel), 1 .....	3 ½
Feuille de brick, 1 .....	1
Galette de riz, 1 grande .....	1
Galette de riz, 1 petite .....	½
Galette de sarrasin, 1 .....	2
Pain (toutes sortes), 50 g .....	2
Pain au chocolat (boulangerie), 1 .....	6 ½
Pain au lait (boulangerie), 1 .....	4

Pain au lait (industriel), 1 .....	3
Pain au soja, 2 tranches .....	2 ½
Pain aux raisins (boulangerie), 1 .....	5 ½
Pain brioché, & tranche .....	1
Pain de mie, 1 tranche .....	1
Pain de régime avec ou sans gluten, 50 g	2
Pain de seigle, 2 tranches .....	2
Pain de son, é tranches .....	2 ½
Pain d'épices, 1 tranche .....	1
Pain pour hamburger, 1 .....	3
Pain viennois, 1/5 de baguette .....	2 ½

**□ AUCHAN points**

Brioche pur beurre – Auchan, 70 g .....	5
Pain d'épices au lait – Auchan, 40 g .....	2
Pain d'épices fondant – Auchan, 40 g .....	2

**□ CASINO points**

Brioche fourrée chocolat, 50 g .....	4 ½
Brioche tranchée, 70 g .....	5 ½
Brioche vendéenne, 70 .....	5 ½
Briochettes, 70 g .....	5 ½
Croissant feuilleté pur beurre, 1 .....	5
Pain au chocolat pur beurre, 1 .....	6
Pain au lait, 1 .....	4 ½
Pain de mie, 50 g .....	2 ½
Pain d'épice fondant en tranches, 2 tranches .....	2 ½
Pain hamburger, 40 g .....	2 ½
Pain spécial brioche, 30 g .....	2 ½

**□ HARRY'S FRANCE points**

American Bread, 1 tranche .....	1 ½
American Sandwich, 1 .....	2
American Sandwich cereal, 1 .....	2 ½
American Sandwich complet, 1 tranche ..	1 1:2
American Sandwich Fibres'n Forme, 1 tranche .....	2
Boule complète, 50 g .....	2
Brioche tranchée les Extras, 1 .....	3 ½
Brioche tressée, 1 tranche .....	2
Brownies, 1 .....	5 ½
Didigam, 1 .....	3 ½
Doo Wap chocolat, 1 .....	3 ½
Doo Wap chocolat au lait (goûter), 1 .....	2 ½
Doo Wap chocolat/orange, 1 .....	1
Fleur de Mie raisins (Turner), 1 tranche ..	2
Gaillardise, 1 .....	4 ½
Muffins, 1 .....	6 ½
Pain au lait, 1 .....	2 ½
Pain au lait (20% de lait), 1 .....	2 ½
Pain brioché Extra Riche, 1 tranche .....	2
Pain de mie Extra Moelleux, 1 tranche ....	1
Pain de mie Extra Moelleux complet, 1 tranche .....	1

Pain de mie longue conservation, 1 tranche .....	1
Pain de seigle (Turner), 1 tranche .....	2
Pain de vitalité – céréales (Turner), 50 g .	2 ½
Pain de vitalité complet (Turner), 50 g ....	2
Pain de vitalité son (Turner), 50 g .....	2
Scooly's chocolat, 1 .....	3
Scooly's chocolat/noisette (goûter), 1 .....	4
Pain au lait pur beurre les Extras, 1 .....	2 ½
Toasts Apéritif, 1 .....	½
Toasts Canapés, 1 .....	½
Tranches Gourmandes vanille, 1 tranche .	2
Tranches Gourmandes zestes d'orange, 1 tranche .....	2

**□ HEUDEBERT points**

Pain de mie moelleux longue durée, 1 tranche .....	1 ½
Pain de mie moelleux longue durée blé complet, 1 tranche .....	1

**□ PICARD points**

Blini, 1 .....	4
Brioche pur beurre, 100 g .....	7 ½
Ciabattina précuit, 1 .....	2 ½
10 Croissants prêts à cuire, 1 .....	4 ½
Mini-blinis, 3 .....	1 ½
Mini-croissants, 25 g .....	1 ½
Mini-pains au chocolat, 25 g .....	2
5 Pains au chocolat prêts à cuire, 1 .....	5 ½
Petit pain sans adjonction de sel, 1 .....	2 ½
Petits pains assortis précuits, 1 .....	2



18. PATES

**□ BASIQUE points**

Cannelloni conserve, 150 g .....	6
Pâtes cuites, 4 CS .....	2
Pâtes fraîches cuites, 200 g .....	3
Raviolis en conserve, ½ petite boîte .....	4 ½
Raviolis frais farcis à la viande, 100 g .....	5
Raviolis frais farcis au fromage, 100 g .....	7 ½

**□ AUCHAN points**

Cannellonis – Auchan, 100 g .....	2 ½
Pâtes fraîches à la viande – Auchan (250 g), 100 g .....	6
Pâtes fraîches farcies aux cèpes – Auchan (250 g), 100 g .....	6 ½
Pâtes fraîches farcies aux fromages – Auchan (250 g), 100 g crus .....	7 ½
Raviolis pur bœuf à la sauce italienne – Auchan, 100 g cuits .....	2

Tagliatelles fraîches aux œufs – Auchan (500 g), 100 g crus.....	5
Tagliatelles fruits de mer sauce homardine (S) (900 g), 100 g.....	3
Torsades carbonara (S) (900 g), 100 g.....	4
Torsades carbonara – Auchan, 100 g.....	3

<b>□ BUITONI</b> <b>points</b>	
Cannelloni sauce italienne, 100 g.....	2 ½
Ravioli « B » pur bœuf (C), 100 g.....	2
Ravioli « B » pure volaille (C), 100 g.....	1 ½
Ravioli à la sauce bolognaise (C), 100 g.....	2 ½
Ravioli aux quatre légumes (C), 100 g.....	2
Ravioli sauce crème jambon (C), 100 g.....	2
Spaghetti à la sauce napolitaine (C), 150 g.....	2
Spaghetti aux fricadelles (C), 100 g.....	1 ½

<b>□ CASINO</b> <b>points</b>	
Cannellonis, 100 g.....	2
Fiorellini, 100 g cuites.....	2
Gnocchi, 100 g cuits.....	2
Lasagnes à la bolognaise, 100 g.....	2 ½
Pâtes coquillettes de qualité supérieure, 100 g cuites.....	2
Pâtes coudées rayées de qualité supérieure, 100 g cuites.....	2
Pâtes d'Alsace coquillettes sept œufs frais au kilo, 100 g cuites.....	2
Pâtes d'Alsace nids sept œufs frais au kilo, 100 g cuites.....	2
Pâtes d'Alsace papillons sept œufs frais au kilo, 100 g cuites.....	2
Pâtes d'Alsace petits nids sept œufs frais au kilo, 100 g cuites.....	2
Pâtes d'Alsace spaghettis sept œufs frais au kilo, 100 g cuits.....	2
Pâtes d'Alsace torsadées sept œufs frais au kilo, 100 g cuites.....	2
Pâtes fraîches gnocchis, 100 g cuits.....	1 ½
Pâtes fraîches nouilles, 100 g cuites.....	1 ½
Pâtes fraîches raviolis, 100 g cuits.....	2
Pâtes fraîches raviolis au fromage, 100 g cuits.....	2
Pâtes fraîches raviolis au jambon, 100 g cuits.....	1 ½
Pâtes fraîches tagliatelles, 100 g cuites.....	1 ½
Pâtes gansettes de qualité supérieure, 100 g cuites.....	2
Pâtes macaronis de qualité supérieure, 100 g cuits.....	2
Pâtes nouilles fines de qualité supérieure, 100 g cuites.....	2
Pâtes plumes rayées de qualité supérieure,	

100 g cuites.....	2
Pâtes spaghettinis, 100 g cuites.....	2
Pâtes spaghettis de qualité supérieure, 100 g cuits.....	2
Pâtes tortis de qualité supérieure, 100 g cuites.....	2
Ravioli pur bœuf, 100 g.....	2
Ravioli bolognaise, 100 g.....	2
Riccioli, 100 g cuits.....	2
Rotellini, 100 g cuits.....	2
Torsades à la carbonara, 100 g cuites.....	1

<b>□ CASINO BIO</b> <b>points</b>	
Papillons aux œufs, 100 g cuits.....	2
Spaghetti QS, 100 g cuits.....	2
Tagliatelles aux œufs, 100 g cuites.....	2
Torsades QS, 100 g cuites.....	2

<b>□ COMTESSE DU BARRY</b> <b>points</b>	
Ravioli au magret de canard et à la sauce bolognaise, 100 g.....	3 ½
Tortellini dans leur sauce au foie de canard et aux morilles, 100 g.....	4

<b>□ CROIX DE SAVOIE</b> <b>points</b>	
« Epinettes », 100 g cuites.....	2
« Invisibles », 100 g cuites.....	2
« Les Alphabets », 100 g cuites.....	2
« Nouilles savoisiennes », 100 g cuites.....	2
Pasta Polenta, 100 g cuits.....	2
« Vermicelles », 100 g cuits.....	2

<b>□ HEDIARD</b> <b>points</b>	
Coquillettes, 100 g cuites.....	2 ½
Nids, 100 g cuits.....	2 ½
Nouilles bouclées, 100 g cuites.....	2 ½
Papillons, 100 g cuits.....	2 ½
Spaetzle, 100 g cuits.....	2 ½
Spaghettis, 100 g cuits.....	2 ½
Taboulé, 100 g cuit.....	1

<b>□ KNORR - SPAGHETTERIA</b> <b>points</b>	
Pâtes à la carbonara, 100 g.....	7
Pâtes à la mozzarella, 100 g.....	5 ½
Pâtes au fromage, 100 g.....	7
Pâtes aux champignons, 100 g.....	6 ½
Spaghetti alla bolognese, 100 g.....	7
Spaghetti alla primavera, 100 g.....	9

<b>□ LUSTUCRU</b> <b>points</b>	
Pâtes aux germes de blé, 100 g cuites.....	1 ½
Pâtes sachet cuisson, 100 g cuites.....	2
Pâtes Sélection aux trois céréales, 100 g cuites.....	2
Pâtes Sélection sept œufs, 100 g cuites.....	2

Pâtes Sélection trois œufs, 100 g cuites ...2  
 Tagliatelles carbonara, 100 g .....3 ½  
 Torsettes napolitaines, 100 g.....2 ½

□ **MAGGI** **points**  
 Bolino – Pâtes à la bolognaise, 1 part .....7  
 Bolino – Torsades à la napolitaine, 1 .....6  
 Cannelloni, 1 part.....6 ½  
 Cup' Nouilles asiatiques,  
 sauce Canton champignons noirs, 1 part..4  
 Cup' Nouilles asiatiques, sauce curry,  
 1 part .....5  
 Cup' Nouilles asiatiques,  
 sauce pékinoise coriandre, 1 part .....4  
 Cup' Nouilles asiatiques,  
 sauce Szechuan épicée, 1 part.....4  
 Lasagnes à la bolognaise, 100 g .....3  
 Lasagnes au saumon, 100 g .....3 ½  
 Nouilles asiatiques 5 épices, 1 part .....4  
 Nouilles asiatiques au curry, 1 part.....4  
 Nouilles asiatiques saveur bœuf à  
 l'orientale, 1 part.....4  
 Nouilles asiatiques saveur crevette,  
 1 part .....4  
 Nouilles asiatiques saveur poulet à la  
 pékinoise, 1 part.....4

□ **MAGGI**  
**CUISINE CREATIVE** **points**  
 Pâtes à la bolognaise, 100 g .....2  
 Pâtes à la carbonara, 100 g .....2

□ **MAGGI**  
**CUISINE LEGERE** **points**  
 Spaghetti à la sauce bolognaise,  
 champignons et basilic, 1 .....8 ½

□ **PANZANI** **points**  
 Cannelloni, 100 g cuits .....2  
 Cannellonis pur bœuf cuisinés à la tomate (C  
 ), 100 g .....2 ½  
 Cheveux d'anges, 100 g cuits .....2  
 Coquillettes, 100 g cuites .....2  
 Farfalle, 100 g cuits.....2  
 Lasagnes, 100 g cuites .....2  
 Lasagnes à la bolognaise (C ), 1 portion..10  
 Macaroni, 100 g cuits.....2  
 Nouilles, 100 g cuites.....2  
 Penne rigate, 100 g cuits .....2  
 Raviolis à la volaille cuisinés à la sauce  
 tomate et aux petits légumes (C ), 100 g..2  
 Raviolis pur bœuf cuisinés à la sauce  
 tomate et aux petits légumes (C ), 100 g..2  
 Raviolis riches aux 7 légumes  
 cuisinés à la sauce napolitaine, 100 g .....2

Raviolis riches  
 cuisinés à la sauce bolognaise (C ), 100 g2  
 Raviolis riches jambon cuisinés à la  
 sauce aux champignons (C ), 100 g .....2  
 Serpentine, 100 g cuits .....2  
 Spaghetti, 100 g cuits.....2  
 Stortini, 100 g cuits.....2  
 Tagliatelles, 100 g cuites .....2  
 Tagliatelles à la carbonara (C ), 1 portion9  
 Tortellini à la viande, 100 g cuits .....2 ½  
 Tortellini au fromage, 100 g cuits.....3  
 Vermicelles, 100 g cuits.....2

□ **PICARD** **points**  
 Gnocchis à la parisienne, 1 portion.....8  
 Lasagnes à la bolognaise, 1 portion .....9 ½  
 Lasagnes à la normande, 1 portion .....7  
 Lasagnes au saumon, 1 portion.....5 ½  
 Torsades à la carbonara, 1 portion .....9

□ **PICARD – LES**  
**NOUVELLES LASAGNES** **points**  
 Lasagnes chèvre/épinards, 1 .....13 ½  
 Lasagnes poulet/poivrons rouges  
 /aubergines, 1 .....9

□ **PICARD**  
**RETOUR DE PECHE** **points**  
 Tagliatelles aux moules de Barfleur, 1 ....9

□ **PICARD**  
**FORMULE EXPRESS** **points**  
 Lasagnettes à la bolognaise, 1.....7 ½  
 Rigatoni au jambon, 1 .....10 ½

□ **RIVOIRE & CARRET** **points**  
 Pâtes de qualité supérieure, 100 g cuites .2  
 Pâtes de qualité supérieure  
 à l'ancienne 1860, 100 g cuites.....2

□ **SODEBO** **points**  
 Lasagnes bolognaises, 1.....10  
 Spaghettis bolognaises, 1 .....6 ½  
 Tagliatelles carbonara, 1 .....11

□ **ST MICHAËL**  
**MARKS & SPENCER** **points**  
 Cannelloni aux épinards et à la ricotta,  
 1 portion .....5  
 Lasagne aux champignons et aux épinards,  
 1 portion, .....4  
 Pasta with prawns, 1 portion.....6 ½  
 Pâtes farcies au poulet et aux épinards,  
 100 g .....1 ½  
 Pâtes fraîches au poulet, 1 portion .....5





