

# VALEURS NUTRITIONNELLES



**PÜR&SIMPLE**<sup>®</sup>

©2024 Pür & Simple IP Inc. Tous droits réservés.

# SMOOTHIES

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
<b>D-TOX</b>	310	1.42	0.660	74	0.000	0	65.30	6.0	46.34	5.41	8	121.8	168	1.34	3.92	26
<b>MANGO TANGO</b>	290	1.90	0.776	59	0.000	0	61.42	3.2	48.00	5.29	88	129.0	151	1.01	3.40	95
<b>GÉANT VERT</b>	210	0.52	0.101	29	0.000	0	51.93	3.3	43.35	3.50	100	170.3	66	0.20	0.26	77
<b>DÉLICE TROPICAL</b>	460	3.21	1.274	45	0.000	0	101.56	3.0	73.21	6.54	7	134.8	61	0.68		46
<b>FRAISE &amp; BANANE</b>	260	1.30	0.630	75	0.000	9	53.56	3.7	35.88	5.60	7	143.0	166	2.71	3.31	31
<b>TRÈS BAIES</b>	240	1.32	0.636	81	0.000	0	48.11	0.3	36.17	3.50	2	132.8	122	0.88	3.11	2
<b>LAIT D'AMANDE - SMOOTHIE</b>	-20	0.22	-0.370	-27	0.000	0	-0.55	0.0	-2.53	-0.29	0	0.0	-95	0		0
<b>LAIT D'AVOINE - SMOOTHIE</b>	-20	0.58	-0.430	-30	0.000	0	0.47	0.5	-2.41	-2.03	0	0.0	-15	0.26		0
<b>REPLACER LA CANNEBERGE PAR DU LAIT D'AMANDE</b>	0	3.73	0.517	80	0.000	0	-15.92	0.0	-18.66	7.30	0	-80.5	40	-0.14		0
<b>REPLACER CRANBERRY PAR DU LAIT D'AVOINE</b>	5	4.79	0.339	71	0.000	0	-12.90	1.4	-18.30	2.14	0	-80.5	275	0.62		0
<b>REPLACER LE JUS D'ORANGE PAR DU LAIT D'AMANDE - SMOOTHIE</b>	25	3.92	0.534	69	0.000	0	-8.72	0.0	-11.75	5.87	0	-64.1	24	-0.19		
<b>REPLACER LE JUS D'ORANGE PAR DU LAIT D'AVOINE - SMOOTHIE</b>	30	4.98	0.356	61	0.000	0	-5.70	1.4	-11.39	0.71	0	-64.1	260	0.57		
<b>REPLACER L'ANANAS PAR DU LAIT D'AMANDE</b>	2	3.69	0.519	80	0.000	0	-14.46	-0.4	-14.89	6.62	0	-82.5	21	-0.58		-34
<b>REPLACER L'ANANAS PAR DU LAIT D'AVOINE</b>	7	4.76	0.341	71	0.000	0	-11.43	1.1	-14.53	1.46	0	-82.5	257	0.18		-34

