

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



SMOOTHIES

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
D-TOX	284	1.18	0.661	-	47	3	66.47	7.9	44.93	5.19	19	79.4	135	1.83	1.44	77
GÉANT VERT	237	0.51	0.100	-	44	-	59.31	3.6	44.49	2.15	189	121.5	43	0.91	0.35	69
MANGO TANGO	268	1.88	0.784	-	43	3	62.08	5.0	48.75	5.53	98	131.5	148	0.90	0.89	115
« PEANUT BUTTER BLAST »	492	19.27	4.120	0.019	389	6	66.92	8.6	38.58	20.44	114	73.3	265	2.83	2.48	80
FRAISE ET BANANE	249	1.24	0.631	-	46	3	58.35	5.4	36.58	4.66	17	100.0	133	1.62	0.83	54
TRÈS BAIES	202	1.26	0.639	-	65	3	46.40	1.7	35.05	3.60	10	126.1	110	0.40	0.64	19

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les informations nutritionnelles sont calculées sur la base de nos recettes standard. Étant donné que nos produits peuvent être personnalisés, les informations exactes peuvent varier.

ŒUFS BÉNÉDICTINES

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
ANGUS	809	36.95	17.514	1.597	872	341	71.84	8.0	13.92	48.64	253	50.8	442	7.44	8.24	135
CHICAGO	801	38.08	17.554	0.456	1,645	345	71.43	7.3	13.09	42.97	255	48.4	431	5.41	4.36	120
DON CHORIZO	972	54.29	24.158	0.456	2,229	358	69.70	10.4	13.76	52.10	285	70.7	566	11.21	6.40	153
POULET FRIT	971	45.93	13.819	0.456	1,503	333	91.03	11.0	13.18	49.70	199	53.6	563	6.63	5.22	137
NORVÉGIEN	618	20.40	8.073	0.456	3,522	281	74.28	9.6	14.57	36.21	217	58.2	246	6.06	2.70	135
SANTA FE	820	39.04	15.391	0.456	1,008	293	89.78	16.5	15.92	32.17	287	83.5	467	6.15	4.34	267
SIMPLE	728	25.29	11.285	0.456	2,051	346	74.92	7.3	15.45	49.98	189	48.2	595	5.39	3.74	115

GAUFRES MAISON

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
« BANANABERRY »	955	29.20	19.793	-	460	50	167.16	9.6	89.59	12.72	54	89.7	328	5.14	1.75	102
« CHICKEN N' WAFFLE »	838	32.56	6.610	-	2,495	96	154.07	7.2	54.24	27.72	55	22.4	269	8.85	2.61	68
GÂTEAU AU FROMAGE RI RI	1,152	37.70	21.013	-	869	99	192.66	4.7	94.70	13.63	231	72.4	300	3.06	1.15	74
GAUFRE ET FRUITS	1,247	13.29	3.158	-	474	52	288.90	22.9	184.84	16.84	176	654.5	481	5.70	2.61	302

OMELETTES GOURMET

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
« BEEF ME UP SCOTTY »	1,101	50.78	19.943	1.264	1,832	704	91.95	14.4	24.77	70.40	545	70.2	591	14.75	10.87	221
CORTEZ	1,445	79.63	31.693	0.124	3,083	753	109.20	19.0	35.52	75.39	645	132.3	736	13.81	9.29	260
MISH MASH	1,056	46.00	17.485	0.124	2,347	700	96.51	14.8	28.05	64.42	541	117.6	488	12.63	6.88	214
PUR WESTERN	813	27.12	8.478	0.124	1,932	649	94.49	14.4	27.62	48.36	458	108.7	278	11.90	4.50	200
VEGGIE	924	40.13	12.866	0.124	1,033	628	99.58	16.2	26.70	43.84	620	110.7	294	7.99	5.10	246