## 19. PETITS DEJEUNERS

### □ **BASIQUE** **points**

- \* Boisson instantanée en poudre non sucrée :  
café, chicorée, etc..., 1 cc .....0
- Boisson instantanée en poudre non sucrée :  
café, chicorée, etc..., 1 CS .....½
- \* Cacao non sucré, 1 cc.....0
- Cappuccino, 1 tasse.....1
- \* Confiture ou gelée  
(classique ou allégée en sucre), 1 cc .....0
- Confiture ou gelée  
(classique ou allégée en sucre), 1 CS .....1
- Miel, 1 cc .....½
- Pâte à tartiner au chocolat  
(avec ou sans noisettes), 1 cc .....½
- Préparation maltée sucrée, 1 CS .....1
- Préparation maltée sucrée au chocolat,  
1 CS.....1
- Préparation sucrée à l'aspartame  
pour boisson chocolatée, 1 CS .....1
- Sucre (en morceaux ou en poudre),  
1 ou 1 cc .....0
- Sucre en poudre (1 CS .....1

### □ **ANDROS** **points**

- \* Confitures Andros (toutes sortes), 1 cc.0

### □ **AUCHAN** **points**

- Casa Café cappuccino, 1 tasse .....1
- Doodly (préparation pour boisson  
instantanée au cacao maigre  
Auchan, 1 CS .....1
- Kanga aux céréales et au miel  
Auchan, 30 g .....2
- Kao choc (préparation pour boisson  
instantanée  
goût chocolat) – Auchan, 1 CS .....½
- Miel crémeux – Auchan, 1 cc .....½
- Miel liquide – Auchan, 1 cc .....½
- Pâte à tartiner – Auchan, 10 g .....1

### □ **BANANIA** **points**

- Banania « recette traditionnelle à cuire »,  
1 CS.....1
- Petit déjeuner – Banania, 1 CS .....1

### □ **BENCO ENERGIE** **points**

- Boisson instantanée – Benco, 1 CS.....1

### □ **BONNE MAMAN** **points**

- \* Bonne Maman Légère & Fruitée, 1 cc..0
- \* Confiture Bonne Maman, 1 cc.....0

### □ **CARREFOUR** **points**

- \* Spécialité aux fruits abricot/pêche, 1 cc0

### □ **CASINO** **points**

- Chocolat instantané, 1 CS.....1
- Chocolat instantané (granulés), 1 CS.....1
- Chocolat poudre 32% cacao, 1 CS.....1
- \* Cœur de fruits abricots/amande, 1 cc...0
- \* Cœur de fruits cerises griottes, 1 cc.....0
- Cœur de fruits figes blanches et  
rouges, 1 cc .....0
- Cœur de fruits fraise/fraise des bois,  
1 cc.....0
- \* Cœur de fruits framboise/abricot, 1 cc.0
- \* Cœur de fruits myrtilles, 1 cc.....0
- \* Cœur de fruits trois agrumes, 1 cc .....0
- \* Confiture allégée abricot, 1 cc .....0
- \* Confiture allégée fraise, 1 cc .....0
- \* Confiture extra abricot, 1 cc .....0
- \* Confiture extra cerises, 1 cc.....0
- \* Confiture extra fraise, 1 cc.....0
- \* Confiture extra framboise, 1 cc.....0
- \* Confiture extra myrtille, 1 cc.....0
- \* Confiture extra orange, 1 cc.....0
- \* Gelée extra groseille, 1 cc.....0
- \* Gelée extra mûres, 1 cc.....0
- \* Miel d'acacia, 1 cc.....0
- \* Miel de trèfle, 1 CC .....0
- \* Miel lavande, 1 cc.....0
- \* Miel toutes fleurs, 1 cc.....0
- Pâte à tartiner, 20 g .....2 ½

### □ **CEMOI** **points**

- Cémoi – Cacao Pur Désir noir non  
sucré, 1 cc .....0
- Cémoi – Pâte à tartiner au chocolat,  
20 g .....2 ½

### □ **LEROUX** **points**

- Chicoréal, 1 CS1/2
- Chicorée saveur caramel, 1 CS.....½
- Chicorée saveur noisette, 1 CS .....½
- Chicorée saveur vanille, 1 CS.....½
- Chicorée soluble instantanée, 1 CS.....½
- \* Leroux saveur cappuccino, 1 cc.....0

### □ **NESTLE** **points**

- Bonjour, 1 CS .....1 ½
- Caro, 1 CS.....1
- Lion, 1 CS .....1
- \* Nes, 1 cc.....0

* Nescafé Brasero, 1 cc.....	0
Nescafé café au lait, 1 CS .....	1 ½
Nescafé café créole, 1 CS .....	1 ½
Nescafé café viennois, 1 CS.....	1
* Nescafé Cap Colombie, 1 cc .....	0
Nescafé cappuccino, 1 CS.....	1
* Nescafé cappuccino déca, 1 cc.....	0
* Nescafé cappuccino vanille, 1 cc .....	0
* Nescafé Espresso, 1 cc .....	0
* Nescafé noir, 1 cc.....	0
* Nescafé Sélection, 1 cc .....	0
* Nescafé Sélection déca, 1 cc .....	0
* Nescafé Spécial Filtre, 1 cc.....	0
* Nescafé Spécial Filtre déca, 1 cc .....	0
* Nescoré, 1 cc .....	0
Nesquik, 1 CS .....	1
Nesquik liquide, 1 brique.....	3
Nesquik Sirop, 1 CS.....	1
Nestlé Le Chocolat, 1 CS.....	1
* Ricoré, 1 cc .....	0
Ricoré cappuccino, 1 CS .....	1
Tonimalt, 1 CS.....	1

## 20. PIZZAS, QUICHES, SANDWICHS, CREPES SALEES

□ <b>BASIQUE</b>	<b>points</b>
Crêpe surgelée champignons, 1 .....	1 ½
Crêpe surgelée jambon/fromage, 1 .....	1 ½
Croissant au jambon, 1.....	8
Croque-monsieur (brasserie), 1.....	8 ½
Croque-monsieur (maison), 1 .....	7
Friand à la viande, 1.....	9
Galette complète (œuf/jambon/fromage), 1.....	9
Hot dog, 1.....	9
Panini, 1 .....	9 ½
Pizza (boulangerie), 1 petite .....	6
Quiche lorraine (boulangerie), 1 petite ...	8
Quiche lorraine (maison), 1 part .....	10
Roulé au fromage, 1 .....	10
Sandwich gruyère, 1.....	10 ½
Sandwich jambon/beurre, 1 .....	7 ½
Sandwich merguez/frites, 1.....	20
Sandwich poulet/crudités/mayonnaise, 1.8	
Sandwich rillettes/cornichon, 1 .....	10
Sandwich saucisson/beurre, 1 .....	12
Sandwich steak haché/frites, 1 .....	20
Sandwich thon/crudités/oeuf dur /mayonnaise, 1 .....	9 ½
Sandwich viande/cornichons/tomate, 1 ...	8 ½
Tarte à l'oignon, 1 part.....	11

□ <b>AUCHAN</b>	<b>points</b>
Pizza surgelée Napoli 400 g, ¼.....	5
Pizza surgelée Paradisio 400 g, ¼.....	6 ½
Tarte campagnarde surgelée 400 g, ¼ .....	5 ½
Tarte 2 saumons/poireaux surgelés 400 g, ¼ .....	5 ½
Tarte fromage chèvre surgelée 400 g, ¼..	6 ½
Tarte maraîchère surgelée 400 g, ¼.....	5 ½

□ <b>BONDUELLE</b>	<b>points</b>
Galette choux/dinde, 1 .....	1
Galette épinards/saumon, 1.....	1 ½
Galette pommes de terre/lardons, 1 .....	1 ½

□ <b>BUITONI</b>	<b>points</b>
Pizza La Grandiosa 4 fromaggi, ¼ .....	7 ½
Pizza La Grandiosa regina, ¼.....	7
Pizza La Tradizione campagnola, ¼.....	4 ½
Pizza La Tradizione 3 fromaggi, ¼.....	5 ½
Pizza la Tradizione regina, ¼.....	4 1/2

□ <b>CASINO</b>	<b>points</b>
Crêpe fromage, 1.....	2
Crêpe jambon/fromage, 1 .....	2
Croque-monsieur, 1 .....	7
Pizza américaine, ¼ .....	7
Pizza cuite au feu de bois jambon/fromage, ¼ .....	5 ½
Pizza cuite au feu de bois royale, ¼.....	4 ½
Pizza cuite au feu de bois trois fromages, ¼ .....	4 ½
Pizza royale jambon/fromage/champignons, ¼ .....	7
Quiche lorraine, ¼ .....	5 ½
Tarte aux trois fromages, ¼ .....	6

□ <b>CASINO PALMARES</b>	<b>points</b>
Tarte fine poulet 290 g, 1/3.....	4 ½

□ <b>COMTESSE DU BARRY</b>	<b>points</b>
Le gâteau de foies de poularde, 100 g .....	4 ½

□ <b>HERTA</b>	<b>points</b>
Croque bistrot, 1 .....	5 ½
Croque chèvre, 1 .....	6
Croque dinde/bacon, 1 .....	5 ½
Croque-monsieur, 1 .....	6
2 tartines jambon/fromage (200 g), 1.....	4 ½
2 tartines œufs/bacon (200 g), 1.....	4 ½
2 tartines tomate/mozzarella (200 g), 1 ...	4 ½
Hot-Dog bistrot, 1 .....	12 ½
Maxi Croque, 1 .....	10
Quiche lorraine 400 g, ¼ .....	6 ½
Tarte saumon/poireaux (400 g), ¼.....	5 ½
Tourte jambon/fromage (450 g), ¼.....	7 ½

Tourte pomme de terre/lardons (450 g),  
¼.....8

**LE GAULOIS** **points**

Croq jambon au fromage, 100 g .....5 ½  
Croq purée/jambon, 100 g.....5 1/2  
Fromage d'or, 100 g.....6 ½

**MAGGI** **points**

Crêpes champignons, 1 .....1 ½  
Crêpes fromage, 1 .....1 ½  
Crêpe jambon/fromage, 1.....1 ½  
Croque-monsieur, 1.....7  
Pizza Four à pierre 3 fromages, ¼ .....5  
Pizza four à pierre bolognaise, ¼.....4 ½  
Pizza four à pierre jambon/fromage/  
olives, ¼.....4 ½  
Pizza four à pierre royale, ¼ .....4  
Pizza Fraîch'up 3 fromages, ¼ .....7 ½  
Pizza Fraîch'up chèvre/jambon, ¼.....6 ½  
Pizza Fraîch'up délice poulet, ¼.....6  
Pizza Fraîch'up peperoni extra, ¼ .....7  
Pizza Fraîch'up royale suprême, ¼.....6

**PERE DODU** **points**

Croque fromage, 1 .....5 ½  
Croque Gratin pomme de  
terre/jambon/fromage, 1.....5  
Croque Gratin pomme de terre/poulet/  
champignons, 1 .....4  
Croque Gratin pomme de  
terre/poulet/moutarde, 1 .....4 ½  
Croque Gratin pomme de terre/tomate/  
jambon, 1.....4  
Croque jambon, 1.....5  
Croque œuf/jambon, 1 .....4 ½  
Croque Saveur chèvre/tomate/basilic, 1 ..6 ½  
Croque Saveur poireaux/jambon, 1.....5  
Croque Saveur pomme de  
terre/oignon/lardons, 1 .....5 ½  
Croque Saveur pomme de  
terre/poulet/moutarde, 1 .....4 ½  
Mini Crok purée de carottes/poulet, 1.....1 ½  
Mini Crok purée de petits légumes/poulet,  
1 .....1 ½  
  
Mini-Crok purée de pomme de terre/  
jambon, 1.....1 ½

**PICARD** **points**

Bouchée à la reine (330 g), 1 .....10 ½  
Croque-monsieur (560 g), 1 .....8  
Croustill'up jambon/champignons/  
fromage, 100 g .....4  
2 Chauds Froids de pomme de terre au

foie gras, 1.....5 ½  
2 Croustillants de légumes à la ricotta et  
pesto, 1 .....6 ½  
2 Feuilletés au foie gras de canard, 1 ..... 9  
Feuilleté à la fourme d'Ambert (240 g),  
1 .....10  
Feuilleté à la volaille et aux morilles  
(260 g), 1 .....9  
Feuilleté au crabe (260 g), 1 .....10  
Feuilleté au homard et pétoncles (260 g),  
1 .....9 ½  
Feuilleté au ris de veau (260 g), 1.....8  
Feuilleté aux deux saumons (260 g), 1 ....9  
Feuilleté aux Saint-Jacques  
et aux crevettes (600 g), 1/6.....6  
Feuilleté au Saint-Jacques et aux girolles  
(260 g), 1 .....9 ½  
Feuilleté aux 3 fromages (520 g), 1 .....10 ½  
Flammekueche (260 g), ½ .....7  
Flammenkueche au saumon (290 g),  
1/3 .....4 ½  
Focacia jambon/emmental/mozzarella,  
1/3 .....5  
Focacia 4 fromages, 1/3 .....5 ½  
Friand à la viande (260 g), 1 .....10 ½  
Galette aux épinards et au curry (250 g),  
1 .....5  
Galette aux St-Jacques des îles Féroé  
(250 g), 1 .....5 ½  
Galette aux 3 fromages (250 g), 1.....4  
Galette jambon/fromage (250 g), 1.....7  
Galette oignons/lardons (250 g), 1.....8  
Galette saumon/aneth (250 g), 1 .....5  
Panier chèvre/épinard (480 g), 1 .....8  
Panier jambon/fromage (480 g), 1 .....8  
Pissaladière (300 g), 1.....11  
Pizza américaine country style (500 g),  
¼ .....5 ½  
Pizza aux légumes bio, ¼.....4 ½  
Pizza aux 3 fromages Bio, ¼ .....6  
Pizza aux 3 fromages (2x200 g), 1 .....9 ½  
Pizza bleu d'Auvergne/cantal/noix  
(380 g), ¼.....7 ½  
Pizza calzone cuite au feu de bois  
jambon/fromage (250 g), ½ .....6  
Pizza comte bresaola emmental  
(380 g), 1/3.....7  
Pizza cuite au feu de bois  
au fromage de chèvre (400 g), ¼ .....6  
Pizza cuite au feu de bois  
jambon/champignons/fromage (480 g),  
¼ .....5 ½  
Pizza cuite au feu de bois jambon/  
fromage (400 g), ¼ .....5 ½

Pizza cuite au feu de bois ‘ fromages (380 g), ¼.....	5 ½
Pizza extra cheese (450 g), ¼.....	5 ½
Pizza jambon/champignons/fromage (450 g), 1.....	6
Pizza jambon/fromage (400 g), ¼.....	4
Pizza lardons/champignons/pommes de terre (400 g), ¼.....	6
Pizza roquefort (400 g), ¼.....	4 ½
Pizza saumon fumé/mozzarella (420 g), ¼.....	5 ½
Pizza tomate/mozzarella, ¼.....	4 ½
4 paniers chèvre/épinards, 1.....	8
4 paniers jambon/fromage, 1.....	8
Quiche lorraine (400 g), ¼.....	5 ½
Roulé au fromage, 1.....	10 ½
Soufflé au fromage (240 g), 1.....	6 ½
Tarte au saumon (400 g), ¼.....	5 ½
Tarte aux fromages (360 g), 1.....	12
Tarte aux poireaux (360 g), 1.....	11 ½
Tarte aux poireaux (400 g), ¼.....	5
Tarte aux 3 fromages (400 g), ¼.....	6 ½
Vol-au-vent aux fruits de mer (300 g) (S), 1.....	10