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# BAR À CAFÉ

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
CAPPUCCINO	70	2.45	1.521	73	0.000	10	6.85	0.0	6.47	4.87	0	1.4	176	0.08	0.56	7
CAPPUCCINO AU CARAMEL	170	2.45	1.521	73	0.000	10	31.20	0.0	30.82	4.87	0	1.4	176	0.08		7
MACCHIATO AU CHOCOLAT - BOL	540	17.14	12.867	304	0.000	20	85.90	4.2	76.84	14.13	0	2.7	447	5.16		15
MACCHIATO AU CHOCOLAT - TASSE	300	10.16	7.660	178	0.000	12	46.44	2.1	41.84	8.50	0	1.7	275	2.60		9
LATTÉ GLACÉ	90	3.06	1.900	91	0.000	12	8.54	0.0	8.09	6.08	0	1.7	220	0.10	0.70	9
AMERICANO	1	0.01	0.006	1	0.000	0	0.10	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.01	0.00	0
AMERICANO DOUBLE	1	0.02	0.011	2	0.000	0	0.20	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.02	0.01	0
CAFÉ	1	0.00	0.000	0	0	0	0.00	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.00		0
CHOCOLAT CHAUD DE LUXE - BOL	610	19.56	14.371	375	0.000	29	92.45	4.2	83.31	18.97	0	4.0	623	5.22		22
CHOCOLAT CHAUD DE LUXE - TASSE	370	12.58	9.170	249	0.000	22	53.09	2.1	48.31	13.36	0	3.0	451	2.66		17
ESPRESSO	1	0.01	0.006	1	0.000	0	0.10	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.01	0.00	0
ESPRESSO DOUBLE	1	0.02	0.011	2	0.000	0	0.20	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.02	0.01	0
LATTÉ - BOL	140	4.89	3.042	147	0.000	20	13.70	0.0	12.94	9.73	0	2.7	352	0.16	1.11	15
LATTÉ - TASSE	90	3.06	1.900	91	0.000	12	8.54	0.0	8.09	6.08	0	1.7	220	0.10	0.70	9
LATTÉ GLACÉ À LA VANILLE	190	3.06	1.900	91	0.000	12	32.54	0.0	31.09	6.08	0	1.7	220	0.10		9
LATTÉ À LA VANILLE - BOL	340	4.89	3.042	147	0.000	20	61.70	0.0	58.94	9.73	0	2.7	352	0.16		15
LATTÉ À LA VANILLE - TASSE	190	3.06	1.900	91	0.000	12	32.54	0.0	31.09	6.08	0	1.7	220	0.10		9
LAIT D'AMANDE - BOL	0	0.33	-2.321	-34	0.000	-20	-0.49	0.0	-7.73	-0.02	0	-2.7	-291	-0.15		-15
LAIT D'AMANDE - TASSE	0	0.21	-1.451	-21	0.000	-12	-0.31	0.0	-4.83	-0.01	0	-1.7	-182	-0.09		-9
LAIT D'AVOINE - BOL	5	1.75	-2.558	-46	0.000	-20	3.53	1.9	-7.26	-6.88	0	-2.7	22	0.87		-15
LAIT D'AVOINE - TASSE	5	1.10	-1.598	-29	0.000	-12	2.21	1.2	-4.54	-4.30	0	-1.7	14	0.54		-9

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# COCKTAILS, BULLES & SANS ALCOOL

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
CÉSAR DE LUXE - DOUBLE	460	18.67	6.530	2,098	0.000	40	12.22	0.1	9.01	10.79	2	0.1	5	0.64		1
CÉSAR DE LUXE - SIMPLE	360	18.67	6.530	2,097	0.000	40	12.22	0.1	9.01	10.79	2	0.1	5	0.64		1
PÛR BELLINI	180	0.09	0.009	8	0.000	0	29.60	0.0	24.95	0.24	0	54.4	12	0.39		0
PÛR MIMOSA	110	0.00	0.000	12	0.000	0	12.65	0.0	8.28	0.88	0	43.3	19	0.36		0
MOUSSEUX - BOUTEILLE	630	0.00	0.000	50	0.000	0	20.03	0.0	0.00	0.00			75	2.48		
MOUSSEUX - VERRE	130	0.00	0.000	10	0.000	0	4.01	0.0	0.00	0.00			15	0.50		
FIZZ CITRON-LAVANDE	150	0.02	0.003	15	0.000	0	37.21	0.2	36.14	0.12	1	3.3	9	0.09		1
NON-GRIA	210	0.24	0.018	16	0.000	0	51.08	0.5	45.40	0.84	0	108.4	21	0.41		13