ŒUFS FRAIS DE LA FERME

PÜR & SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéin (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
2 ŒUFS BACON	1,039	44.65	12.293	0.068	1,756	298	116.19	13.0	24.52	44.74	220	50.5	186	7.31	5.13	218
2 ŒUFS SAUCISSE	745	22.70	6.863	0.086	2,522	302	90.58	12.8	22.81	44.96	265	56.3	218	10.56	6.15	143
2 ŒUFS BOL DE FRUITS DE SAISON	1,246	16.86	4.264	0.086	681	246	263.69	31.4	161.50	30.91	378	664.3	356	8.27	4.48	375
2 ŒUFS BACON DE DINDE	742	28.67	7.739	0.086	2,004	310	86.29	12.8	24.11	36.14	265	56.3	238	10.53	4.89	141
« BLACK & BLUE »	1,260	34.23	10.150	0.087	2,562	313	191.84	16.2	43.14	48.35	281	57.4	374	12.77	5.88	202
POUTINE DÉJEUNER - 3 VIANDES	803	37.32	15.650	0.875	1,527	207	75.44	6.7	11.54	38.83	182	32.2	241	7.79	4.00	97
POUTINE DÉJEUNER - CHORIZO	1,094	68.22	128.487	0.875	2,930	261	63.76	9.6	8.01	53.44	195	44.5	318	17.83	6.88	98
CANADIEN 1/2 GAUFRE	1.207	41.20	12.624	0.086	3,047	372	150.29	12.8	41.47	60.42	291	56.4	304	11.70	5.65	154
CANADIEN CRÊPE	1,278	38.53	12.455	0.091	2,907	394	171.92	13.6	48.74	62.09	288	56.6	264	11.26	5.94	147
CANADIEN PAIN DORÉ	1,331	39.06	12.721	0.190	2,903	387	181.57	13.8	51.10	64.31	285	56.5	267	12.14	5.64	145
CANADIEN PANCAKE	1,155	37.20	11.875	0.086	3,013	354	147.41	13.1	41.88	59.21	272	56.4	255	11.27	5.54	147
GOURMET BACON	1,711	60.33	122.553	0.068	2,046	318	249.81	18.5	79.51	49.10	253	60.5	377	10.69	5.87	284
GOURMET JAMBON	1,732	54.29	21.206	0.068	3,367	368	256.50	18.5	83.11	60.96	249	60.5	373	11.25	4.61	283
GOURMET SAUCISSE	1,686	53.19	19.814	0.068	3,065	334	253.25	18.4	78.16	55.32	249	60.5	379	11.13	7.66	291
GOURMET BACON DE DINDE	1,638	55.51	19.742	0.068	2,329	327	248.66	18.4	79.13	43.78	249	60.5	392	10.84	5.94	287
HUEVOS RANCHEROS	852	29.11	9.593	0.086	1,809	275	116.65	22.1	31.09	36.07	381	99.3	373	11.72	4.82	312
KETO	1,084	86.68	18.891	0.036	639	304	41.45	21.9	12.09	46.87	278	104.7	286	6.01	5.70	238
POPULAIRE	879	34.86	10.836	0.086	2,429	322	89.26	12.8	22.81	51.73	269	56.3	219	10.72	6.38	141
« THE BIG 3 »	1,740	58.59	19.495	0.100	6,364	632	191.87	13.1	41.72	108.48	336	24.7	443	15.22	8.56	198
XPLOSION	1,196	41.61	19.253	0.190	1,543	323	158.71	17.1	54.35	47.57	283	67.7	292	12.93	5.01	162

PORTÉE DE LA MAIN

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
BRIOCHE DÉJEUNER	699	30.94	9.218	0.013	974	176	78.17	8.1	11.21	27.81	175	28.6	165	4.99	2.74	97
BURRITO DÉJEUNER	965	37.14	11.632	1.165	1,204	301	111.61	6.5	5.69	46.42	168	36.7	300	13.17	7.69	284
CINNA-BACON	1,396	54.73	20.839	2.025	1,724	339	179.34	8.8	84.56	48.08	228	22.2	637	12.22	4.43	73
« SIMON SAYS »	651	23.12	8.036	0.013	1,352	186	77.88	5.5	12.33	32.00	176	25.1	257	4.92	2.86	66

CRÊPES

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéin (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
BACON-CHAMPIGNON	1,213	45.29	18.914	0.116	1,698	318	147.68	7.7	36.51	55.63	212	27.4	598	8.74	6.42	92
CRÊPE ET FRUITS	1,390	7.94	2.819	0.009	194	97	332.11	24.4	199.38	20.19	170	654.8	400	4.82	3.19	288
OH LÀ LÀ	1,189	24.22	19.562	0.009	181	95	233.64	14.0	116.74	17.24	51	110.0	255	4.59	2.50	112
SUCRÉ ET SALÉ	1,198	42.03	20.247	0.034	2,180	451	143.78	6.3	34.31	61.92	319	22.7	925	8.89	6.92	93