**□ SAVEURS DU MARCHÉ points**

Croqu’west, 1.....	5
--------------------	---

**□ SODEBO points**

2 Crêpes jambon, 1.....	4 ½
2 Croques bacon/tomate, 1.....	9
2 Croques chèvre/lardons, 1.....	7
2 Croque-monsieur, 1.....	5
2 Quiches individuelles, 1.....	9
Les Sarrasines Galette campagnarde chèvre/lardons, 1.....	9 ½
Les Sarrasines – Galette complète jambon/fromage, 1.....	4
Les Sarrasines –Galette du pêcheur thon cuisiné/tomates/emmental, 1.....	12
Les Sarrasines –Galette forestière champignons/emmental/crème fraîche, 1.....	6 ½
Les Sarrasines – Galette rustique lardons/champignons cuisinés/crème fraîche, 1.....	7
Maxi Pizzériade « pâte fine » Froma Gusta raclette bleu/fromage de chèvre (300 g), 1/3.....	5

Maxi Pizzériade « pâte fine » Margharita jambon/fromage (300 g), 1/3.....	4 ½
Maxi Pizzériade « pâte fine » Pescadora thon (300 g), 1/3.....	4 ½
Maxi Pizzériade “pâte fine” Savoya	

poitrine/raclette (300 g), 1/3.....	4 ½
Pizza « pâte fine » bacon/mozzarella (450 g), ¼.....	4 ½
Pizza “pâte fine” Classica jambon/champignons (450 g) ¼.....	3 ½
Pizza « pâte fine » Margharita jambon/fromage (450 g), ¼.....	4
Pizza « pâte fine » Paysanna chèvre/lardons (450 g) ¼.....	5
Pizza « pâte fine » Tutti Froma 3 fromages (450 g), ¼.....	4
Pizza « pâte moelleuse » 3 fromages (600 g), 1/6.....	4
Pizza “pâte moelleuse” chèvre/tomate (600 g), 1/6.....	4
Pizza « pâte moelleuse » jambon/champignons (600 g), 1/6.....	4
Pizza « pâte moelleuse » jambon/fromage (450 g), ¼.....	5 ½
Pizza « pâte moelleuse » jambon/fromage (600 g), 1/6.....	4
Pizza « pâte moelleuse » saumon (450 g), ¼.....	5
Pizza individuelle « véritable pâte à pain » jambon/champignons, ¼.....	7
Pizza individuelle « véritable pâte à pain » jambon/fromage, ¼.....	5 ½
Pizzériade « pâte fine » Alsacienne lardons/oignons/fromage (200 g), ½.....	4
Pizzériade « pâte fine » Andalusia chorizo (200 g), ½.....	6
Pizzériade « pâte fine » bacon/mozzarella (200 g), 1.....	6 ½
Pizzériade « pâte fine » Classica jambon/champignons (200 g), 1.....	7 ½
Pizzériade « pâte fine » Margharita jambon/fromage (200 g), 1....	7
Pizzériade « pâte fine » Paysanna chèvre/lardons (200 g), ½.....	5
Pizzériade « pâte fine » Rustica roquefort/noix (200 g), ½.....	5 ½

Pizzériade « pâte fine Tutti Froma 3 fromages (200 g), 1.....	9 ½
Sandwich Gourmandpain à base de pain complet jambon/emmental, 1.....	7
Sandwich Gourmandpain à base de pain complet jambon/beurre, 1.....	5 ½

**□ ST MICHAEL MARK & SPENCER points**

Sandwich bacon/laitue/tomates, 1.....	7
Sandwich crevettes/mayonnaise, 1.....	5

Sandwich jambon/crudités, 1 .....	4
Sandwich œuf/concombre/omelette, 1 .....	6
Sandwich poulet rôti/crudités, 1 .....	5 ½
Sandwich poulet rôti/mayonnaise au citron, 1 .....	4 ½
Sandwich rissolée de légumes, 1 .....	4 ½
Sandwich thon/crudités, 1 .....	4



## 21. PLATS CUISINES

<b>□ BASIQUE</b>	<b>points</b>
Cassoulet, ½ boîte .....	6 ½
Chili con carne, 1 part .....	4
Choucroute garnie, ½ boîte .....	10 ½
Couscous (sans merguez), 1 part .....	15
Endives au jambon sauce béchamel, 1 part .....	7 ½
Hachis parmentier, 1 part .....	6 ½
Omelette fromage, 1 part .....	7
Omelette jambon fromage, 1 part .....	8
Paëlla, 1 part .....	10
Petit salé aux lentilles (conserves), ½ boîte .....	5
Petit salé aux lentilles (restaurant), 1 part .....	10 ½
Soufflé au fromage, 1 part .....	6 ½
Tomate farcie, 1 .....	3 ½

<b>□ AUCHAN</b>	<b>points</b>
Cassoulet – Auchan, 100 g .....	3
Chili con carne – Auchan, 100 g .....	2 ½
Couscous – Auchan (900 g) (S), 100 g .....	3
Couscous légumes/poulet/merguez (900 g) (S), 100 g .....	3
Couscous viande – Auchan, 100 g .....	1 ½
Couscous volaille/merguez – Auchan, 100 g .....	1 ½
Couscous volaille/mouton – Auchan, 100 g .....	2 ½
Paëlla volaille et fruits de mer – Auchan, 100 g .....	2 ½
Petit salé aux lentilles – Auchan, 100 g .....	2
Poêlée paysanne – Auchan (900 g) (S), 100 g .....	4
Saucisses fumées aux lentilles cuisinées – Auchan, 100 g .....	2 ½

<b>□ BONDUELLE</b>	<b>points</b>
Préparation pour plat chaud Chili, 100 g .....	1
Préparation pour plat chaud Couscous, 100 g .....	1

<b>□ CASINO</b>	<b>points</b>
Cassoulet, 100 g .....	2 ½
Chili con carne, 100 g .....	2 ½
Choucroute au jarret et pommes de terre, 100 g .....	2 ½
Choucroute garnie, 100 g .....	3 ½
Choucroute garnie supérieure, 100 g .....	2
Couscous royal, 100 g .....	2
Hachis parmentier, 100 g .....	3
Paëlla, 100 g .....	3
Petit salé aux lentilles, 100 g .....	2 ½
Saucisses/lentilles, 100 g .....	3 ½
Saucisse/lentilles à la graisse d'oie .....	3 ½

<b>□ COMTESSE DU BARRY</b>	<b>points</b>
Cassoulet gimontois à la saucisse de Toulouse grillée, 100 g .....	4 ½
Chili au magret de canard à la gasconne, 100 g .....	3
Le gâteau froid de poulet fermier et son turban de légumes du Midi, 100 g .....	4
Ligne Légère – Le cassoulight à la saucisse de poulet grillée, au canard, jus de tomates aux aromates, 1 part .....	5
Petit salé aux lentilles vertes du Puy, 100 g .....	3 ½
Piperade au magret de canard comme à Saint-Jean-de-Luz, 100 g .....	2 ½
Saucisse de Toulouse grillée aux lentilles vertes du Puy, 100 g .....	5

<b>□ MAGGI</b>	<b>points</b>
Bolino – Couscous légumes, 1 .....	5 ½
Moussaka (gratin familial), 100 g .....	3 ½
Moussaka, 1 part .....	8
Paëlla (gratin familial), 100 g .....	3 ½
Paëlla Royale, 100 g .....	3

<b>□ MAGGI – CUISINE CREATIVE</b>	<b>points</b>
Couscous au poulet, 100 g .....	3

<b>□ MAGGI CUISINE LEGERE</b>	<b>points</b>
Couscous de poulet cuisine aux 5 légumes, 1 .....	6 ½

<b>□ MAGGI SAVEURS DU MONDE</b>	<b>points</b>
Chili con carné, 100 g .....	2
Couscous à la viande, 100 g .....	3
Couscous aux légumes, 100 g .....	3
Couscous Royal mouton et volaille, 100 g .....	3

Couscous Royal viande et merguez, 100 g.....	3
Couscous Royal volaille/bœuf/merguez, 100 g.....	3 ½
Emincé à l'indienne, 100 g .....	2
Feijoada du Brésil, 100 g .....	3
Paëlla à la volaille, 100 g .....	3
Paëlla Délice volaille/fruits de mer/chorizo, 100 g.....	3
Paëlla volaille au citron, 100 g.....	3
Paëlla volaille et fruits de mer, 100 g .....	2 ½
Paëlla volaille/moules/chorizo, 100 g .....	2 ½
Paëlla volaille et fruits de mer, 1 part .....	7 ½
Tajine aux légumes, 100 g .....	2

□ **PAYSAN BRETON** **points**

Potée campagnarde aux choux, saucisses et échine (S), 100 g.....	2
---	---

□ **PICARD** **points**

Cassoulet au confit de canard, 1 .....	18
Chili con carne, 1 .....	6
Chou farci, 1.....	6
Choucroute garnie au Riesling, 1 .....	12
Paëlla fruits de mer et poulet, 1 .....	13
Paëlla valenciana, 1.....	6
Petit salé aux lentilles, 1.....	9
Poêlée parisienne, 100 g .....	4
Poêlée paysanne, 100 g .....	4
Poêlée savoyarde, 100 g.....	3
Tajine d'agneau et semoule aux raisins, 1.....	12

□ **PICARD –  
FORMULE EXPRESS** **points**

Chili con carne et riz, 1 .....	7
Couscous, 1 .....	6 ½
Hachis parmentier, 1 .....	7 ½
Moussaka, 1 .....	5 ½
Paëlla, 1.....	5

□ **PICARD  
LE SOLEIL DANS L'ASSIETTE** **points**

Couscous royal, 1.....	14 ½
Moussaka, 1 .....	11 ½

□ **PICARD –  
CUISINE EVASION** **points**

Balti de légumes et naan (350 g), 1.....	11
Balti de poulet et naan (350 g), 1 .....	9
Bami Goreng (750 g), 1 part.....	5 ½
“Funko” (150 g), 1 .....	½
“Hacao” (170 g), 1 .....	½
Nems aux crevettes, 1 .....	1
Quesadillas au poulet, 100 g .....	3 ½

□ **RAYNAL & ROQUELAURE** **points**

Cassoulet au canard (285g), 1.....	11
Cassoulet toulousain cuisiné à la graisse d'oie (285 g), 1 .....	9 ½
Chili con carne, 100 g.....	2 ½
Choucroute au jarret cuisiné au riesling (285 g), 1.....	9 ½
Choucroute garnie à l'alsacienne (285 g), 1 .....	9 ½
Fabada à l'espagnole, 100 g.....	3
Feijoada à la brésilienne, 100 g .....	3 ½
Petit salé à l'auvergnate (285 g), 1 .....	6 ½
Petit salé aux lardons et aux lentilles cuisinées (285 g), 1.....	7 ½
Potée à l'auvergnate (285 g), 1 .....	6 ½
Saucisse de Toulouse aux lentilles cuisinées (285 g), 1.....	8 ½
Tripes à la mode de Caen (285 g), 1 .....	6 ½

□ **SAUPIQUET** **points**

Paëlla au thon et fruits de mer, 100 g .....	2
--	---

□ **ST MICHAËL  
MARKS & SPENCER** **points**

Chili aux légumes et aux haricots (283 g), 1 .....	2 ½
Chinese Menu, 1120 g .....	2
Chow Mein au poulet et aux légumes, 1..	7
Légumes frais tikka masala et riz basmati (340 g), 1 .....	5
Menu indien pour deux (poulet Dhansak, riz basmati, pommes de terre aux épinards, poulet Tandoori avec légumes grillés, sauce raïta), 1 part.....	6 ½

□ **WILLIAM SAURIN** **points**

Cassoulet (300 g), 1 .....	6 ½
Cassoulet au confit de canard, 100 g .....	3 ½
Cassoulet supérieur à la graisse d'oie (285 g), 1.....	7 ½
Choucroute au jarret (400 g), 1 .....	11
Choucroute royale au riesling (285 g), 1 .	8
Hachis parmentier © (300 g), 1 .....	7 ½
Petit salé aux lentilles (285 g), 1.....	5
Potée aux choux (285 g), 1 .....	6 ½
Riboulade riz et charcuterie cuisinés (400 g), 1 .....	12
Saucisses aux haricots cuisinés (420 g), 1 .....	11 ½
Saucisses aux lentilles cuisinées (420 g), 1 .....	9
Saucisses de Montbéliard aux lentilles, 150 g .....	6



## 22. POISSONS ET FRUITS DE MER

□ <b>BASIQUE</b>	<b>points</b>
Anchois à l'huile, 4	1/2
Anchois salés, 5	1/2
Anguille, 60 g	4
Anguille fumée, 60 g	5 1/2
Bar, 120 g	2 1/2
Bigorneaux, 140 g	2 1/2
Bisque d'écrevisse ou de homard, 1 assiette	2 1/2
Brandade de morue, 1 part	7
Brochet, 120 g	2
Bulots, 180 g	2
Cabillaud, 120 g	2
Calmar, encornet, poulpe, seiche, 120 g	2
Carpe, 120 g	3
Carrelet, 120 g	2
Caviar, 1 cc	1/2
Colin, 120 g	1 1/2
Coques, 200 g	1
Coquilles Saint-Jacques, 3 à 4	1
Crabe, 120 g	2
Crevettes (toutes sortes), 250 g	2
Daurade, 120 g	2
Ecrevisse, 120 g	1 1/2
Eglefin, 120 g	1 1/2
Empereur, 120 g	2
Escargots naturels, 120 g	2
Espadon, 120 g	3
Flétan, 120 g	2 1/2
Flétan fumé, 60 g	3
Gambas, 120 g	2
Grenadier, 120 g	2
GrenouilleS (cuisses de), 120 g	1 1/2
Haddock, 120 g	2
Hareng frais ou fumé, 50 g	2 1/2
Homard, 120 g	2
Huîtres, 6	1
Julienne, 120 g	2
Langouste, 120 g	2
Langoustine, 120 g	2
Lieu, 120 g	2
Limande, 120 g	2
Limande sole, 120 g	2
Lotte, 120 g	1 1/2
Loup, 120 g	2
Maquereau en conserve, 1 petite boîte	4 1/2
Maquereau frais, 100 g	3
Maquereau fumé, 50 g	4
Merlan, 120 g	2
Merlu, 120 g	2
Morue fraîche (cabillaud), 120 g	2

Morue salée, 100 g	2 1/2
Moules, 300 g	1
Moules marinières, 1 part	3
Noix de pétoncles, 20	1
Ceufs de poissons (lump, saumon, etc), 2 cc	1
Perche, 120 g	2
Poisson pané congelé, 1	2
Raie, 120 g	1 1/2
Rollmops, 100 g	5
Rouget, 120 g	2 1/2
Roussette, saumonette, 100 g	3
Saint-Pierre, 120 g	2
Sardines à la tomate, 1 boîte	4 1/2
Sardines à l'huile, 1 boîte	3
Sardines fraîches, 120 g	3 1/2
Saumon (rillettes de), 50 g	4 1/2
Saumon en conserve au naturel, 100 g	3 1/2
Saumon frais, 100 g	5
Saumon fumé, 1 à 2 tranches	2 1/2
Sole, 1	1 1/2
Surimi, 4 bâtonnets	1
Tarama, 2 cc	3 1/2
Thon en conserve au naturel, 1 petite boîte	2
Thon entier à l'huile, 1 petite boîte	4
Thon frais, 100 g	3
Thon : miettes à l'huile, 1 petite boîte	11 1/2
Truite, 1	3
Truite de mer, 120 g	3 1/2
Truite fumée, 1 à 2 tranches	2 1/2
Turbot, 100 g	1 1/2