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# BOISSONS FROIDES

	CALORIES	FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM, NA (MG)	TRANS FAT (G)	CHOLESTEROL (MG)	CARBOHYDRATES (G)	FIBER, TOTAL DIETARY (G)	SUGARS, TOTAL (G)	PROTEIN (G)	VITAMIN A, RAE (µG)	VITAMIN C (MG)	CALCIUM (MG)	IRON, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µG)
LAIT D'AMANDE	200	7.81	1.065	167	0.000	0	19.52	0.0	7.81	14.55			91			
JUS DE POMME	170	0.48	0.082	15	0.000	0	42.05	0.7	35.80	0.37	0	143.3	30	0.45		0
LAIT AU CHOCOLAT	230	3.75	2.191	244		19	36.99	0.4	37.29	12.98	195	1.5	484	0.86	1.54	11
JUS DE CANNEBERGE	210	0.38	0.034	7	0.000	0	51.28	0.0	45.02	0.00	0	160.5	11	0.38	0.00	0
JUS D'ORANGE FRAÎCHEMENT PRESSÉ	220	0.99	0.119	5	0.000	0	51.58	1.0	41.66	3.47	50	248.0	55	0.99		149
LIMONADE	142	0	0	18	0.000	0	37.27	0	35.5	0			35.5	0.17		
LAIT	230	3.75	2.191	244		19	36.99	0.4	37.29	12.98	195	1.5	484	0.86	1.54	11
LAIT D'AVOINE	210	9.94	0.710	149	0.000	0	25.56	2.8	8.52	4.26			561	1.53		
JUS D'ORANGE	160	0.00	0.000	28	0.000	0	36.92	0.0	31.24	2.84	0	127.8	43	0.28		
JUS D'ANANAS	200	0.45	0.030	7	0.000	0	48.35	0.7	37.50	1.35	0	164.6	49	1.16	0.41	68
BOISSONS DOUCES	150	0.00	0.000	15	0.000		42.00	0.0	41.00	0.00	0	0.0	0	0.00		
BOISSONS GAZEUSES - 7-UP	140	0.00	0.000	45	0.000	0	39.00	0.0	38.00	0.00			0	0.00		
BOISSONS GAZEUSES - 7-UP ZÉRO	0	0.00		45			0.00			0.00						
BOISSONS GAZEUSES - PEPSI DIÈTE	0	0.00	0.000	25	0.000		0.00	0.0	0.00	0.10	0	0.0	0	0.00		
BOISSONS GAZEUSES - GINGER ALE	120	0.00		60			33.00		33.00	0.00						
BOISSONS GAZEUSES - THÉ GLACÉ	70	0.00	0.000	115	0.000	0	17.00	0.0	17.00	0.00			0	0.00		
BOISSONS GAZEUSES - PEPSI	150	0.00	0.000	15	0.000		42.00	0.0	41.00	0.00	0	0.0	0	0.00		
EAU PÉTILLANTE	0	0.00	0.000	7	0.000	0	0.00	0.0		0.00	0	0.0	7	0.07		0
EAU DE SOURCE	0	0.00	0.000	0	0.000	0	0.00		0.00	0.00	0	0.0	10	0.00		

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# ŒUFS BÉNÉDICTINE & POÊLÉES

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
ANGUS	1070	59.94	22.182	1,262	1.523	483	69.44	4.2	11.11	53.42	374	46.0	431	8.69	6.88	118
BURGER AU FROMAGE	1090	61.13	23.479	2,521	1.163	509	66.50	4.1	9.42	53.02	373	45.0	435	7.83		117
CHICAGO	1140	70.74	26.008	2,466	0.370	505	64.53	3.4	8.02	50.14	374	49.4	416	6.32	2.11	103
POULET FRIT	1130	61.45	20.424	1,612	0.587	482	80.05	4.9	11.10	51.04	405	46.5	592	7.10	51.21	107
KIMCHI PIQUANT	970	44.44	14.950	2,759	0.095	425	79.09	7.0	20.21	32.86	297	44.1	246	6.71		96
NORVÉGIEN	860	40.14	13.083	3,070	0.095	425	70.51	5.5	11.91	40.39	331	57.4	233	6.71	2.00	119
SANTA FE	1150	59.46	19.813	1,390	0.370	435	96.77	17.2	14.12	39.36	421	86.6	466	8.05	47.18	348
SIMPLE	990	53.86	20.688	1,902	0.495	496	62.95	3.4	7.88	47.31	395	59.0	563	6.01	51.17	96
REPLACER LE MUFFIN ANGLAIS PAR DU PAIN SANS GLUTEN	110	6.86	-0.164	279	0	0	16.46	-0.6	5.11	-0.96	0	0	-21	-1.64	-	-36
REPLACER LES POMMES DE TERRE PAR UN BOL DE FRUITS DE SAISON	35	-12.24	-0.690	-490	-0.049	0	48.97	1.8	45.36	0.12	-6	95.2	19	-1.45		18
FRAIS DU JARDIN	1100	63.40	18.354	1,527	0.150	236	82.67	8.5	14.41	29.82	429	61.9	197	8.59	9.41	156
LEVER DE SOLEIL CORÉEN	1130	51.14	14.214	2,991	0.124	239	96.24	6.7	26.56	26.84	262	108.4	152	6.62		68
PHILLY STEAK AU PESTO	1240	72.37	21.613	1,753	1.783	295	73.24	3.2	11.07	46.15	291	51.6	358	8.20		60
« RAY'S EXTRAVAGANZA »	1340	80.55	27.069	2,663	0.508	329	81.61	5.0	15.90	48.41	447	136.1	439	6.42	26.34	93