RÔTIES À L'AVOCAT

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
AVOCAT BACON	913	47.59	17.755	0.025	1,801	332	67.01	12.2	9.11	52.26	310	39.4	495	10.78	6.16	140
AVOCAT SAUMON FUMÉ	662	21.75	4.728	0.025	4,029	265	71.92	14.4	11.27	44.62	243	48.9	238	11.49	4.03	154
RÔTIE À L'AVOCAT	618	19.78	5.159	0.025	1,249	260	70.09	13.1	10.93	39.50	242	48.2	602	10.34	5.21	151

POÊLÉES

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
FRAIS DU JARDIN	502	28.26	13.764	0.615	422	161	44.86	9.6	15.85	21.69	508	237.2	185	4.40	2.47	151
MEXICAIN	898	40.39	17.055	1.153	1,122	227	83.47	13.5	11.65	54.63	240	58.9	648	7.55	9.79	213
« RAY'S EXTRAVAGANZA »	841	38.73	18.629	0.444	1,784	233	76.48	8.9	13.06	46.63	295	106.7	601	4.97	5.22	117
RIZO	795	53.92	21.815	0.444	1,408	227	41.00	10.0	13.43	37.78	339	174.4	332	4.59	5.28	151

PAINS DORÉS ARTISANAUX

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
PAIN DORÉ ET FRUITS	1,715	11.60	4.410	0.311	213	120	393.73	26.0	213.73	31.17	180	655.0	456	7.80	2.82	289
LE CROUSTILLANT	1,486	20.11	11.289	0.311	646	119	292.67	10.8	103.84	31.78	73	16.5	387	7.27	2.10	101
« GO BANANAS »	1,602	45.70	22.445	0.003	867	155	287.61	13.0	94.62	21.35	239	28.1	245	6.67	2.41	162
DÉLICE SIMPLE	1,446	30.64	23.179	0.311	219	158	268.47	12.8	114.48	28.90	78	84.1	330	7.58	2.17	91

PANCAKES AU BABEURRE

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
CAKES-CANNELLE CAROLE	1,589	40.00	24.689	1.776	1,112	93	305.62	9.0	187.33	13.79	285	1.6	510	4.35	1.43	56
CHOCOHOLIC	1,267	41.57	23.848	0.080	1,204	78	201.61	8.2	74.56	22.11	46	0.9	400	5.32	1.93	93
« RED VELVET »	962	23.65	15.411	0.002	1,111	62	172.86	8.4	72.21	14.19	120	22.7	324	3.18	1.39	76
REESE'S	1,406	58.48	21.053	0.023	1,565	43	195.03	7.7	95.07	35.59	40	1.4	413	4.29	3.73	132
TRIPLE BAIE	767	15.84	9.447	0.002	978	78	144.53	9.3	55.78	15.92	71	77.4	406	3.76	1.79	107

COIN DES PETITS

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
CHOCO LOCO	759	25.44	16.508	0.053	523	34	125.15	2.9	55.95	9.23	21	0.4	186	2.78	1.00	40
JUNIOR BACON	419	22.08	8.316	0.013	830	177	27.29	3.2	13.55	27.46	66	28.5	332	4.20	2.88	50
JUNIOR SAUCISSE	957	31.00	8.915	0.055	2,274	175	127.99	12.8	31.33	43.42	161	37.3	430	6.90	5.93	215
MARKY MARK	602	22.46	13.235	-	413	40	86.74	4.9	45.09	14.95	30	22.7	437	3.27	1.79	69
ARC-EN-CIEL	651	18.18	5.991	0.001	940	37	103.92	4.6	16.45	17.68	16	17.9	440	3.82	1.87	103
RORO 123	642	15.98	12.015	0.006	165	76	110.68	7.9	58.58	16.68	33	66.4	388	2.48	2.14	72

TEMPS DU DÎNER

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
DELUXE	868	46.45	18.990	1.500	1,016	118	72.65	6.9	9.54	39.49	120	27.2	168	22.51	1.14	42
LE SANDWICH D'ULTIME	886	37.11	7.425	-	1,402	88	99.31	10.9	11.35	39.34	131	56.4	336	9.72	3.41	70
IMPOSSIBLE	1,069	58.84	22.644	1.500	1,285	151	84.39	8.4	9.65	49.57	171	56.8	211	23.43	2.16	67
«CHOP»	664	36.40	6.298	0.413	585	220	35.99	11.1	12.58	48.34	546	129.3	133	4.61	3.28	272
CÉSAR CROUSTILLANTE	727	43.76	10.746	-	1,964	86	50.47	6.4	12.34	33.50	507	4.6	120	3.86	3.09	193
CÉSAR GRILLÉE	570	24.83	7.275	-	1,430	132	33.73	3.0	11.86	51.12	432	10.4	104	3.53	2.73	81