□ <b>AUCHAN</b>	<b>points</b>
Bâtonnets saveur crabe – Auchan, 2	2
Emincé de poisson à la bordelaise – Auchan (600 g) (S), 100 g	2 1/2
Poêlée de St-Jacques au riz Basmati – Auchan (600 g) (S), 300 g	8 1/2
Saumon fume de Norvège – Captain Sea, 60 g	3
Tranches de l'océan – Captain Sea, 120 g	2 1/2
Truite fumée – Captain Sea, 60 g	3

□ <b>CASINO</b>	<b>points</b>
Bâtonnets de surimi, 120 g	3
Cabillaud pané, 100 g	2
Calmars à la romaine, 100 g	5
Choucroute de la mer en papillote, 100 g	2
Colin Alaska, 100 g	1 1/2
Colin bâtonnets panés, 1 bâtonnet	1
Colin pané, 100 g	2
Coquille de fruits de mer, 1	2 1/2
Coquille St-Jacques, 1	2 1/2

Crevettes cuites décortiquées, 120 g.....	2
Croquettes de poisson ail/herbes, 100 g...	3 ½
Filet merlu sauce crevette, 1 .....	4
Filet de limande, 120 g.....	2
Gratin de poisson 100 g .....	3
Moules cuites, 90 G .....	2
Nage de St-Jacques en papillote, 100 g ...	2 ½
Poisson à la bordelaise, 100 g .....	2 ½
Salade de saumon nordique, 100 g .....	2 ½
Salade de thon américaine, 100 g .....	4 ½
Salade de thon fermière, 100 g .....	3
Salade de thon italienne, 100 g .....	3
Salade de thon mexicaine, 100 g.....	5
Salade de thon niçoise, 100 g.....	4
Saumon fumé écossais, 60 g .....	3
Saumon fumé norvégien, 1 tranche .....	2
Truite fumée, 100 g.....	4 ½

□ **CASINO PALMARES** **points**

Filet de plie farcie, 100 g .....	2 ½
Palet saumon, 100 g .....	4
Rouget fenouil en papillote, 1 .....	4 ½
Tarte au thon, 1/3 .....	4 ½

□ **COMTESSE DU BARRY** **points**

Filet de truite de mer au cresson, 100 g ...	2
Le cocktail de fruits de mer et de poisson au Muscadet, 100 g .....	2 ½
Le gratin de fruits de mer à la langouste, 100 g.....	3 ½
Ligne Légère la galantine de saumon et de langouste aux jeunes poireaux, 100 g .	2 ½
Ligne Légère la marbré de coquille Saint- Jacques, 100 g .....	2
Ligne Légère la matelote de sandre aux poireaux et au vin de Madiran, 1 part .....	4 ½
Ligne Légère – La terrine de sandre aux petits légumes du moment, 100 g.....	1 ½
Matelote de sandre aux poireaux, 100 g ..	6
Médailles de saumon et de lotte, 1 part .	10 ½

□ **FLEURY MICHON** **points**

Brandade de morue à la crème fraîche, 1 .	7
Cabillaud sauce citron aux zestes confits, 1.....	7
Calamars à l'américaine et riz blanc, 1 ....	6 ½
Filet de lieu noir à la crème de potirons, 1.....	9
Fruits de mer aux tagliatelles, 1 .....	6 ½
Merlu blanc du Cap à la florentine, 1 .....	5
Paupiettes de sole tropicale et riz basmati, 1.....	6
Poêlée du pêcheur et riz créole, 1 .....	7
Saumon à l'oseille et panaché de riz, 1 ....	9

□ **HEDIARD** **points**

Filet de thon à l'huile d'olive, 1 boîte (122 G).....	2
Filet de thon poivre vert, 1 boîte (100 g) .	2
Maquereaux à la moutarde et au vin blanc, 1 boîte (113 g) .....	6
Maquereaux marinés, 1 boîte (118 g) .....	6 ½
Sardine millésime sans arête, sans peau, 1 boîte (115 g) .....	5 ½
Sardine sans arête olive, 1 boîte (115 g) ..	5 ½
Sardine tomate et épices, 1 boîte (15 g)...	5 ½
Sardine au citron, 1 boîte .....	5 ½
Sardines olive/poivre vert, 1 boîte (115 g).....	5
Terrine d'écrevisse, 50 g.....	3
Thon blanc au naturel, 60 g .....	1
Thon blanc au naturel, 1 boîte .....	2
Thon blanc olive, 60 g .....	1

□ **IGLOO** **points**

Beignets de colin d'Alaska, 50 g .....	2
Colin (lieu) Maxi pané, 1 part.....	1 ½
Filet de colin d'Alaska à la Barigoule, 100 g .....	1
Filet de colin d'Alaska aux blancs de poireaux, 100 g .....	1 ½
Filet meunière, 1 filet.....	4
Filet persillade, 1 filet .....	8
Filets de limandes panés, 100 g .....	2 ½
Gambas à la cantonaise, 100 g.....	2
Grillade océane cumin/oignon, 1 .....	3 ½
Grillade océane huile d'olive, 1 .....	4
Grillade océane moutarde/estragon, 1 .....	4
Grillade océane nature aux herbes, 1 .....	3
Grillade océane tomate, 1 .....	3 ½
Mégacrock, 1 .....	1
Saumon et colin d'Alaska à la sicilienne, 100 g .....	2
Steaks de thon, 1 .....	2 ½

□ **MAGGI** **points**

Gratin de poisson, 1 part .....	8
Mijoté de poisson à l'armoricaine, 100 g	2
Mijoté de saumon et poissons aux épinards, 100 g.....	2
Papillotes – Colin d'Alaska aux courgettes, 1 part.....	4
Papillotes – Colin d'Alaska champignons, 1 part.....	2 ½
Papillotes – colin d'Alaska petits légumes, 1 part.....	2 ½
Papillotes – Colin d'Alaska tomates/ pistou, 1 part .....	3
Papillotes – Saumon Atlantique baies roses, 1 part.....	5



Parmentier de poisson (gratin familial), 100 g.....	4 ½
Poisson à l'estragon, 1 part.....	4
Poisson à l'oseille, 1 part.....	5
Poisson à la bordelaise sur lit de pommes de terre (gratin familial, 100 g.....	5
Poisson à la bordelaise, 1 part.....	8
Poisson à la florentine, 1 part.....	5 ½
Poisson à la marinière, 1 part.....	3 ½
Poisson à la moutarde à l'ancienne, 1 part.....	4 ½
Poisson à la parisienne, 1 part.....	4
Poisson à la provençale, 1 part.....	3
Poisson au four à la crème de champignons, 1 part.....	5 ½
Poisson au four à la crème et aneth, 1 Part.....	5
Poisson aux petits légumes, 1 Part.....	4
Poisson crème d'herbes fines, 1 part.....	4
Saumon à la crème d'épinards et oseille, 1 part.....	6
Saveurs du Grill – colin d'Alaska au basilic, 1 part.....	4
Saveur du Grill – Colin d'Alaska échalote/fines herbes, 1 part.....	4 ½
Saveurs du Grill – Saumon Atlantique au persil, 1 part.....	5 ½

**□ MAGGI – CUISINE CREATIVE points**

Paëlla poisson/poulet/crevettes, 100 g.....	2
Risotto de la mer, 100 g.....	2 ½

**□ MAGGI – CUISINE LEGERE points**

Filet de poisson à la sauce citronnée, 1....	8 ½
--	-----

**□ PAYSAN BRETON points**

Printanière de poissons aux fleurettes de brocolis et aux carottes (S), 100 g.....	1
---	---

**□ PICARD points**

Bâtonnets de surimi, 120 g.....	2
Bâtonnets panés de poisson, 3.....	3 ½
Bavarois au saumon fumé, 1.....	3 ½
Beignet de poisson, 1.....	1
Blanquette de l'océan sauce Noilly, 1.....	8
Blanquette de tacaud artichauts et lardons (330 g), 1.....	9 ½
Brandade de morue à l'huile d'olive, 1....	14
Cabillaud sauce « bonne femme », 1.....	3 ½
Cabillaud sauce oseille, 1.....	2 ½
Calmar à l'armoricaine et riz blanc, 1.....	6
Carpaccio de saumon, 100 g.....	4

Coquille de poisson sauce à la crème, 1 ..	3 ½
Coquille St-Jacques au vieil Armagnac, 1.....	3
Coquille St-Jacques de Bretagne sauce Noilly, 1.....	4
Coquille St-Jacques sauce normande, 1...3	
Croquette de poisson aux fines herbes, 1.1	
Curry de fruits de mer et compotée de légumes, 1.....	5 ½
2 Cassolettes de St-Jacques écrevisses/escargots, 1.....	3 ½
2 Coquilles St-Jacques et crabe à la bretonne, 1.....	2 ½
2 Saumons en portefeuille au bacon et au fromage, 1.....	6 ½
10 Quenelles au brochet, 1.....	2 ½
Escargot de Bourgogne belle grosseur, 6.3 ½	
Escargot de Bourgogne géant, 6.....	3 ½
Escargot de Bourgogne moyen, 6.....	3
Filet de cabillaud sauce beurre citron, 1..6	
Filet d'empereur aux girolles et aux morilles, 1.....	5 ½
Gratin de noix de St-Jacques à la bordelaise et sa fondue de poireaux, 1....	16 ½
Gratin de poisson, ¼.....	5
Mini-acras de morue, 100 g.....	5
Miniatures de noix de St-Jacques, 1.....	½
Moules marinières (450 g), 1 sachet.....	7 ½
Navarin de la mer sauce Chablis (170 g), 1.....	5
Navarin de la mer sauce Chablis (250 g), 1.....	7 ½
Noix de St-Jacques farcies, 1 part.....	10 ½
Nuggets de poisson, 1.....	1
Nuggets de poisson, 3.....	2 ½
Papillote de cabillaud et noix de St-Jacques, 1.....	3 ½
Papillote de filets de dorade aux tomates et courgettes, 1.....	4
Papillote de rougets au fenouil, 1.....	3
Papillote de tacaud aux légumes à la basquaise, 1.....	7 ½
Papillote de St-Jacques aux artichauts et tomates, 1.....	6 ½
Parmentier de poisson, 1.....	9
Paupiette de poisson, 1.....	5
Poêlée de poisson aux petits légumes, 150 g.....	2 ½
Poisson à la bordelaise, 1.....	5
Poisson à la méridionale, 1 Part.....	4 ½
Poisson sauce béarnaise, 1.....	4
Poisson sauce langoustine, 1.....	4 ½
Poisson sauce niçoise, 1.....	3 ½
Portion panée de cabillaud, 1.....	1
Portion panée de colin d'Alaska, 1.....	1

Portion panée de filets de cabillaud, 1 .....	2
Portion panée de filets de colin d'Alaska, 1.....	5 ½
Printanière de noix de St-Jacques crémée aux artichauts, 1.....	9 ½
4 Filets de poisson meunière, 1 .....	5
4 Paniers noix St-Jacques à la bretonne, 1.....	8 ½
Rillettes de saumon, 20 g .....	1 ½
Rillettes de thon, 20 g .....	1
Samossas aux crevettes, 100 g .....	6 ½
Saumon farci à la mousse de crevettes, 100 g.....	4
Tartare de saumon, 1 .....	3
Tulipe de saumon, 1 .....	4

**PICARD – CUISINE EVASION points**

2 Crabes farcis à la séchuanaise, 1 .....	2
---	---

**PICARD FORMULE EXPRESS points**

Poisson florentine, 1.....	5
Parmentier de poisson (S) (300 g), 1 .....	9

**PICARD RETOUR DE PECHE points**

Filet de grondin de Port en Bessin (345 g), 1 .....	5 ½
Marmite de poisson de Port en Bresse (335 g), 1 .....	9

**RAYNAL & ROQUELAURE points**

Filet de colin d'Alaska sauce aurore, 1 .....	3 ½
Filet de lieu sauce marinière, 1 .....	5 ½
Filet de merlu sauce oseille, 1 .....	5
Médaille de merlu sauce crevette – sélection de 3 riz, 100 g .....	2 ½
Médailles de poisson sauce aurore – riz sauvage et riz blanc, 100 g.....	4 ½
Médailles de saumon et merlu sauce dieppoise – riz blanc, 100 g .....	2 ½
Médailles de saumon sauce oseille et son blé, 100 g .....	3
Médailles de thon sauce basquaise – riz blanc, 100 g.....	2 ½

**SAUPIQUET points**

Les Filets de maquereaux à la moutarde, 100 g.....	4 ½
Les Filets de maquereaux à la moutarde à l'ancienne et au citron, 100 g .....	3 ½
Les Filets de maquereaux à la moutarde pimentée aux poivrons, 100 g .....	4
Les Filets de maquereaux marinade	

au citron et à l'olive, 100 g .....	5 ½
Les Filets de maquereaux marinade aux saveurs épicées, 100 g.....	4 ½
Les Filets de maquereaux marinés au Muscadet et aux 9 aromates, 100 g.....	4 ½
Les Filets de maquereaux sauce américaine à l'Armagnac, 100 g.....	5 ½
Les Filets de maquereaux sauce escabèche, 100 g .....	5 ½
Les Filets de maquereaux sauce poivre vert, 100 g .....	4 ½
Les Filets de maquereaux sauce tomate et basilic, 100 g .....	5
Les Filets de sardines à la méditerranéenne, 100 g.....	7 ½
Les Filets de sardines à l'huile de tournesol, 100 g.....	8 ½
Les Filets de sardines à l'huile d'olive vierge extra, 100 g .....	8 ½
Les Filets de sardines sans arêtes à la provençale, 100 g.....	4
Les Filets de sardines sans arêtes marinade légère citron/basilic, 100 g.....	3 ½
Les Filets de sardines sans arêtes marinés à l'aneth sans huile, 100 g.....	4 ½
Les Filets de sardines sans arêtes sauce tomate et ses petits légumes, 100 g.....	2 ½
Les Saladières – Auvergnate au thon, 100 g .....	2 ½
Les Saladières – Báltika au saumon, 100 g .....	2 ½
Les Saladières – Californienne au thon, 100 g .....	2
Les Saladières – Légère au thon, 100 g ...	1 ½
Les Saladières – Méridionale au thon, 100 g .....	2
Les Saladières – Mexicana au thon, 100 g .....	2 ½
Les Saladières – Niçoise au thon, 100 g ..	2
Les Saladières – Parisienne au thon, 100 g .....	2
Les Saladières – Pasta au thon, 100 g.....	2 ½
Les Saladières – Paysanne au thon, 100 g ..	2
Les Saladières – Western au thon, 100 g ..	2 ½
Les Sardines en sauce à la tomate et aux aromates, 100 g.....	3 ½
Les Sardines en sauce au piment, 100 g ..	6
Les Sardines en sauce aux condiments, 100 g .....	6 ½
Les Sardines côte de France à l'huile d'olive vierge extra, 100 g.....	5 ½
Les Sardines côte de France à l'huile et au citron, 100 g .....	5 ½
Miette de thon à la tomate, 100 g.....	2

Miettes de thon à l'huile de tournesol, 50 g.....	6
Paëlla au thon et fruits de mer, 100 g.....	2
Rillettes océanes au saumon, 50 g.....	3 ½
Rillettes océanes au thon, 50 g.....	3 ½
Rillettes océanes au thon et fines herbes, 50.....	3 ½
Risotto au thon, 1 part.....	7
Thon à la basquaise et son riz, 100 g.....	2
Thon à la basquaise et son riz, 1 part.....	5 ½
Thon à la catalane, 150 g.....	2 ½
Thon à la crème de poivrons, 100 g.....	5 ½
Thon à la dijonnaise, 100 g.....	2 ½
Thon à la mexicaine, 100 g.....	2
Thon à la provençale et ses torsadelles, 100 g.....	2
Thon à la sauce mayonnaise, 100 g.....	7
Thon à l'américaine et ses pâtes coquillages, 100 g.....	2 ½
Thon à l'escabèche, 150 g.....	2 ½
Thon aux aromates, 100 g.....	3
Thon en blanquette et son riz, 100 g.....	2
Thon entier sélectionné à l'huile d'olive vierge extra, 100 g.....	4 ½
Thon entier sélectionné à l'huile de tournesol, 100 g.....	4 ½
Thon mariné aux 3 herbes, 100 g.....	4 ½
Thon mariné citron/basilic, 100 g.....	4 ½
Thon sélectionné au naturel, 60 g.....	1