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# PAIN DORÉ, GAUFRES, CRÊPES & PANCAKES

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
PAIN DORÉ & FRUITS - 2 PC	810	15.92	4.153	578	0.212	186	145.76	4.3	71.26	23.12	80	115.5	300	4.30	11.09	46
PAIN DORÉ & FRUITS - 3 PC	1010	22.39	5.427	845	0.318	258	173.68	5.4	77.91	31.01	106	115.7	395	6.13	11.33	55
PAIN DORÉ CROUSTILLANT - 2 PC	920	23.83	9.501	927	0.212	186	145.93	4.2	58.35	27.19	80	14.7	430	6.28	4.39	75
PAIN PERDU CROUSTILLANT - 3 PC	1180	31.00	10.945	1,293	0.318	258	184.05	5.3	65.85	36.93	106	15.0	553	8.82	4.84	98
NOIX DE COCO À LA RIRI - 2 PC	1090	39.60	18.138	917	0.215	173	153.89	3.7	54.75	30.88	72	18.6	423	7.16		76
NOIX DE COCO À LA RIRI - 3 PC	1430	47.73	20.108	1,298	0.321	260	207.68	4.8	71.99	42.41	107	24.9	576	9.77		101
DÉLICE SIMPLE - 2 PC	950	35.15	22.502	577	0.212	186	147.34	8.7	80.54	24.86	76	75.2	340	6.46	7.22	24
DÉLICE SIMPLE - 3 PC	1140	41.61	23.776	844	0.318	258	179.26	9.7	89.69	33.25	101	105.5	435	8.29	7.53	33
« BANANABERRY »	690	27.92	15.536	522	0.000	108	110.80	4.0	56.25	15.71	85	105.1	363	3.95	7.18	49
« CHICKEN 'N' WAFFLE »	970	40.61	4.693	1,609	0.155	107	110.50	1.4	19.98	31.68	71	20.0	295	6.02		47
GAUFRE & FRUITS	680	16.19	4.288	522	0.000	108	120.72	2.2	57.97	14.72	90	115.4	348	2.80	11.24	71
CRÊPE & FRUITS	760	8.29	3.485	145	0.014	180	155.43	2.9	72.72	16.85	86	115.6	208	1.84	11.13	48
OH LÀ LÀ	780	20.01	14.739	144	0.014	180	146.66	4.7	71.59	17.89	81	105.8	223	2.99	7.27	26
SUCRÉ ET SALÉ	1290	68.02	23.349	2,204	0.580	628	99.40	1.0	18.11	58.36	384	26.8	568	5.75	32.97	80
LES CAKES-CANNELLE DE CAROLE - 2 PC	1580	38.16	23.729	1,045	0.002	109	193.70	2.5	144.20	11.12	263	0.9	328	2.52	0.89	53
LES CAKES-CANNELLE DE CAROLE - 3 PC	1120	54.31	33.051	1,462	0.003	163	270.32	3.7	196.09	15.71	394	1.2	458	3.78	1.27	79
ESPRESSO & CHOCOLAT - 2 PC	630	22.75	16.507	908	0.002	85	96.98	3.5	47.54	13.79	53	1.1	303	2.78		58
ESPRESSO & CHOCOLAT - 3 PC	880	31.09	22.146	1,339	0.003	128	138.57	4.8	64.91	19.74	78	1.3	428	3.92		86
TRIPLE BAIE - 2 PC	520	13.08	7.526	902	0.002	83	91.90	5.5	35.45	15.19	52	82.2	339	2.77	4.19	71
TRIPLE BAIE - 3 PC	660	15.14	8.065	1,308	0.003	102	119.78	6.3	38.64	19.75	63	112.4	435	3.81	4.57	96