SANDWICHES, WRAPS ET PLUS

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
WRAP AU POULET CÉSAR CROUSTILLANT	1,032	47.44	13.068	-	1,988	83	108.81	6.4	4.94	42.49	26	18.2	300	13.97	3.70	169
WRAP AU POULET CÉSAR GRILLÉE	1,029	43.60	11.369	-	1,869	74	121.31	8.4	5.36	38.83	272	52.6	358	14.75	3.45	214
WRAP CLUCK NORRIS CROUSTILLANT	1,108	50.87	14.561	-	1,702	87	121.85	9.0	3.88	41.91	156	57.9	589	14.47	4.02	210
WRAP CLUCK NORRIS GRILLÉE	875	29.02	10.616	-	1,104	126	94.17	5.2	4.05	58.00	118	29.3	529	13.74	3.52	188
SANDWICH PHILLY	732	27.25	8.974	1.140	799	81	83.41	8.7	12.35	39.28	138	57.7	267	10.77	6.67	78
TACOS POULET CROUSTILLANT	698	37.99	9.692	1.140	1,018	73	62.95	15.0	6.34	30.65	88	46.5	221	8.28	3.49	189
TACOS STEAK	566	27.54	9.709	1.303	441	79	46.89	12.6	6.34	37.22	88	46.5	195	9.85	7.71	193
CLUB SANDWICH WOW!	954	31.16	7.820	-	1,008	139	94.45	18.6	10.61	73.98	121	59.8	446	10.84	6.08	187

LES À-CÔTÉS

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéin (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
BACON	260	20.05	6.595	-	494	53	0.69	-	-	17.78	5	-	5	0.69	1.68	1
BAGEL	230	1.38	0.226	-	384	-	45.69	2.1	4.66	8.91	-	-	79	3.60	1.04	105
CARAMEL	198	0.08	0.087	-	274	1	51.80	0.7	-	1.18	21	0.2	42	0.16	0.15	2
FROMAGE - CHEDDAR	242	19.88	12.655	-	373	63	0.77	-	0.31	14.94	159	-	433	0.41	1.87	11
FROMAGE - FROMAGE À LA CRÈME	177	17.16	10.812	-	303	54	2.10	-	2.10	4.26	181	-	43	0.68	0.31	7
FROMAGE - CHÈVRE ÉMIÉTÉ	80	6.32	4.373	-	110	14	0.27	-	0.27	5.56	86	-	42	0.57	0.28	4
FROMAGE - CURDS	91	4.86	0.703	-	12	-	4.14	-	0.96	7.50	1	-	113	3.36	1.03	13
FROMAGE - SUISSE	104	3.06	1.980	-	156	21	2.04	-	0.80	17.04	24	-	577	0.10	2.34	4
OEUF	47	3.14	1.032	0.013	47	123	0.24	-	0.12	4.14	53	-	18	0.58	0.43	16
POMMES DE POMME AU FROMAGE	440	21.39	12.728	-	783	63	35.35	3.7	3.45	27.60	167	17.6	755	1.95	3.75	47
POMMES DE TERRE P&S	162	1.94	0.286	-	256	0	33.31	3.7	2.73	3.94	4	17.6	24	1.54	0.68	36
YAOURT GREC	54	1.32	0.851	-	60	5	5.99	-	5.99	4.47	12	0.7	156	0.07	0.76	9
DEMI AVOCAT	136	12.46	1.811	-	6	-	7.25	5.7	0.56	1.70	6	8.5	10	0.47	0.54	69
JAMBON	324	13.50	5.400	-	2,538	135	10.80	-	5.40	37.80	-	-	-	1.62	-	-
CHOCOLAT AUX NOISETTES	383	21.07	20.145	-	29	-	44.06	3.8	38.31	3.83	1	-	77	3.10	0.75	10
SIROP D'ÉRABLE PUR	312	0.07	0.008	-	14	-	80.33	-	72.42	0.05	-	-	122	0.13	1.76	-
COULIS DE FRAMBOISE	441	-	-	-	40	-	100.25	4.0	52.13	-	-	-	-	-	-	-
SALSA	24	0.14	0.027	-	540	-	5.63	1.4	2.75	1.39	14	1.7	24	0.41	0.33	4
SAUCISSE	184	8.64	2.918	-	1,391	56	5.51	-	-	19.69	-	-	8	1.07	3.08	8
BOL DE BAIES DE SAISON	115	1.05	0.057	-	3	-	27.72	8.6	15.93	2.16	5	95.7	41	1.17	0.57	48