□ **ST MICHAËL**

**MARKS & SPENCER** points

Haddock and cauliflower cheese, 1.....	3 ½
--	-----

□ **VIVAGEL** points

Poisson béarnaise à l'estragon, 100 g.....	2
--	---

□ **WEIGHT WATCHERS** points

Cabillaud provençal, riz et courgettes, 1 plat.....	7 ½
Croustillant de cabillaud, 1 plat.....	7
Fines tagliatelles aux petites St-Jacques, 1 plat.....	7
Gratin de colin et fondue d'aubergines au thym, 1 plat.....	6
Risotto au saumon, 1 plat.....	7
Saumon à l'aneth aux épinards et pommes de terre gratinées, 1 plat.....	7 ½
Tian au poisson blanc, riz et courgettes, 1 portion.....	6 ½



**23. PREPARATIONS POUR GÂTEAUX**

□ <b>BASIQUE</b>	points
Crème anglaise, 1 petite coupe.....	2 ½
Crème pâtissière, 3 CS.....	3 ½
* Farines (toutes sortes), 1 cc.....	0
Farines (toutes sortes), 1 CS.....	1
* Féculé, maïzena, 2 cc.....	0
Féculé, maïzena, 1 CS.....	½
Flan en poudre non sucré, 1 sachet.....	0
Flan en poudre sucré, 1 sachet.....	2 ½
* Fructose, 1 cc.....	0
Fructose, 1 CS.....	1
Fruits confits, 15 g.....	1
Levure chimique ou de boulanger.....	0
* Levure de bière en paillettes, 1 cc.....	0
* Maïzena, 2 cc.....	0
Maïzena, 1 CS.....	½
Nappage pour tarte.....	0
Parfums alimentaires.....	0
Pâte à pizza, 40 g.....	2 ½
Pâte brisée ou feuilletée, 30 g.....	3
Pâte sablée, 30 g.....	2 ½
Sucre (en morceaux ou en poudre), 1 ou 1 cc.....	0
Sucre en poudre, 1 CS.....	1
Sucre vanillé, 1 sachet.....	½
Zestes d'agrumes.....	0

□ **ALSA** points

Caramel liquide, 1 sachet.....	1 ½
Clafoutis aux œufs reconstitué, 100 g.....	3
Crème anglaise fine vanille reconstituée, 100 g.....	2
Crème pâtissière onctueuse reconstituée 100 g.....	1 ½
Crème renversée reconstituée, 100 g.....	2
Flan au chocolat reconstitué 100 g.....	1 ½
Flan aux œufs chocolat noir reconstitué, 100 g.....	2
Flan aux œufs parfum pistache reconstitué, 100 g.....	1 ½
Flan parfum caramel reconstitué <sup>□</sup> , 100 g.....	1 ½
Flan parfum vanille reconstitué <sup>□</sup> , 100 g.....	1 ½
Flan pâtissier aux œufs et aux raisins reconstitué, 100 g.....	2 ½
Flan pâtissier aux œufs parfum vanille reconstitué <sup>□</sup> , 100 g.....	2 ½
Flan praliné reconstitué <sup>□</sup> , 100 g.....	1 ½
Fondant tout chocolat reconstitué <sup>□</sup> , 100 g.....	11 ½
Garniture pour tarte au citron reconstitué <sup>□</sup> , 100 g.....	3

Levure chimique l'Alsacienne .....	0
Levure de boulangerie Briochin.....	1/2
Mousse chocolat Reine Noire reconstituée <sup>1</sup> , 100 g.....	3 1/2
Nappage pour tarte, 100 g .....	2 1/2
Pâte liquide toute prête Maman Gâteau reconstituée <sup>1</sup> , 100 g.....	10
Préparation pour cake aux raisins secs reconstitué <sup>1</sup> , 100 g .....	9 1/2
Préparation pour cookies aux pépites de chocolat reconstitué <sup>1</sup> , 100 g.....	11
Préparation pour cookies chocolat/noix de pécan reconstitués, 100 g.....	12
Préparation pour délice au chocolat reconstitué <sup>1</sup> , 100 g.....	8 1/2
Préparation pour gâteau au chocolat reconstitué <sup>1</sup> , 100 g.....	10
Préparation pour gâteau de semoule aux raisins reconstitué <sup>1</sup> , 100 g.....	2
Préparation pour gâteaux de riz aux raisins reconstitués <sup>1</sup> , 1 sachet .	2
Préparation pour pithiviers fondant reconstitué <sup>1</sup> , 100 g.....	6 1/2
Sucre à la cannelle de Ceylan, 1 .....	1/2
Sucre au parfum de fleur d'oranger, 1 .....	1/2
Sucre vanillé, 1.....	1/2
Vitpris, 1 .....	1 1/2

<sup>1</sup> y compris le lait

<b>FLAN DE FRANCE</b> .....	<b>points</b>
Préparation pour flan parfum caramel reconstitué sans sucre avec lait demi-écrémé, 100 g..	1/2
Préparation pour flan parfum chocolat reconstitué sans sucre avec lait demi-écrémé, 100 g.....	1/2
Préparation pour flan parfum vanille reconstitué sans sucre avec lait demi-écrémé, 100 g.....	1/2

<b>HERTA</b> .....	<b>points</b>
Kit Tarte : pâte sablée et crème pâtissière, 1/7 .....	4
Pâte à pizza épaisse, 1/2.....	9 1/2
Pâte à pizza ronde, 1/2 .....	7
Pâte fine brisée, 1/87.....	3
Pâte fine feuilletée, 1/8 .....	3
Pâte plus épaisse brisée pur beurre, 1/8 ...	2 1/2
Pâte plus épaisse feuilletée pur beurre, 1/8 .....	3
Pâte sablée sucrée, 1/8 .....	3

Pâte pour Maxi pizza rectangulaire, 1/2 .... 10 1/2

<b>MAÏZENA</b> .....	<b>points</b>
Préparation pour pâte à pizza (produit tel que vendu, 40 g.....	2 1/2
Préparation pour pâte brisée (produit tel que vendu), 40 g.....	4 1/2
Préparation pour pâte feuilletée (produit tel que vendu), 40 g.....	5

<b>PICARD</b> .....	<b>points</b>
Pâte brisée pré-étalée, 40 g .....	3 1/2
Pâte brisée pur beurre, 40 g .....	4
Pâte feuilletée, 40 g.....	3 1/2
Pâte feuilletée pré-étalée, 40 g.....	4
Pâte feuilletée pur beurre, 40 g .....	3 1/2
Pâte sablée pré-étalée, 40 g.....	3 1/2
Pâte sablée pur beurre, 40 g.....	3 1/2



<b>BASIQUE</b> .....	<b>points</b>
* Edulcorant.....	0
Entremets au soja cacao, 1 .....	2
Entremets au soja céréales et fruits, 1.....	2
Entremets au soja vanille, 1 .....	1 1/2
* Fructose, 1 cc .....	0
Fructose, 1 CS.....	1
Lait de soja, 20 cl.....	1 1/2
* Levure de bière en paillettes, 1 cc.....	0
* Pollen, 1 cc.....	0
Spécialité au soja aux fruits, 1 .....	1 1/2
Spécialité au soja nature, 1 .....	1
Tofu, 80 g.....	2

<b>ARKOPHARMA</b> .....	<b>points</b>
Arkoline – huile de table, 1 cc .....	1
Arkoline – hyperprotéiné, velouté de légumes, 30 g .....	2
Arkoline – Mini-lunch jambon/fromage (4), 1 repas .....	4 1/2
Arkoline Minceur – Crème substitut de Repas hypocalorique caramel ou chocolat, 1 repas .....	6
Arkoline Minceur – Les Gourmandises – chocolat florentin reconstitué, 1 repas .....	4 1/2
Arkoline Minceur – Les Gourmandises – poire/chocolat reconstitué, 1 repas.....	4 1/2
Arkoline Minceur – Les Gourmandises – vanille des îles reconstitué, 1 repas.....	4 1/2
Goûter Vitalité, 1 barre .....	1 1/2
Sokoja, soupe de légumes, 1 sachet.....	1 1/2
Sokoja, soupe goût champignon,	

1 sachet.....1 ½

**□ AUCHAN points**

\* Edulcorant de table – Auchan .....0  
\* Edulcorant en pastille – Auchan .....0

**□ CANDIA points**

Menu minceur saveur café, 1 repas.....4  
Menu minceur saveur chocolat, 1 repas...4  
Menu minceur saveur vanille, 1 repas ....4  
Menu minceur velouté de légumes,  
1 repas .....4

**□ CEREAL points**

Barres minceur orange, 2 barres .....3  
Campanel Bio, 1 tranche .....1  
Confiture Purfruit fraise, 1 cc .....0  
Confiture Purfruit myrtille, 1 cc.....0  
Croq' soja provençal Bio, 1 .....4 ½  
Fourrés minceur, 3 biscuits .....6 ½  
Galette de régime, 1 biscuit .....4  
Goûters 4S aux pommes, 1 .....2  
Goûters aux écorces confites, 1 .....2  
Goûters aux raisins, 1.....2  
Grillet', 1 tranche .....1  
Muesli sans sucre Bio, 2 CS .....2  
Repas minceur à la tomate, 1 repas.....7 ½  
Riz' al Bio, 1 galette .....½  
Thé vert, 20 cl .....1

**□ SOJASUN 100% VEGETAL points**

2 Steaks de soja à la bordelaise, 1 .....3 ½  
2 Steaks de soja à la napolitaine, 1 .....3 ½  
2 Steaks de soja à la provençale, 1 .....3 ½  
2 Steaks de soja aux fines herbes, 1 .....3 ½  
2 Steaks de soja aux petits légumes, 1 .....3 ½  
Sojasun abricot/goyave, 1 .....1 ½  
Sojasun ananas/orange, 1 .....1 ½  
Sojasun céréales et fruits, 1.....2  
Sojasun cerise, 1.....1 ½  
Sojasun framboise/passion, 1 .....1 ½  
Sojasun fruits des bois, 1 .....1 ½  
Sojasun nature, 1 .....1  
Sojasun pêche, 1.....1 ½  
Sojasun plaisir cacao, 1 .....2  
Sojasun plaisir vanille, 1 .....2  
Sojasun pruneau à la vanille, 1 .....1 ½  
Tonyu calcium, 100 ml .....1  
Tonyu nature, 100 ml.....1

**□ VITAGERMINE points**

Barre céréales Bio au sésame et à  
l'abricot, 1 .....½  
Barre céréales Bio aux pépites de  
chocolat, 1 .....2 ½

Barre céréales Bio aux raisins et aux  
noisettes, 1 .....½  
Barre chocolat/orange, 1 .....½  
Cocktail carottes/oranges Bio, 10 cl .....2 ½  
Entremets sans sucre chocolat  
Fos reconstitué, 1 part.....4 ½  
Entremets sans sucre vanille  
Fos reconstitué, 1 part.....4  
Pur jus de carottes Bio, 20 cl .....1  
Pur jus de myrtilles Bio, 20 cl.....1 ½  
Pur jus de pommes Bio, 20 cl .....1 ½  
Pur jus de pruneaux d' Agen  
Abbaye Saint-Ferme, 20 cl .....2  
Pur jus d'oranges Bio, 20 cl.....1 ½  
Purée de fruits Bio  
fraise/abricot/myrtilles/griottes/oranges,  
100 g .....2  
Purée de pruneau Bio, 100 g .....2  
Thé Bio à la pêche, 20 cl.....1  
Thé Bio menthe & jasmin, 20 cl.....1

**□ YOPLAIT points**

Menu Minceur  
cake aux pruneaux et fromage blanc 0%,  
1 repas .....2 ½  
Menu Minceur  
chocolat, 1 repas .....4  
Menu Minceur  
pêche/céréales, 1 repas.....4 ½  
Menu Minceur  
pruneaux/müesli, 1 repas .....4  
Menu Minceur  
vanille, 1 repas .....4  
Menu Minceur repas  
à la printanière + dessert pamplemousse,  
1 repas .....5 ½  
Menu Minceur repas  
à la provençale + dessert nectarine,  
1 repas .....5 ½



**□ BASIQUE points**

Bouchée à la reine, 1 .....9 ½  
Bouchée aux fruits de mer, 1 .....9 ½  
Carottes râpées assaisonnées, 3 à 4 CS....4  
Caviar d'aubergines, 2 CS .....3 ½  
Céleri rémoulade, 3 CS.....8  
Champignons à la grecque, 4 CS .....1  
Cornet de jambon/macédoine, 1 .....5  
Gnocchis à la parisienne, 1 .....11

Quenelles fraîches (poisson ou volaille), 1.....	2 ½
Raviolis frais (fromage), 100 g.....	7 ½
Raviolis frais (viande), 100 g.....	5
Salade niçoise, 1.....	7
Salade piémontaise, 3 CS.....	4 ½
Soufflé au fromage, 1 part.....	6 ½
Terrine de légumes, 2 tranches.....	5

**□ BONDUELLE points**

Carottes râpées vinaigrette, 100 g.....	4
Céleri rémoulade, 100 g.....	6 ½
Champignons à la grecque, 100 g.....	1
Macédoine de légumes, 100 g.....	5
Piémontaise de jambon, 100 g.....	5 ½
Salade grecque, 100 g.....	5
Taboulé oriental, 100 g.....	3 ½

**□ CASINO points**

Quenelle brochet, 100 g.....	6
Quenelle brochet sauce crevette, 100 g.....	3 ½
Quenelle nature, 100 g.....	7
Quenelle volaille, 100 g.....	6 ½
Quenelle volaille sauce financière, 100 g.....	3 ½
Salade carottes, 100 g.....	2
Salade céleri rémoulade, 100 g.....	5 ½
Salade taboulé, 100 g.....	5

**□ CHARLES AMAND points**

Salade de calamars, 100 g.....	4
Salade de fruits de mer, 100 g.....	5 ½

**□ FLEURY MICHON points**

Camarguaise aux crevettes démoulade, 1.....	15
Carottes râpées, 1.....	5 ½
Céleri rémoulade, 1.....	10 ½
Exotique à la volaille démoulade, 1.....	10 ½
Italienne au thon démoulade, 1.....	13 ½
Légumes du soleil, 1.....	3 ½
Paysanne au jambon démoulade, 1.....	16 ½
Piémontaise au jambon, 1.....	6 ½
Risoni au surimi, 1.....	6
Salade Bio « céleri rémoulade », 1.....	9 ½
Salade Bio « concombres », 1.....	3
Taboulé à l'oriental, 1.....	6

**□ OCILIA points**

Bouchées marines, 100 g.....	2
Terrine aux trois poissons, 50 g.....	3
Terrine de St-jacques, 50 g.....	2 ½
Terrine de saumon, 50 g.....	3