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# ŒUFS FRAIS DE LA FERME

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
CLASSIQUE - 2 ŒUFS BACON	720	42.11	10.672	1,741	0.087	424	37.69	0.8	6.99	34.46	175	42.7	72	4.42	-0.45	58
CLASSIQUE - 2 ŒUFS SAUCISSE	910	63.40	18.850	1,692	0.087	453	40.08	0.8	6.99	32.44	171	42.7	79	5.03		60
CLASSIQUE - 2 ŒUFS BACON DE DINDE	740	42.16	10.048	2,278	0.087	443	39.24	0.8	6.99	38.02	171	42.7	74	5.26	-2.07	64
1/2 GAUFRE CANADIEN	990	60.14	15.884	2,460	0.087	496	53.94	0.8	6.99	45.56	205	51.1	196	6.06	3.23	81
CREPE CANADIEN	1030	56.19	15.483	2,271	0.094	532	71.29	1.2	14.36	46.63	203	51.1	126	5.58	3.17	70
PAIN DORÉ CANADIEN	1060	60.01	15.817	2,488	0.193	535	66.46	1.9	13.63	49.76	200	51.1	172	6.81	3.15	69
CRÊPE CANADIEN	990	55.61	15.082	2,628	0.088	483	62.42	1.7	7.68	45.92	185	51.1	173	6.02	3.23	85
« BLACK & BLUE »	1220	60.05	22.387	2,369	0.089	464	118.99	5.0	37.33	39.94	197	43.8	272	6.80	3.34	112
POUTINE DÉJEUNER	1350	84.78	28.221	2,669	0.133	322	67.58	0.7	7.06	44.60	306	45.8	218	9.01	0.98	32
KÉTO	830	57.98	17.070	1,146	0.038	428	30.96	18.4	10.74	37.77	301	90.9	124	4.90	34.78	240
LÉGER	800	22.35	4.333	634	0.087	372	117.08	3.0	55.21	20.66	175	157.5	93	4.19	8.37	80
GOURMET BACON	1280	64.06	28.669	1,740	0.087	465	128.74	4.8	66.29	39.00	217	54.0	263	6.63	1.26	83
GOURMET JAMBON	1190	54.36	24.912	1,717	0.087	477	128.23	4.8	66.29	38.87	214	70.3	264	6.71	0.04	85
GOURMET SAUCISSE	1380	76.58	33.571	1,615	0.087	480	130.29	4.8	66.29	36.17	214	54.0	267	6.98	1.42	84
GOURMET BACON DE DINDE	1290	64.10	28.200	2,142	0.087	479	129.91	4.8	66.29	41.67	214	54.0	264	7.26	0.05	87
POPULAIRE	960	64.65	18.873	2,170	0.087	465	39.57	0.8	6.99	40.51	174	42.7	79	5.11	3.60	59
XPLOSION	1260	59.03	20.151	1,997	0.299	554	133.75	6.0	48.68	48.92	225	109.2	291	9.12	5.52	76
« THE BIG 3 »	1630	95.83	28.358	4,721	0.109	798	94.69	2.7	8.74	80.95	279	67.7	332	9.66	5.52	144

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.