LES À-CÔTÉS

PÜR & SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéin (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
BOL DE FRUITS SAISONNIERS	751	2.28	0.289	-	29	-	194.91	22.9	144.64	8.96	127	653.7	214	4.08	1.80	267
HOLLANDAISE ÉPICÉE	140	10.55	7.016	0.647	878	25	6.23	0.1	3.88	2.82	90	21.2	49	0.39	0.08	2
DANOISE CANNELLE	750	25.00	7.000	2.000	420	25	122.00	4.0	53.00	10.00	-	-	40	4.50	-	-
CRÊPE	282	3.42	1.319	0.007	52	76	54.42	1.3	12.12	7.20	31	0.5	75	0.56	0.86	14
POULET CROUSTILLANT	352	23.59	4.748	-	663	51	16.77	2.5	-	18.17	-	-	37	1.40	1.48	4
CRÈME ANGLAISE	105	1.50	0.909	-	37	5	20.80	-	20.51	2.48	6	0.6	90	0.05	0.28	4
PAIN DORÉ	253	2.71	1.070	0.104	27	38	50.38	2.4	15.81	6.97	20	32.5	68	1.35	0.29	18
POULET GRILLÉ BRE	188	4.07	1.151	-	84	97	-	-	-	35.36	7	-	17	1.19	1.14	5
DEMI GAUFRE	162	6.42	1.293	-	229	31	22.78	1.3	6.17	3.96	34	32.5	133	1.17	0.37	33
SAUCE HOLLANDAISE	137	10.44	7.001	0.647	132	25	5.74	-	-	2.68	88	0.1	47	0.25	0.05	0
CRÊPE	123	1.57	0.435	0.001	274	11	24.37	1.9	1.9	3.32	11	32.5	93	0.82	0.31	29
PETIT DÉJEUNER PO	367	15.50	6.824	0.539	379	21	42.23	3.7	3.7	13.67	79	17.7	176	5.11	1.76	50
SAUMON FUMÉ	132	4.13	0.905	-	2,890	20	8.52	4.5	4.5	17.24	55	36.6	67	1.71	0.51	22
CRÈME SURE	131	10.35	6.555	-	51	43	5.61	0.1	0.1	3.88	103	0.9	139	0.05	0.23	9
BACON DE DINDE	180	14.62	3.794	-	873	65	1.22	-	-	10.87	-	-	29	1.04	1.81	6
TOAST 14 GRAIN	230	3.68	0.758	-	366	-	37.69	6.5	6.5	11.62	-	0.1	89	2.18	1.48	56
TOAST BRIOCHETTE BRIOCHETTE	557	14.97	3.612	0.243	142	-	92.71	3.4	3.4	13.46	100	1.8	35	2.53	0.55	9
TOAST MUFFIN ANGLAIS	127	1.14	0.164	-	218	-	25.54	2.6	2.6	4.96	-	-	101	1.64	0.61	36
TOAST SANS GLUTEN	310	15.61	2.612	0.043	343	6	40.08	2.6	2.6	4.46	100	1.8	15	0.53	0.55	9
TOAST SEIGLE	506	16.43	3.363	0.043	934	-	76.67	8.3	8.3	14.66	100	2.2	103	3.93	1.91	141

LES À-CÔTÉS

PÜR &
SIMPLE®

	Calories (kcal)	Gras (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Sodium (Na)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibre (g)	Sucres (g)	Protéine (g)	Vitamine A (mcg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Folate (mcg)
TOAST BLANC	292	13.62	2.865	0.055	351	-	39.08	5.8	13.19	8.46	100	2.0	58	2.00	1.16	53
TOAST BLÉ ENTIER	330	13.67	2.965	0.060	410	-	43.30	6.5	13.80	10.43	100	1.8	398	3.27	1.08	80
CRÈME FOUETTÉE	67	3.93	3.381	-	22	1	7.08	-	0.90	0.90	1	-	21	0.03	0.03	1

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les informations nutritionnelles sont calculées sur la base de nos recettes standard. Étant donné que nos produits peuvent être personnalisés, les informations exactes peuvent varier.