**□ RAYNAL & ROQUELAURE points**

Garniture pour bouchées à la reine,	
-------------------------------------	--

100 g.....	2 ½
------------	-----

**□ SAVEURS DU MARCHE points**

Salade composée Marco Polo, 100 g.....	5 ½
--	-----

**□ SODEBO points**

Bouchée à la reine, 1.....	11
Croissant jambon/fromage, 1.....	10
Friand, 1.....	11 ½
Kim Tan – Accras à la morue, 1.....	½
Kim Tan – Apérinems, 1.....	1
Kim Tan – Nem crabe, 1.....	5 ½
Kim Tan – Nem nature, 1.....	3 ½
Kim Tan – Samoussa, 1.....	5 ½
Roulé au fromage, 1.....	11 ½

**□ WEIGHT WATCHERS points**

Crevettes hawaï, pâtes mandarine, ananas, 1.....	3 ½
Dinde fumée, penne rigate, 1.....	5 ½
Jambon supérieur à la vénitienne, 1.....	4
Poulet aux épices et boulghour, 1.....	5
Poulet aux risoni, 1.....	5 ½
Saumon au blé Ebly, 1.....	4 ½
Taboulé aux agrumes, 1.....	7



**26. RIZ ET FECULENTS**

**□ BASIQUE points**

Boulghour pilpil, 4 CS.....	2
Couscous, 6 CS.....	2
Blé dur précuit (type Ebly), 4 CS.....	2
Châtaignes, 6 à 7.....	2
Fèves cuites, 3 CS.....	1
Flageolets, 4 CS.....	2
Garniture de légumes, 1 boîte moyenne ..	2
Haricots blancs, 4 CS.....	2
Haricots rouges, 4 CS.....	1 ½
Lentilles, 4 CS.....	2
Macédoine, 5 CS.....	1
Macédoine, 1 boîte moyenne.....	2
Maïs, 3 CS.....	2
Maïs, 1 épi de 250 g.....	2 ½
Maïs à éclater, 1 CS.....	1
Patate douce, 120 g.....	2
Petits pois, 5 CS.....	2
Petits poids/carottes, 1 boîte moyenne.....	2
Petits pois/carottes/pommes de terre, 1 boîte moyenne.....	2
Pois cassés, 3 CS.....	2
Pois chiche, 3 CS.....	2 ½
Polenta nature, 3 CS.....	2
Pommes dauphines surgelées, 8.....	2 ½

Pomme de terre boulangères, 1 part.....	3
Pommes de terre en purée (maison ou en flocons), 2 CS .....	2
Pommes de terre frites maison, 100 g .....	8 ½
Pommes de terre frites (surgelées) au four, 100 g .....	4
Pommes de terre nature, 2 petites .....	1
Pommes de terre nature, à volonté .....	2
Pomme noisettes surgelées, 16 .....	4
Pommes rissolées surgelées, 7 CS .....	4
Pommes de terre sautées, 7 CS .....	4
Riz, 4 CS .....	2
Semoule non cuite (toutes sortes), 1 CS ..	1
Tapioca non cuit, 1 CS.....	1 ½

Notes : Légumes secs, riz, blé dur, boulghour, pilpil ... :

Environ 30 g non cuits

Couscous : environ 60 g non cuit

<b>□ AUCHAN</b>	<b>points</b>
Gratin dauphinois à la crème fraîche – Auchan, 100 g .....	1 ½
Haricots blancs à la tomate – Auchan, 100 g.....	1 ½
Haricots blancs préparés – Auchan, 100 g.....	1 ½
Haricots blancs préparés à la graisse d’oie Auchan, 100 g.....	2 ½
Lentilles préparées – Auchan, 100 g.....	1 ½
Lentilles préparées à la graisse d’oie – Auchan, 100 g .....	2 ½
Poêlée paysanne surgelée, 100 g.....	4
Purée de pommes de terre au lait en flocons Auchan, 30 g .....	½
Purée de pommes de terre en flocons – Auchan, 30 g .....	½
Riz basmati – Auchan, 100 g cuit .....	2
Riz long complet – Auchan, 100 g cuit....	2
Riz long de Camargue – Auchan, 100 g cuit.....	2
Riz long étuvé USA incollable– Auchan, 100 g cuit .....	2
Riz long incollable – Auchan, 100 g cuit.	2
Riz thaï parfumé, 100 g cuit.....	2
Riz très long Surinam – Auchan, 100 g cuit.....	2
Taboulé – Auchan, 100 g .....	2 ½

<b>□ BONUELLE</b>	<b>points</b>
Gratin dauphinois à la crème fraîche, 100 g.....	2 ½
Haricots blancs à la tomate, 100 g .....	1 ½
Haricots blancs préparés, 100 g .....	1 ½
Lentilles préparées, 100 g .....	2

Poêlée camarguaise au curry et au vin blanc, 100 g.....	2
Poêlée parisienne aux petits lardons, 100 g .....	2 ½
Poêlée paysanne, 100 g.....	2 ½
Poêlée Saveur – petits pois à la française aux lardons, aux échalotes et à la crème fraîche, 100 g .....	2
Préparation pour plat chaud – riz à la provençale, 1 .....	4

<b>□ CASINO</b>	<b>points</b>
Frites au four (S), 150 g.....	6
Frites micro-ondes, 1 .....	5
Pommes dauphines, 100 g .....	7 ½
Pommes noisettes, 100 g.....	3
Pommes rissolées, 100 g.....	2 ½
Riz basmati, 100 g CUIT .....	2
Riz thaï, 100 g cuit.....	2
Riz très long grain, 100 g cuit.....	2
Riz très long grain étuvé, 100 g cuit.....	2

<b>□ CASSEGRAIN</b>	<b>points</b>
Flageolets cuisinés, 100 g .....	1 ½

<b>□ COMTESSE DU BARRY</b>	<b>points</b>
La Duchesse de pommes de terre aux cèpes, 100 g.....	3 ½

<b>□ CROIX DE SAVOIE</b>	<b>points</b>
Pasta Polenta, 100 g .....	2

<b>□ EBLY</b>	<b>points</b>
Ebly cuit surgelé, 100 g cuit .....	2
Le blé gourmet, 100 g cuit.....	2

<b>□ GEANT VERT</b>	<b>points</b>
Flageolets à la méridionale, 100 g .....	1
Haricots à la catalane, 100 g .....	1 ½
Haricots à la provençale, 100 g.....	1 ½
Lentilles à la toscane, 100 g.....	1 ½

<b>□ HEDIARD</b>	<b>points</b>
Marrons en bocal, 60 g .....	2

<b>□ LUSTUCRU</b>	<b>points</b>
Risotto champignons, 100 g cuit.....	2
Riz cantonais, 100 g cuit.....	2
Riz complet, 100 g cuit.....	2
Riz et deux céréales, 100 g cuit .....	2

<b>□ LUSTUCRU / TAUREAU AILE</b>	<b>points</b>
Riz, 10 min, 100 g cuit.....	2
Riz étuvé, 100 g cuit .....	2

Riz parfumé, 100 g cuit.....2

**□ MAGGI points**

Bolino – hachis parmentier, 1 part .....7  
 Bolino – riz à l’espagnole, 1 part .....7  
 Cuisine Créative – Poêlée à l dauphinoise,  
 100 g.....4  
 Cuisine Créative – Poêlée pomme de terre  
 à la campagnarde, 100 g.....3  
 Cuisine Créative – Riz à la cantonaise,  
 100 g.....2 ½  
 Gratin dauphinois (C ), 1 part .....3 ½  
 Gratin dauphinois (S), 100 g .....3 ½  
 Gratin dauphinois (familial), 1 part .....8 ½  
 Hachis parmentier, 1 part .....8  
 Riz à la cantonaise (S), 100 g .....3

**□ MAGGI –  
 SAVEURS DU MONDE points**

Risotto, 100 g .....2  
 Taboulé, 100 g .....2 ½

**□ MOUSLINE points**

Mousline au fromage, 1 part .....3 ½  
 Mousline au lait entier, 1 part .....3 ½  
 Mousline aux carottes, 1 part .....2 ½  
 Mousline aux épinards, 1 Part.....3  
 Mousline nature, 1 part .....3 ½  
 Mousline P’tit Fromager, 1 part.....4  
 Mousline Saveur à l’ancienne, 1 part.....3

**□ PANZANI / WILLIAM SAURIN points**

Couscous Regia-Garbit, 120 g cuit .....3 ½  
 Grains de blé Blédor, 120 g cuits .....2 ½  
 Semoule Panzani, 20 g crue .....1

**□ PAYSAN BRETON points**

Haricots blancs demi-sec, 100 g .....2 ½  
 Poêlée mexicaine, 100 g .....1 ½  
 Pommes de terre à l’ancienne  
 et brocolis au cheddar, 100 g .....2 ½

**□ PICARD points**

Blesotto aux noix de St-Jacques et  
 gambas, 1 part .....8  
 Dauphinois de poulet de Loué, 1 .....14 ½  
 Dauphinois de saumon florentine, 1 .....9  
 Gnocchis à la romaine, 100 g .....2  
 Gratin dauphinois, 100 g .....3  
 Gratin dauphinois au jambon et lardons,  
 1 .....8  
 Mélange gardian, 100 g .....1 ½  
 Poêlée de riz au poulet, 300 g .....7 ½  
 Pommes rissolées XL, .....3 ½  
 Purée de marrons, 100 g .....1 ½

Wedges au four, 100 g .....4

**□ PICARD  
 CUISINE EVASION points**

Riz à la cantonaise (S), 1 part .....4 ½

**□ PICARD  
 FORMULE EXPRESS points**

Bouloghour de blé aux légumes, 1.....7

**□ RAYNAL & ROQUELAURE points**

Flageolet cuisinés à l’auvergnate, 100 g 2  
 Gratin dauphinois aux lardons, 100 g .....2 ½  
 Haricots blancs cuisinés à la bretonne,  
 100 g .....2  
 Haricots lingots cuisinés à la  
 languedocienne, 100 g .....1 ½  
 Lentilles cuisinées à l’auvergnate, 100 g.2 ½

**□ TAUREAU AILE points**

Couscous (goût aneth/ciboulette), 120 g  
 cuit .....2  
 Couscous (goût épicé), 120 g cuit.....3 ½  
 Riz sélection trois riz, 100 g cuit .....2

**□ TIPIAK points**

Bouloghour, 100 g cuit .....2  
 Céréales gourmandes blé dur/orge/  
 avoine, 100 g cuit.....2  
 Couscous, 120 g cuit.....3 ½  
 Couscous à la cantonaise, 120 g cuit .....3 ½  
 Couscous Bien-être, 120 g cuit.....2  
 Couscous complet, 120 g cuit.....3 ½  
 Couscous parfumé aux épices du monde,  
 120 g cuit .....4  
 Orge perlé, 100 g cuit .....2  
 Perles Japon, 100 g cuit .....2  
 Polenta, 100 g cuite.....2  
 Préparation pour taboulé, 100 g cuit.....2  
 Semoule de blé, 20 g crue.....1  
 Semoule de riz, 20 g crue.....1  
 Tapioca, 20 g cru .....1

**□ WILLIAM SAURIN points**

Gratin dauphinois à la crème fraîche, 1 ...4 ½



27. SAUCES

**□ BASIQUE points**

Coulis de tomate cuisiné, 2 CS .....½  
 Coulis de tomate nature .....0  
 Sauce barbecue, 2 CS.....½  
 Sauce béarnaise, 1 cc .....1



Sauce béchamel maison, 3 CS .....	1
Sauce bourguignonne, 1 cc .....	½
Sauce chili, 2 CS .....	½
Sauce hollandaise, 2 cc .....	1
Sauce Mornay, 3 CS .....	1
Sauce rémoulade, 1 cc.....	1
Sauce rouille ou aïoli, 1 cc .....	1
Sauce tartare, 1 cc .....	1
Sauce tomate cuisinée, 1 CS .....	½

**□ AUCHAN** **points**

Sauce arrabiata – Auchan, 100 g.....	1
Sauce aux cèpes – Auchan, 100 g.....	1 ½
Sauce bolognaise – Auchan, 50 g .....	1 ½
Sauce carbonara – Auchan, 50 g.....	1 ½
Sauce cuisinée – Auchan, 100 g .....	1 ½
Sauce pesto – Auchan, 20 g .....	1
Sauce poulet – Auchan, 50 g.....	1 ½
Sauce surgelée beurre blanc – Auchan, 20 g.....	1 ½
Sauce surgelée beurre/citron – Auchan, 10 g.....	½
Sauce surgelée foie gras aux brisures de truffes – Auchan, 10 g .....	½
Sauce surgelée forestière au Porto Auchan, 10 g .....	½

**□ BUITONI** **points**

La Bolognaise (sauce tomate cuisinée à la viande de bœuf rôtie), 150 g.....	2
La Napolitaine (sauce aux tomates cuisinées), 100 g.....	1 ½
La Paesana ( sauce tomate cuisinée aux champignons), 150 g .....	2
La Pizzaiola (sauce tomate cuisinée pour pâtes et pizza), 100 g .....	2 ½
La Provençale (sauce tomate cuisinée aux herbes et aromates), 100 g.....	1 ½
Le Coulis aux tomates fraîches, 100 g .....	½
La Pulpe aux tomates fraîches, 100 g .....	½
Sauce aux tomates fraîches, 100 g .....	1
Sauce italienne à la viande rôtie, 100 g....	2
Sauce tomate cuisinée aux légumes, 100 g.....	1 ½
Sugo all’arrabiata (sauce tomate cuisinée aux poivrons), 100 g .....	1
Sugo al basilico (sauce tomate cuisinée au basilic), 100 g .....	2 ½
Sugo alla bolognese (sauce tomate riche en viande de bœuf), 50 g.....	1 ½
Sugo alla boscaiola (sauce cuisinée aux cèpes), 100 g.....	2 ½
Sugo alla napoletana (sauce aux tomates cuisinées), 100 g.....	2 ½

Sugo alla provenzale (sauce tomate cuisinée aux herbes et aromates), 100 g.....	1 ½
Sugo alle olive (sauce tomate cuisinée aux olives vertes), 100 g .....	2 ½

**□ CASINO** **points**

Purée de tomates Tomalices, 100 g .....	½
Sauce aux champignons, 100 g.....	1 ½
Sauce bolognaise, 50 g.....	1 ½
Sauce napolitaine, 100 g .....	1 ½
Sauce traditionnelle, 100 g.....	1 ½

**□ CASINO BIO** **points**

Sauce napolitaine, 100 g .....	1 ½
Sauce provençale, 100 g .....	2

**□ HEDIARD** **points**

Sauce au curry, 10 g.....	2
Sauce au poivre vert, 10 g.....	2
Sauce mélange spécial Hédiard, 10 g .....	2

**□ HEINZ** **points**

Coulis de tomate .....	0
Tomato Max, 100 g.....	1 ½

**□ KNORR** **points**

Sauce à l’échalote (sachet) reconstituée, 10 cl.....	1 ½
Sauce armoricaine (brique), 10 cl.....	2 ½
Sauce armoricaine (sachet) reconstituée, 10 cl.....	1 ½
Sauce au beurre blanc (sachet) reconstituée, 10 cl .....	8
Sauce au bleu (sachet) reconstituée, 10 cl.....	1 ½
Sauce au poivre (brique), 10 cl.....	2 ½
Sauce aux champignons (sachet) reconstituée, 10 cl .....	1 ½
Sauce aux trois poivres (sachet) reconstituée, 10 cl .....	1
Sauce béchamel (brique), 10 cl.....	2 ½
Sauce béchamel (sachet) reconstituée, 10 cl.....	2
Sauce beurre et citron (brique), 10 cl.....	3
Sauce bourguignonne (sachet) reconstituée, 10 cl .....	½
Sauce carbonara (sachet) reconstituée, 10 cl.....	2
Sauce chasseur (sachet) reconstituée, 10 cl.....	½
Sauce chasseur aux lardons (sachet) reconstituée, 10 cl.....	1
Sauce hollandaise (sachet) reconstituée, 10 cl.....	8 ½