# OMELETTES GOURMET & RÔTIES À L'AVOCAT

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
SANTÉ AUX BLANCS D'OEUF	1170	81.46	20.883	1,596	1.136	952	48.87	6.3	10.77	49.74	623	54.0	534	9.09		218
MISH MASH*	1190	78.64	25.385	2,310	0.598	1,016	48.62	2.3	12.91	64.75	577	89.4	403	7.97	1.09	154
PÛR WESTERN*	800	43.94	11.985	1,319	0.310	945	44.86	2.3	11.59	43.69	478	92.0	188	6.82	0.23	146
VÉGÉ*	850	49.68	16.683	1,372	0.310	933	47.70	6.7	11.88	46.03	658	52.3	267	8.07	0.58	182
AVOCAT BACON	1140	62.72	15.810	2,189	0.279	432	83.02	19.5	11.39	51.83	301	35.9	316	7.23		204
AVOCAT SAUMON FUMÉ	970	43.32	7.460	3,237	0.087	392	85.75	20.5	12.68	48.26	261	38.7	177	7.85		212
AVOCAT	940	45.95	10.334	1,271	0.279	392	83.65	19.8	11.72	37.28	308	38.5	326	7.04		213
RÔTIES VÉGÉTAIENNES	870	22.90	3.341	555	0.019	0	147.85	24.4	60.40	26.70	88	145.7	156	5.64		270
REPLACER LE PAIN PAR DU PAIN SANS GLUTEN	10	4.32	-0.758	148	0.000	0	4.32	-4.4	0.44	-7.62	0	0.0	-8	-2.18		-56

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# MENU POUR ENFANTS

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
JUNIOR BACON	430	26.11	6.990	1,147	0.044	225	19.67	0.8	4.20	21.72	91	22.5	46	2.36	1.72	31
JUNIOR SAUCISSE	540	38.63	11.893	1,022	0.044	240	21.21	0.8	4.20	18.88	88	22.5	51	2.71	1.88	32
MARKY MARK	620	28.38	20.274	298	0.000	76	88.15	4.7	61.33	10.33	58	18.8	246	2.50	3.04	33
RAINBOW	640	22.93	17.959	852	0.002	39	105.51	4.2	54.67	10.19	25	13.2	204	2.11	0.67	56
RORO 123	520	12.59	9.900	67	0.009	91	100.32	4.2	48.21	9.90	41	64.1	108	2.03	5.59	18
JUS DE POMME POUR ENFANTS	110	0.32	0.055	10	0.000	0	28.02	0.5	23.86	0.25	0	95.5	20	0.30		0
LAIT AU CHOCOLAT POUR ENFANTS	160	2.50	1.460	163		13	24.65	0.3	24.85	8.65	130	1.0	322	0.57		8
JUS DE CANNEBERGE POUR ENFANTS	140	0.25	0.023	5	0.000	0	34.18	0.0	30.01	0.00	0	106.9	8	0.25		0
LAIT POUR ENFANTS	160	2.50	1.460	163		13	24.65	0.3	24.85	8.65	130	1.0	322	0.57		8
JUS D'ORANGE POUR ENFANTS	100	0.00	0.000	19	0.000	0	24.61	0.0	20.82	1.89	0	85.2	28	0.19		
JUS D'ANANAS POUR ENFANTS	130	0.30	0.020	5	0.000	0	32.23	0.5	24.99	0.90	0	109.7	33	0.78		45

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# BURGERS, SANDWICHES & PLUS

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
<b>BRIOCHE DÉJEUNER</b>	980	53.67	11.680	1,593	0.231	243	78.25	6.3	11.02	29.98	222	31.5	155	6.03	9.04	86
<b>BURRITO DÉJEUNER</b>	1220	56.59	12.166	1,382	1.263	428	108.28	9.0	10.02	53.76	257	47.5	273	10.57	36.05	215
<b>CANELLE-BACON</b>	1580	66.31	22.747	1,827	0.566	489	179.57	4.3	76.96	52.10	329	19.7	519	4.47	32.77	59
<b>CLUB SANDWICH</b>	1320	60.27	13.007	1,788	0.263	166	108.38	20.2	10.24	72.37	122	12.0	343	6.37	67.56	138
<b>WRAP CLUCK NORRIS - CROUSTILLANT</b>	1230	63.78	10.982	1,896	0.420	76	126.42	12.4	10.75	39.76	152	15.0	418	5.60	15.74	28
<b>WRAP CLUCK NORRIS - GRILLÉ</b>	1180	53.44	11.058	1,414	0.314	147	108.33	11.4	7.56	55.95	152	15.0	397	5.14		28
<b>SANDWICH D ULTIME</b>	1050	53.25	8.120	1,750	0.370	78	107.28	8.8	11.32	35.21	143	8.8	235	5.12	24.92	14
<b>SUPER BOL</b>	650	47.31	11.950	1,263	0.327	25	35.64	13.1	10.14	20.30	520	34.5	282	5.16		262
<b>SMASH BURGER</b>	1390	82.16	23.048	2,253	2.993	381	89.12	7.3	7.77	68.18	313	4.6	313	8.62		59

