

Les aliments les plus suivis

Voici les 100 aliments dont les membres ont fait le plus de suivi avec les valeurs en PointsFutés^{MD}. Utilisez-les comme référence ou voyez simplement ce que les autres membres aiment!

	Valeurs en PointsFutés		
A Portion*			
Amandes, 60 ml (¼ tasse)	4	4	4
Arachides, 60 ml (¼ tasse)	6	6	6
Avocat, cru, ¼	3	3	3
Avoine, à l'ancienne, non cuite, 125 ml (½ tasse)	4	4	0
B			
Bacon, cuit, croustillant, trois tranches	5	5	5
Bacon, dinde, cuit, trois tranches	3	3	3
Beurre, 15 ml (1 c. à soupe) ordinaire fouetté	5	5	5
Beurre d'arachide, crémeux, salé, 30 ml (2 c. à soupe)	6	6	6
Bière, 12 oz liq. légère ordinaire (de type lager)	3	3	3
Biscuits, faits maison, brisures de chocolat, avoine, sucre ou type similaire, un biscuit	3	3	3
Biscuits Graham, deux carrés	2	2	2
Biscuits soda, 5	2	2	2
Bœuf, cuit, 3 oz haché, maigre à 90 % haché, maigre à 95 % bifteck, maigre (ronde ou longue, avec la graisse visible enlevée)	4	4	4
	3	3	3
Boisson d'amande, nature, non sucrée, 8 oz liq.	1	1	1
Bretzels, 1 oz	3	3	3
Brownie, préparé à partir d'une préparation, carré de 5 cm (2 po)	5	5	5
C			
Café infusé, avec 30 ml (2 c. à soupe) de colorant à café ordinaire, 8 oz liq.	2	2	2
Céréales, gruau, cuit, 250 ml (1 tasse)	5	5	0
Côtelette de porc, cuite, maigre sans os, 3 oz	3	3	3
Crème, 30 ml (2 c. à soupe) sure, à teneur réduite en matières grasses	2	2	2

	Valeurs en PointsFutés		
sure, ordinaire fouettée, en aérosol	3	3	3
Crème à café sans matières grasses, 30 ml (2 c. à soupe) ordinaire, 30 ml (2 c. à soupe)	1	1	1
	2	2	2
Crêpe, tout type, faite à partir d'une préparation (10 cm [4 po]), 1	2	2	2
Croustilles, ordinaires, 1 oz	5	5	5
Croustilles de maïs, 12	4	4	4
D			
Dinde, charcuterie, 2 oz	1	1	1
F			
Frites, de pomme de terre, 10	7	7	7
Fromage américain, une tranche cottage, à faible teneur en gras (1 %), 250 ml (1 tasse) à la crème, léger, 15 ml (1 c. à soupe) à la crème, ordinaire, 15 ml (1 c. à soupe) féta, émietté, 1 oz mozzarella, partiellement écrémé, 1 oz parmesan, râpé, 1 oz	4	4	4
	3	3	3
	1	1	1
	2	2	2
	3	3	3
	2	2	2
	4	4	4
G			
Galette de riz, nature, 1	1	1	1
Guacamole, maison ou de type restaurant, 30 ml (2 c. à soupe)	1	1	1
H			
Haricots			
Haricots noirs ou pinto, 125 ml (½ tasse)	3	0	0
Pois chiches, 125 ml (½ tasse)	4	0	0
Haut de cuisse, de poulet, sans peau, cuit, 4 oz	4	4	4
Houmous, 30 ml (2 c. à soupe)	2	2	2
Huile, 5 ml (1 c. à thé) d'olive végétale	1	1	1
	1	1	1

Les aliments les plus suivis (suite)

J

Jambon			
cuit, maigre, 3 oz	2	2	2
de charcuterie, au miel, maigre, 2 oz	2	2	2
Jus d'orange , 8 oz liq.	6	6	6

K

Ketchup , 15 ml (1 c. à soupe)	1	1	1
---------------------------------------	---	---	---

L

Lait , 8 oz liq.			
1 %, à faible teneur en matières grasses ou léger	4	4	4
2 %, à teneur réduite en matières grasses	5	5	5
écrémé	3	3	3
entier	7	7	7

M

Maïs soufflé			
éclaté à l'air à la maison, 500 ml (2 tasses)	2	2	0
ciné, sans beurre, 750 ml (3 tasses)	5	5	5
nature, éclaté à l'huile, 500 ml (2 tasses)	3	3	3
Mayonnaise			
légère, 30 ml (2 c. à soupe)	3	3	3
ordinaire, 15 ml (1 c. à soupe)	3	3	3
Muffin anglais , 1			
léger	2	2	2
léger, de blé entier	3	3	3
ordinaire, tout type	4	4	4
Miel , 5 ml (1 c. à thé)	1	1	1

N

Noix de Grenoble , 60 ml (¼ tasse)	6	6	6
---	---	---	---

O

Œuf , préparé sans huile ni lait, un œuf	2	0	0
Olives , 6 grosses	1	1	1

P

Pain , tout type, une tranche	2	2	2
Pain à hamburger , ordinaire, 1	4	4	4
Pâtes , penne, blé entier, cuites, 250 ml (1 tasse)	4	4	0
Pizza , ⅓ d'une pizza de 36 cm (14 po), de type restaurant, croûte mince			
au fromage	8	8	8
garniture à une viande	9	9	9

Poisson,

saumon, d'élevage, cuit, 3 oz	4	0	0
saumon, sauvage, cuit, 3 oz	3	0	0

Poitrine de poulet ou de dinde , cuite, sans peau/os, 3 oz	2	0	0
---	---	---	---

Pomme de terre

cuite au four, nature, 1 moyenne	5	5	0
en purée, fait maison, avec lait entier ajouté, 250 ml (1 tasse)	5	5	5
patate douce, cuite, 125 ml (½ tasse)	3	3	0
pommes de terre blanches ou rouges, cuites, 125 ml (½ tasse)	2	2	0

Q

Quinoa , cuit, 250 ml (1 tasse)	6	6	0
--	---	---	---

R

Riz , cuit, 250 ml (1 tasse)			
brun, à long grain	7	7	0
blanc, à long grain	6	6	6

S

Salade de chou , faite maison, 125 ml (½ tasse)	3	3	3
Salade de poulet , faite maison ou de type restaurant, 125 ml (½ tasse)	4	4	4
Soupe , poulet et nouilles, 250 ml (1 tasse)	2	2	2
Spaghetti , cuit, 250 ml (1 tasse)	5	5	5
Sucre , 5 ml (1 c. à thé)			
cassonade	1	1	1
blanc, granulé	1	1	1

T

Tortilla de farine , 1 tortilla moyen	3	3	3
Tortilla , maïs, 15 cm (6 po), 1	2	2	2
Thon			
en boîte, morceaux dans l'eau, 3 oz	1	0	0
salade de thon, 125 ml (½ tasse)	5	4	4

V

Vodka , 1½ oz liq.	3	3	3
Vinaigre balsamique , 15 ml (1 c. à soupe)	1	1	1
Vin , 5 oz liq.	4	4	4

Y

Yogourt grec , nature, non sucré, sans matières grasses, 250 ml (1 tasse)	3	0	0
Yogourt , nature, non sucré, sans matières grasses, 250 ml (1 tasse)	5	0	0