Sauce liée pour rôti (sachet) reconstituée, 10 cl.....	1/2
Sauce mère (brique), 10 cl .....	1
Sauce marchand de vin (sachet) reconstituée, 10 cl .....	1 1/2

□ **MAGGI –**

**SAUCES FINES SAVEURS points**

*Reconstituées selon le mode d'emploi*

Sauce au poivre vert, 10 g.....	1
Sauce au vin blanc, 10 g .....	1
Sauce aux 3 poivres, 10 g .....	1
Sauce béchamel, 10 g.....	1
Sauce beurre blanc, 10 g .....	1
Sauce carbonara, 10 g .....	1
Sauce champignons, 10 g.....	1
Sauce chasseur, 10 g .....	1
Sauce en pot champignons/persil, 10 g....	1 1/2
Sauce en pot citron et fines herbes, 10 g..	1 1/2
Sauce en pot poivre/baies roses, 10 g .....	1
Sauce hollandaise, 10 g.....	1
Sauce liée pour rôti, 10 g .....	1
Sauce mère, 10 g .....	1
Sauce marchand de vin, 10 g .....	1

□ **PICARD**

**points**

Sauce à l'oseille, 10 g .....	1/2
Sauce à la crème d'oursin, 20 g .....	1 1/2
Sauce au beurre blanc, 10 g .....	1/2
Sauce au foie gras, 10 g .....	1/2
Sauce au poivre vert, 15 g.....	1/2
Sauce au roquefort, 20 g .....	1 1/2
Sauce aux champignons au Porto, 10 g ...	1/2
Sauce aux morilles, 10 g .....	1/2
Sauce beurre/citron, 10 g .....	1/2
Sauce bordelaise à la truffe, 20 g .....	1
Sauce crustacés, 10 g .....	1/2
Sauce dieppoise, 40 g.....	1/2
Sauce grand veneur, 15 g .....	1/2
Sauce hollandaise, 10 g.....	1/2
Sauce mère, 50 g .....	1
Sauce Noilly, 10 g.....	1/2
Sauce tomate, 100 g .....	2



**28. SOUPES ET POTAGES**

□ **BASIQUE**

**points**

Bouillabaisse (sans rouille), 1 part.....	6
Soupe à l'oignon, 1 assiette .....	3 1/2
Soupe au pistou, 1 assiette .....	1 1/2
Soupe de poisson (avec garniture), 1 assiette.....	4 1/2
Soupe instantanée, 1 sachet.....	2

□ **BONDUELLE**

**points**

Mélange pour potage, 100 g .....	1
Potage à la printanière à la crème fraîche, 100 g .....	1/2
Potage à la tomate, 100 g .....	1/2

□ **CASINO**

**points**

Bisque de homard, 100 g .....	1 1/2
Moulignée de légumes variés, 100 g .....	1/2
Potage velouté de légumes, 100 g.....	1/2
Potage velouté de poireaux/pommes de terre, 100 g .....	1/2
Potage velouté de tomates, 100 g.....	1

□ **COMTESSE DU BARRY**

**points**

La Soupe de fèves au basilic, 1 assiette...4	
Le Velouté de carottes au cerfeuil, 1 assiette.....	6
Ligne Légère la Soupe de fèves au basilic, 1 assiette .....	2
Ligne Légère le Consommé de bœuf fermier aux champignons parfumes, 1 assiette....	1 1/2
Ligne Légère – Le Velouté de carotte au cerfeuil, 1 assiette.....	2 1/2
Ligne Légère – La Velouté aux 4 légumes, 1 assiette .....	1 1/2
Potage gazpacho, 1 assiette.....	5
Soupe de poissons, 1 assiette .....	3

□ **HEDIARD**

**points**

Bisque de homard, 100 g .....	1 1/2
Potage quatre saisons, 100 g.....	1
Soupe de poisson provençale, 100 g.....	1 1/2

□ **KNORR**

**points**

**Briques :**

Chinoise aux pousses de bambou, 1 assiette.....	1
Potée à l'auvergnate moulignée, 1 assiette.....	2
Soupe au pistou à l'huile d'olive, 1 assiette.....	1 1/2
Soupe de poissons aux petits légumes, 1 assiette.....	1
Soupe moulignée à la tomate, 1 assiette ...	1 1/2
Soupe moulignée aux légumes variés, 1 assiette.....	1 1/2
Soupe moulignée aux légumes verts, 1 assiette.....	1
Soupe moulignée aux poireaux, 1 assiette .	2
Soupe paysanne aux morceaux de légumes, 1 assiette.....	1 1/2

Velouté d'asperges à la crème fraîche, 1 assiette.....	2 ½
Velouté aux légumes verts, 1 assiette .....	1 ½
Velouté aux 9 légumes avec une touche de crème fraîche, 1 assiette .....	2
Velouté de chou cuisiné au lard, 1 assiette.....	3
Velouté de poireaux, 1 assiette .....	2
Velouté de potiron à la crème fraîche, 1 assiette.....	2
Velouté d'oignons cuisiné au vin blanc, 1 assiette.....	4 ½
Velouté d'oseille à la crème fraîche, 1 assiette.....	3

**Instantanés :**

Crème de légumes, 1 assiette .....	1 ½
Gratinée à l'oignon avec des croûtons, 1 assiette.....	2
Soupe chinoise aux 7 parfums, 1 assiette.	1
Soupe passée aux 9 légumes, 1 assiette ...	1
Soupe passée légumes et haricots verts, 1 assiette.....	2
Soupe passée légumes et poireaux, 1 assiette.....	2
Soupe passée légumes et tomates, 1 assiette.....	1
Soupe potagère de légumes, 1 assiette .....	1

**Sachets :**

Crème d'asperges, 1 assiette .....	1
Crème de légumes, 1 assiette .....	2 ½
Crème de pois au lard, 1 assiette.....	1 ½
Crème de potiron, 1 assiette	1 ½
Crème de volaille aux petits légumes, 1 assiette.....	1 ½
Crème printanière de légumes, 1 assiette.	1 ½
Gratinée à l'oignon à l'emmental, 1 assiette.....	1
Minestrone à l'huile d'olive, 1 assiette.....	1 ½
Minestrone napolitain aux lasagnetti, 1 assiette.....	1 ½
Pescadou à la provençale, 1 assiette .....	1
Pot-au-feu aux petits légumes, 1 assiette.	1
Poule au pot aux petits légumes, 1 assiette.....	1
Poule aux vermicelles, 1 assiette .....	1
Riewele supp à l'alsacienne, 1 assiette ....	1 ½
Soupe à l'oignon, 1 assiette .....	½
Soupe au pistou à l'huile d'olive, 1 assiette.....	1 ½
Soupe aux céréales et légumes, 1 assiette	2
Soupe chinoise à la poule, 1 assiette .....	1
Soupe chinoise aux crustacés, 1 assiette ..	1

Soupe de poireaux et pommes de terre, 1 assiette.....	1
Soupe de poisson au safran, 1 assiette .....	1
Soupe de poule au riz, 1 assiette .....	1
Soupe marocaine chorba au mouton, 1 assiette.....	1 ½
Soupe passée aux 9 légumes, 1 assiette ...	1 ½
Soupe passée légumes et haricots verts, 1 assiette.....	1 ½
Soupe passée légumes et poireaux, 1 assiette.....	1 ½
Soupe passée légumes et tomates, 1 assiette.....	1 ½
Soupe passée provençale à l'huile d'olive, 1 assiette.....	1 ½
Soupe paysanne aux légumes cuisinée au lard, 1 assiette.....	1 ½
Soupe paysanne aux pâtes et à la viande, 1 assiette.....	1 ½
Soupe potagère de légumes, 1 assiette	1
Tomates aux vermicelles, 1 assiette	1/2
Velouté de bolets, 1 assiette.....	1
Velouté de cresson, 1 assiette .....	1

**□ LA POTAGERE points**

Velouté de carottes, 1 assiette.....	1 ½
Velouté de légumes, 1 assiette.....	1 ½
Velouté de poireaux/pommes de terre, 1 assiette.....	1 ½
Velouté de tomate, 1 assiette .....	1 ½

**□ MAGGI points**

Crème d'asperges, 1 assiette.....	1 ½
Crème de champignons, 1 assiette.....	1 ½
Fleisch knoepflen supp – Potage aux boulettes de viande, 1 assiette.....	1
Grand Velouté – Asperges de Provence, 1 assiette.....	3
Grand Velouté – Bouquet de légumes verts, 1 assiette.....	3 ½
Grand Velouté – Champignons et cèpes des bois, 1 assiette.....	3
Grand Velouté – Crème de crustacés, 1 assiette.....	3 ½
Grand Velouté – Farandole aux 6 légumes, 1 assiette.....	3 ½
Grand Velouté – Tomate de Méditerranée, 1 assiette.....	3 ½
Riewele supp – Potage aux pâtes Riewele, 1 assiette.....	1 ½
Soupe à l'oignon aux oignons émincés, 1 assiette.....	1
Soupe bœuf/tomate/vermicelles, 1 assiette.....	1

Soupe chinoise, 1 assiette .....	2
Soupe de cresson, 1 assiette .....	1 ½
Soupe de poisson, 1 assiette .....	1
Soupe haricots au lard, 1 assiette .....	2 ½
Soupe jardinière de légumes, 1 assiette ...	1
Soupe minestrone, 1 assiette .....	1 ½
Soupe moulinée aux 9 légumes, 1 assiette.....	2
Soupe moulinée paysanne, 1 assiette .....	2
Soupe moulinée poireaux, 1 assiette .....	2
Soupe moulinée potiron, 1 assiette .....	2
Soupe moulinée provençale, 1 assiette ...	1 ½
Soupe moulinée tomates, 1 assiette .....	2
Soupe pêcheur, 1 assiette .....	1 ½
Soupe pékinoise, 1 assiette .....	1 ½
Soupe poireaux/pommes de terre, 1 assiette.....	1
Soupe poule au pot, 1 assiette .....	1
Soupe poule/vermicelles, 1 assiette .....	1
Soupe tomate/vermicelles, 1 assiette .....	1
Soupe vietnamienne, 1 assiette .....	1
Soupe & Pasta crétoise, 1 assiette.....	1
Soupe & Pasta italienne, 1 assiette .....	1 ½
Soupe & Pasta sicilienne, 1 assiette .....	2

□ **PAYSAN BRETON** **points**

Potage aux 5 légumes à la crème fraîche, 1 assiette.....	1
Potage carottes/pommes de terre à la crème fraîche, 1 assiette .....	1

□ **PICARD** **points**

Velouté glacé à la tomate, 1 assiette .....	4
Velouté glacé de concombre, 1 assiette ...	4 ½

□ **PICARD CUISINE EVASION** **points**

Soupe aux raviolis à la chinoise, 1 assiette.....	2 ½
Soupe thaï au poulet, 1 assiette .....	2 ½

□ **PICARD – MIEUX ÊTRE** **points**

Gaspacho, 1 assiette .....	½
Potage Crécy, 1 assiette .....	1

Potage cresson/pommes de terre, 1 assiette.....	1
Potage mélange de légumes, 1 assiette ...	½
Potage tomate/basilic, 1 assiette .....	1

□ **PICARD POTAGES GOURMANDS** **points**

Potage aurore, 1 assiette.....	4 ½
Potage Brighton, 1 assiette.....	3 ½
Potage de légumes aux céréales,	

1 assiette.....	1 ½
Potage fermière, 1 assiette .....	2
Potage lyonnais, 1 assiette .....	4
Potage minestrone, 1 assiette .....	2 ½
Velouté de carottes aux baies roses, 1 assiette.....	2
Velouté de champignons au céleri, 1 assiette.....	1

□ **SILL** **points**

Soupe de poisson, 1 assiette.....	1 ½
Soupe moulinée légumes variés, 1 assiette.....	1 ½
Soupe moulinée légumes verts, 1 assiette.....	1 ½
Velouté d'asperges, & assiette.....	2 ½
Velouté de légumes et tomates, 1 assiette.....	1
Velouté de légumes verts, 1 assiette	1 ½



□ **BASIQUE** **points**

Abats : cervelle, 100 g .....	3
Abats : cœur, 100 g .....	2 ½
Abats : foie, y compris de volaille, 100 g	3
Abats : langue, 100 g .....	6 ½
Abats : moelle, 15 g .....	2 ½
Abats : ris, 100 g .....	2
Abats : rognons, 100 g .....	2
Agneau à braiser, 60 g .....	4
Agneau côtelette, 1 .....	1 ½
Agneau épaule, 1 tranche.....	4 ½
Agneau gigot, 1 tranche.....	3
Autruche, 1 petit pavé.....	2
Bavette à l'échalote, 1.....	6 ½
Bécasse, 100 g.....	2
Biche, 100 g .....	2 ½
Bison, 1 petit steak.....	2 ½
Blanquette de veau, 1 part.....	6 ½
Bœuf à braiser ou à bouillir, 120 g .....	5
Bœuf aux carottes, 1 part .....	6 ½
Bœuf bourguignon, 1 PART.....	6 ½
Bœuf entrecôte, 1 petite .....	5 ½
Bœuf faux filet, rumsteck, 1 tranche.....	4
Bœuf filet, 120 g .....	3
Bœuf haché, boulettes, 2.....	2 ½
Bœuf rosbif (sans barde), 2 tranches .....	3 ½
Bœuf steak haché 15% MG, 1 .....	5
Bœuf steak haché 5% MG, 1 .....	2 ½
Bœuf steak, 1 .....	3 ½
Bœuf tartare, 120 g .....	4
Caille, 1 .....	1 ½

Canard (sans peau), 1 petite cuisse .....	5
Canard filet, 4 à 5 aiguillettes .....	4 ½
Cheval, 1 petit steak .....	3
Chevreau, 100 g .....	3 ½
Chevreuil, 100 g .....	2 ½
Civet de lapin, 1 part .....	6 ½
Coq au vin, 1 part .....	4 ½
Dinde, 100 g .....	2 ½
Dinde escalope, 1 petite .....	2
Dindonneau, rôti dans le filet (sans barde), 1 tranche .....	1
Faisan, 100 g .....	2
Lapin, 120 g .....	3 ½
Lièvre, 100 g .....	2
Navarin d'agneau, 1 part .....	9
Oie, 1 morceau .....	6 ½
Pigeon, ½ .....	2
Pintade, ¼ .....	3
Porc côte d'échine, 1 petite .....	9 ½
Porc côte filet, 1 .....	4 ½
Porc filet mignon, 3 à 4 tranches .....	3
Porc, rôti dans le filet, 1 tranche .....	3 ½
Porc, rôti dans l'échine .....	5 ½
Pot au feu, 1 part .....	9
Poule, 100 g .....	6
Poule au pot, 1 part .....	11 ½
Poulet (sans la peau), ¼ .....	5
Poulet basquaise, 1 part .....	6 ½
Poulet escalope, 1 .....	2 ½
Sanglier, marcassin, 100 g .....	2
Tripes à la mode de Caen, 1 part .....	4
Veau côte, 1 petite .....	4 ½
Veau escalope, 1 petite .....	3
Veau filet, 1 grenadin .....	2
Veau jarret, 1 morceau .....	3
Veau paupiette, 1 .....	6
Veau, rôti d'épaule ou quasi (sans barde), 1 tranche .....	2