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# À-CÔTÉS

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µG)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µG)
BACON	260	20.04	6.596	1,108	0.000	52	0.68	0.0	0.00	17.76	4	0.0	4	0.68	1.68	0
PAIN BRIOCHE	520	23.84	3.860	610	1.235	20	64.68	3.3	15.00	14.48	100	1.8	115	3.54		9
CARAMEL	170	0.00	0.000	268	0.000	0	44.81	0.0	44.81	0.95	0	0.4	38	0.00	0.15	2
FROMAGE - CHEDDAR	180	14.99	8.490	294	0.413	45	1.39	0.0	0.22	10.29	149	0.0	320	0.06	0.05	12
FROMAGE - CHÈVRE ÉMIETTÉ	100	7.80	5.393	170		17	0.00	0.0	0.00	6.85	107	0.0	52	0.70	0.34	4
FROMAGE - SWISSE	240	18.60	10.920	120	0.600	60	0.60	0.0	0.00	16.20	180	0.0	540	0.00	74.40	0
FROMAGE EN GRAINS	120	4.80	0.720	0	0.000	0	4.20	0.0	1.20	7.80	0	0.0	120	3.60		0
POMMES DE TERRE AU FROMAGE	660	41.36	17.619	871	0.911	90	32.70	0.3	3.06	26.25	293	19.4	731	1.95		16
POULET - CROUSTILLANT	250	13.33	0.952	533	0.095	38	16.18	1.0	2.86	17.14			19	1.43		
POULET - GRILLÉ	230	4.56	1.140	114		114	0.00	0.0	0.00	35.34	0	0.0	0	1.14		0
MAYONNAISE AU CHIPOTLE	500	49.40	7.420	591	0.109	25	12.34	0.0	7.34	0.88	10	0.0	15	0.43		3
DANOISE À LA CANNELLE	750	30.15	13.575	420	0.000	70	106.00	4.0	34.00	14.15	105	0.0	40	0.40		0
CRÊPE	310	4.45	1.570	84	0.011	113	59.77	1.1	16.03	8.25	49	23.6	88	1.09	0.50	23
OEUF	70	4.76	1.563	71	0.019	186	0.36	0.0	0.19	6.28	80	0.0	28	0.88		24
CRÈME ANGLAISE	100	4.08	2.023	65	0.000	66	11.80	0.0	11.69	5.05	37	0.4	127	0.28	0.16	9
MUFFIN ANGLAIS	350	15.98	3.024	351	1.035	0	44.22	3.9	11.89	9.44	100	1.8	116	2.18	1.16	45
FAMEUSES POMMES DE TERRE P&S AVEC FROMAGE	660	41.45	17.627	875	0.912	90	32.94	0.3	3.08	26.28	293	19.6	731	1.96	55.85	16
FAMEUSES POMMES DE TERRE P&S	300	12.52	0.946	491	0.049	0	31.10	0.3	2.87	3.84	10	19.6	6	1.90		3
MAYONNAISE AUX FINES HERBES	570	62.91	9.847	534	0.153	35	1.09	0.4	0.50	0.90	16	0.3	23	0.92		7
FRITES	350	17.15	1.268	489	0.038	0	45.19	5.6	0.00	3.76	0	0.0	19	0.94		0
PAIN DORÉ	220	6.50	1.278	267	0.106	71	33.10	1.6T	10.39	8.20	27	23.4	101	1.92	0.30	16

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# À-CÔTÉS

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µG)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µG)
YOGURT GREC	90	1.70	0.851	85		0	5.95	0.0	5.95	4.25	0	0.0	170	0.00	0.76	0
DEMI-AVOCAT	170	12.75	1.785	0	0.000	0	7.65	8.5	0.85	1.70	0	8.5	0	0.85	15.30	85
DEMI-GAUFRE	150	6.64	1.345	239	0.000	32	20.58	0.5	3.74	4.00	32	23.3	125	1.17	0.38	28
JAMBON	160	8.00	1.786	1,213		77	0.00	0.0	0.00	19.78	0	24.5	6	0.89	0.07	3
CHOCOLAT AUX NOISETTES	350	21.26	20.128	0		0	43.94	7.1	38.27	3.54	0	0.0	71	2.84	0.75	0
SAUCE HOLLANDAISE	200	19.37	11.966	270	0.012	50	0.00	0.0	0.00	2.48	155	0.0	45	0.06		0
SAUCE HOLLANDAISE ÉPICÉE	200	19.37	11.966	418	0.012	50	0.12	0.0	0.06	2.48	155	4.1	45	0.06	0.01	0
PANCAKE	150	2.10	0.542	406	0.001	19	29.07	1.3	4.44	4.37	13	23.4	102	1.13	0.38	32
SIROP D'ÉRABLE PUR	320	0.07	0.009	15		0	81.61	0.0	73.60	0.05	0	0.0	124	0.13	1.76	0
COULIS DE FRAMBOISE	320	0.00	0.000	20	0.000	0	80.20	0.0	44.11	0.41			40	0.00		
SAUCE	450	41.33	14.774	1,059		81	3.08	0.0	0.00	15.73	0	0.0	11	1.29	2.13	2
BOL DE BAIES DE SAISON	100	0.45	0.013	1	0.000	0	26.36	4.5	15.09	2.64	1	96.3	17	0.48	3.46	15
BOL DE FRUITS DE SAISON	340	0.27	0.257	1	0.000	0	80.07	2.2	48.22	3.96	4	114.8	25	0.44	10.50	22
PETITE POUTINE DÉJEUNER	590	33.46	11.638	716	0.059	41	35.30	0.3	4.07	13.70	139	19.6	164	5.54		3
SAUMON FUMÉ	120	3.91	0.847	2,056	0.000	20	5.63	1.7	1.81	16.55	53	16.5	30	1.24		16
PAIN 14 GRAIN	450	18.52	3.618	482	1.035	0	56.36	7.7	16.56	16.10	100	1.8	103	2.72	2.03	65
PAIN BRIOCHÉ	520	23.84	3.860	610	1.235	20	64.68	3.3	15.00	14.48	100	1.8	115	3.54	0.55	9
PAIN SANS GLUTEN	460	22.84	2.860	630	1.035	0	60.68	3.3	17.00	8.48	100	1.8	95	0.54	0.55	9
PAIN SEIGLE	530	18.80	3.612	874	1.035	0	76.64	8.3	15.62	14.68	100	2.2	103	3.94	1.92	141
PAIN GRILLÉ BLANC	340	16.13	3.184	383	1.035	0	42.00	2.6	12.30	9.01	100	1.8	44	1.90		9
PAIN BLANC	330	15.82	3.150	370	1.049	0	38.88	5.5	13.30	9.38	100	1.8	329	2.78	0.99	67

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.

# À-CÔTÉS

	CALORIES	MATIÈRES GRASSES (G)	GRASSES SATURÉES (G)	SODIUM, NA (MG)	GRASSES TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRES ALIMENTAIRES (G)	SUCRES TOTAUX (G)	PROTÉINES (G)	VITAMINE A, RAE (µg)	VITAMINE C (MG)	CALCIUM CA (MG)	FER, FE (MG)	ZINC, ZN (MG)	FOLATE, TOTAL (µg)
<b>PAIN DE BLÉ ENTIER</b>	350	16.04	3.212	418	1.053	0	43.26	6.5	13.80	10.44	100	1.8	399	3.28	1.08	81
<b>BACON DE DINDE</b>	280	20.09	5.972	1,645		71	2.23	0.0	0.00	21.31	0	0.0	6	1.52		6
<b>CRÈME FOUETTÉE</b>	60	3.90	3.390	30		0	7.20	0.0	7.20	0.90	0	0.0	30	0.00		0

Les adultes et les jeunes (à partir de 13 ans) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour. Toutefois, les besoins varient d'un individu à l'autre. Les calories réelles peuvent varier en fonction de la préparation individuelle des plats. Des différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent avoir une incidence sur les calories réelles.