**□ AUCHAN points**

Aiguillettes de canard à l'orange – Auchan (600 g) (S), 100 g .....	2 ½
Canard à l'orange surgelé (600 g) Auchan, 100 g .....	2 ½
Emincé de coq au vin – Auchan (600 g) (S), 100 g .....	2 ½
Poulet basquaise – Auchan (900 g) (S), 100 g .....	1 ½

**□ CARREFOUR points**

Tandoori de volaille, 320 g .....	10 ½
-----------------------------------	------

**□ CASINO points**

Canard sauce chasseur, 100 g .....	3 ½
Coq au vin, 100 g .....	3

Lapin aux 2 moutardes, 100 g .....	2 ½
Porc sauce aigre-douce, 100 g .....	2
Potée au canard, 100 g .....	3
Poulet basquaise, 100 g .....	3
Poulet à l'indienne (S), 100 g .....	2 ½
Steak haché 10%, 1 .....	4
Steak haché 15%, 1 .....	5

**□ COMTESSE DU BARRY points**

Agnolotti sauce italienne aux cèpes, 1 .....	8 ½
Confit de cuisse de canard, 100 g .....	9
Confit de cuisse d'oie à l'ail, au laurier et au thym, 100 g .....	7
Confit d'oie (aile et cuisse), 100 g .....	8 ½
Daube d'oie fermière du Sud-Ouest aux pruneaux, 1 part .....	6 ½
Emincés de bœuf à la provençale, 1 .....	5 ½
Emincés de poulet fermier au blé Ebly et à la tomate, 1 .....	9 ½
Emincés de poulet aux pâtes à la tomate et au basilic, 1 .....	6
Le Confit de canard, 1 part .....	18 ½
Le Confit de cuisses de canard, 1 part .....	18 ½
Le Rôti de porc confit (porc certifié du Sud-Ouest), 100 g .....	7 ½
Les Paupiettes de veau fermier de l'Aveyron et du Ségala sauce forestière, 1 part .....	17 ½
Ligne Légère – La Fricassée de poulet aux fèves et aux artichauts, 1 .....	3 ½
Ligne Légère – La Pintade fermière aux choux à l'ancienne, 1 .....	4
Ligne Légère – Le Pot-au-feu de bœuf fermier de l'Aubrac et ses gros légumes, 1 .....	5
Ligne Légère – Les Emincés de bœuf à la provençale, 1 .....	5 ½
Ligne Légère – Le Sauté de veau fermier à la fondue d'oignons et à la tomate à la sauge, 1 .....	5
Sauté de veau fermier à la fondue d'oignons et tomates à la sauge, 1 .....	5

**□ FLEURY MICHON points**

Aiguillettes de poulet basquaise et son riz blanc, 1 .....	4
Blanquette de veau à l'ancienne et riz blanc, 1 .....	9 ½
Bœuf bourguignon et tagliatelles, 1 .....	7
Canard à l'orange et tagliatelles, 1 .....	10
Escalopes de volaille aux champignons, 1 .....	4
Navarin d'agneau aux petits légumes, 1 .....	5 ½
Petit salé aux lentilles vertes du Puy, 1 .....	11 ½

Poulet sauce écrevisse et polenta au parmesan, 1 .....16

**□ HEDIARD points**

Coq au vin, 1 .....4  
Navarin d'agneau, 1 .....10

**□ HERTA points**

2 Panés cordon bleu, 1 .....5  
2 Panés dinde/fromage, 1 .....5 ½  
2 Panés jambon/fromage, 1 .....5 ½  
Beignets jambon/fromage, 1 .....1  
Beignets nuggets de poulet (avec un sachet de ketchup), 2 .....2 ½

**□ IGLOO points**

Cordon Bleu de poulet, 1 .....5

**□ LE GAULOIS points**

Beignets de poulet, 1 .....1  
Blanc de poulet à la pomme de terre, 100 g.....5 ½  
Cordon bleu de dinde, 100 g .....5 ½  
Cordon Bleu de poulet, 100 g .....5  
Croq à la normande, 100 g .....5 ½  
Croq bolognaise, 100 g .....5  
Croq épinards, 100 g .....5  
Croq fromage, 100 g .....6  
Croq nature, 100 g.....5  
Croq nuggets, 1 .....1  
Croq tomate, 100 g.....5  
Pané de dinde Tex-mex, 100 g.....5 ½  
Pané parmentier, 100 g .....5 ½

**□ LOUE points**

Canard Barbarie fermier de Loué, 100 g.....4 ½  
Canette Barbarie fermière de Loué, 100 g.....4 ½  
Dinde de Noël fermière de Loué, 100 g...2  
Oie fermière de Loué, 100 g .....6 ½  
Pintade fermière de Loué, 100 g .....3  
Poulet Bio fermier, 100 g .....3  
Poulet blanc fermier de Loué, 100 g .....3  
Poulet blanc fermier du Maine, 100 g.....3  
Poulet jaune fermier de Loué, 100 g .....3  
Poulet noir fermier de Loué, 100 g .....3

**□ MAGGI points**

Cuisine Créative – Poulet à la forestière, 1 part .....11  
Cuisine Légère – Blancs de poulet aux quartiers de mandarine et riz étuvé, 1.....6 ½

Cuisine Légère – Mitonné de bœuf à l'italienne, ratatouille et tagliatelles, 1.....6 ½  
Mijoté de bœuf bourguignon, 1 part.....11  
Mijoté de poule au riz sauce suprême, 1 part .....8 ½  
Mijoté de volaille à la provençale, 1 part.9 ½  
Papillotes – Aiguillettes de poulet/petits oignons, 1.....3 ½  
Paillotes – Aiguillettes de poulet/tomates, 1 .....4 ½

**□ MAGGI SAVEURS DU MONDE points**

Volaille à l'indienne, 1 part .....11

**□ MAÎTRE COQ points**

Chicken nuggets, 100 g.....4 ½  
Chicken wings, 100 g.....7  
Coq' aile indien, 100 g.....5  
Coq' aile mexicain, 100 g .....5  
Coq' aile nature, 100 g.....5 ½  
Coq' fromage, 100 g .....5 ½  
Coq' tomate, 100 g.....5  
Coquelet rôti à la broche (sans peau), 100 g .....3  
Coquitos, 100 g .....4 ½  
Cordon bleu, 1.....4  
Cordon bolognaise, 1 .....4  
Crac' coq, 40 g.....2 ½  
Cuisse de poulet marinée, 100 g .....3  
Les Poêlées créoles, 1 part, .....5  
Les Poêlées mexicaines, 1 part .....3 ½  
Les Poêlées tikka, 1 part .....6  
Poulet rôti à la broche (sans peau), 100 g 3 ½  
Poulet rôti découpé (sans peau), 100 g ....3  
P'tit coq, 100 g.....4 ½  
Tandoori de poulet, 100 g .....3 ½  
Tikka de poulet, 100 g .....5

**□ PAYSAN BRETON points**

Blanquette de poulet aux choux romanesco (S), 200 g.....2 ½  
Fricassée de volaille à la provençale (S), 100 g .....2

Mijoté de bœuf aux carottes et aux petits oignons (S), 100 g.....1 ½  
Sauté de porc façon paysanne (S), 150 g.2 ½

**□ PERE DODU points**

Beignet de poulet, 5 .....4 ½  
Croque hawaïen, 1 .....5 ½  
Escalope cordon bleu, 1 .....5  
Escalope de poulet/bacon, 1.....4  
Escalope gratinée au roquefort, 1 .....5

Escalope gratinée milanaise, 1 .....	4 ½
Escalope gratinée normande, 1 .....	5
Escalope normande jambon/champignons, 1 .....	4 ½
Filets de dinde panés citron/poivre, 1 .....	4 ½
Filets de poulet panés ail et fines herbes, 1 .....	5
Nuggets sauce texane, 100 g .....	5
Pané fromager au jambon, 1 .....	5 ½

**PICARD points**

Aiguillette de dinde marinée au curry, 1..	2 ½
Balti de poulet et naan, 1 .....	9
Blanquette de veau et riz blanc, 1 .....	10
Bouchées de poulet tikka, 100 g .....	4 ½
Canard à l'orange avec riz blanc et riz sauvage, 1 .....	10 ½
Coq au vin de Bourgogne et tagliatelles, 1 .....	16
Cuisse de canard farcie aux pruneaux, 1..	16 ½
Curry de poulet et riz, 1 .....	6 ½
Curry thaï au poulet et riz à la coriandre, 1 .....	9
Escalope de dinde cordon bleu, 1 .....	5
Fajitas au poulet, 1 .....	13
Frites de poulet panées, 2 .....	2 ½
Gyoza bouchées au porc, 1 .....	7 ½
Hsia long pao, 8 .....	4 ½
Lapin à la graine de moutarde et tagliatelles, 1 .....	13 ½
Manchons de poulet, 1 .....	1
Nuggets de poulet, 1 .....	1
Nuggets de poulet (+ sauce), 2 .....	1 ½
Osso bucco et tagliatelles, 1 .....	10 ½
Pâté impérial, 1 .....	6
Poitrine de porc au miel et aux poivres, 100 g .....	9
Poulet à la chinoise et riz basmati, 1 part.	7
Poulet à la mexicaine, 1 .....	3 ½
Poulet basquaise et riz, 1 .....	3
Poulet et blé à la basquaise, 1 part .....	3 ½
Poulet korma et riz indien, 1 .....	11
Poulet Nouvelle-Orléans, 100 g .....	5 ½
Poulet tikka masala et riz basmati, 1 .....	9 ½
4 Biftecks hachés Bio, 1 .....	5
Ribs barbecue à griller (travers de porc), 100 g .....	6
Xiu mai, 7 .....	5 ½

**PICARD CUISINE EVASION points**

Poulet louisiana et son riz aux épices .....	9
--	---

**RAYNAL & ROQUELAURE points**

Blanquette de veau, 1 .....	5
Blanquette de veau à la normande, 100 g	2
Bœuf bourguignon aux carottes, 100 g ....	1 ½

Bœuf braisé aux carottes, 1 .....	6
Coq au vin aux petits légumes, 1 part .....	8
Coq au vin aux petits légumes, 100 g .....	2 ½
Navarin de mouton printanier, 1 .....	4
Pot au feu à la lyonnaise, 200 g .....	2 ½
Poule au pot à la gasconne, 100 g .....	2
Poule au riz sauce suprême, 1 .....	9 ½
Poulet à l'indienne au riz, 1 .....	8 ½
Poulet basquaise garni pommes fondantes, 1 .....	7 ½
Poulet sauté à la solognote, 100 g .....	2 ½
Sauté de canard à la nantaise, 100 g .....	2 ½
Sauté de dinde à l'agenaise, 100 g .....	2
Sauté de lapin aux 2 moutardes, 1 part ....	8
Sauté de lapin aux 2 moutardes, 100 g ....	2 ½
Sauté de lapin sauce chasseur, 1 .....	6 ½
Sauté de mouton à la tourangelle, 100 g ..	2
Sauté de porc à la berrichonne, 100 g .....	1 ½
Sauté de veau à la nivernaise, 100 g .....	2

**SODEBO points**

Bœuf thaï/nouilles chinoises, 1 .....	6
Porc aux champignons noirs/nouilles chinoises, 1 .....	6
Porc chop suey/riz Shanghai, 1 .....	7
Poulet au curry/riz Shanghai, 1 .....	6 ½

**ST MICHAËL MARKS & SPENCER points**

Chicken sag, 1 .....	3 ½
Filet de porc, 1 .....	9
Filet mignon de porc à la moutarde, 1 .....	6
Poulet à la tomate et au basilic, 1 .....	6
Poulet aux brocolis et à la tomate, 1 .....	3 ½
Poulet grillé au citron, 1 .....	5 ½
Poulet tikka massala, 1 .....	5 ½

**ST SEVER points**

Cailles fermières des Landes St-Sever, 100 g .....	3 ½
Pintade fermière des Landes St-Sever, 100 g .....	3
Poulet fermier des landes St-Sever Label Rouge (cuisse), 120 g .....	5 ½

Poulet fermier des Landes St-Sever Label Rouge (entier), 100 g .....	3
Poulet fermier des Landes St-Sever Label Rouge (filet), 100 g .....	3

**WEIGHT WATCHERS points**

<b>Premium :</b> Blanc de poulet/coquillettes et duxelles de champignons, 1 plat .....	8 ½
--	-----

**Easy :**

Emincé de dinde à l'estragon, 1 plat.....	5
Emincé de dinde au curry, 1 plat .....	5 ½

**Duo (2 portions individuelles) :**

Jambon aux épinards et gratin de pommes de terre, 1 portion ...	4 ½
Poulet à la provençale, 1 portion.....	6

**□ WILLIAM SAURIN points**

Bœuf bourguignon, 1 .....	6 ½
Bœuf mitonné aux haricots blancs, 1 .....	7
Cassolette de bœuf, 1 .....	9
Coq au vin et petites pommes de terre, 1 ..	5
Potée de Mexico, 1.....	5
Poule au riz, 1 .....	8 ½
Tripes à la mode de Caen, 1 .....	8



**□ PLATS CUISINES SURGELES points**

**Premium :**

Blanc de poulet/coquillettes et duxelles de champignons, 1 plat .....	8 ½
Cabillaud provençal, riz et courgettes 1 plat.....	7 ½
Couscous Ras el Hanout, 1 plat .....	8
Croustillant de cabillaud 1 plat .....	7
Fines tagliatelles aux petites St-Jacques, 1 plat.....	7
Gratin de colin et fondue d'aubergines au thym, 1 plat ...	6
Lasagnes à la florentine à la viande rissolée, 1 plat .....	7 ½
Saumon à l'aneth aux épinards et pommes de terre gratinées, 1 plat.....	7 ½

**Easy :**

Emincé de dinde à l'estragon, 1 plat.....	5
---	---

Emincé de dinde au curry, 1 plat .....	5 ½
Risotto au saumon, 1 plat.....	7
Spaghetti bolognaise, 1 plat.....	5 ½

**Duo (2 portions individuelles) :**

Jambon aux épinards et gratin de pommes de terre, 1 portion ...	4 ½
Poulet à la provençale, 1 portion .....	6
Tian de poisson blanc, riz et courgettes, 1 portion.....	6 ½

**□ DEJEUNERS SALADES points**

Crevettes Hawaiï, pâtes, mandarines, ananas, 1.....	3 ½
Dinde fumée, penne rigate, 1 .....	5 ½
Jambon supérieur à la vénitienne, 1.....	4
Poulet aux épices et boulghour, 1 .....	5
Poulet aux risoni, .....	1 ½
Saumon au blé Ebly, 1 .....	4 ½
Taboulé aux agrumes, 1 .....	7

**□ SPECIALITES LAITIERES points**

Brassé nature 0%, 1 .....	1 ½
Brassé 0% aux agrumes, 1 .....	1 ½
Brassé 0% aux fruits, 1 .....	1 ½
Brassé % aux fruits rouges, 1.....	1 ½
* Crème fraîche légère, 1 cc .....	0
Crème fraîche légère, 1 CS .....	½
Fromage blanc 0% .....	1
Mousse Légère au yaourt aux fruits fleurs et plantes, 1.....	1 ½
Mousse au fromage blanc 0% sur morceaux de fruits, 1.....	1
Mousse au fromage frais maigre sucré sur lit de fruits, pêches ou cerises, 1 pot ..	1 ½
Saveur vanille, 1 .....	1