GUIDE NUTRITIONNEL
NUTRITION GUIDE



Version 10, Novembre 2026
Version 10, November 2026

TABLE DES MATIÈRES
TABLE OF CONTENTS

LES FILETS DE POULET **03**
THE CHICKEN FILLETS

POULET BBQ 04
BBQ CHICKEN

POULET VOLCANO 05
VOLCANO CHICKEN

POULET SHISHA 06
SHISHA CHICKEN

POULET HERCULES 07
HERCULES CHICKEN

LES BASES **08**
THE BASES

BLÉ CONCASSÉ 09
BULGUR WHEAT

LAITUE 10
LETTUCE

QUINOA 11
QUINOA

RIZ BRUN 12
BROWN RICE

LA POUTINE **13**
THE POUTINE

ROUGE POUTINE 14
ROUGE POUTINE

FRITES (À-CÔTÉ) 15
FRIES (SIDE)

FROMAGE POUTINE 16
CHEESE CURD

SAUCE À POUTINE 17
POUTINE SAUCE

POUTINE (À-CÔTÉ) 18
POUTINE (SIDE)

LES SAUCES **19**
THE SAUCES

MAYONNAISE ÉPICÉE 20
SPICY MAYO

MIEL ET DIJON 21
HONEY DIJON

LIME CORIANDRE 22
CILANTRO LIME

CÉSAR RANCH 23
CAESAR RANCH

ZAATAR DOUX 24
SWEET ZAATAR

CHIPOTLE FUMÉ 25
SMOKY CHIPOTLE

LES GARNITURES **26**
THE TOPPINGS

ANANAS 27
PINEAPPLE

BETTERAVE 28
BEET

CANNEBERGE SÉCHÉE 29
DRIED CRANBERRIE

CONCOMBRE 30
CUCUMBER

CORNICHON SUCRÉ 31
SWEET PICKLE

FROMAGE FETA 32
FETA CHEESE

FROMAGE MONTEREY JACK 33
MONTEREY JACK CHEESE

HARICOTS NOIRS 34
BLACK BEAN

JALAPEÑO 35
JALAPEÑO

MAÏS 36
CORN

OIGNON CROUSTILLANT 37
CRISPY ONION

OIGNON ROUGE 38
RED ONION

OLIVE KALAMATA 39
KALAMATA OLIVE

POIVRON 40
BELL PEPPER

SAUCE TZATZIKI 41
TZATZIKI SAUCE

TOMATE 42
TOMATO

PURÉE D'AVOCAT 43
AVOCADO PUREE

LES DESSERTS **44**
THE DESSERTS

CHOCO MOUSSE 45
CHOCO MOUSSE

DÉLICE FRAMBOISE 46
RASPBERRY DELIGHT

LES FILETS DE POULET

THE CHICKEN FILLETS

POULET BBQ
BBQ CHICKEN

MOUTARDE *MUSTARD* · SULFITE *SULFITE*

INGRÉDIENTS : Filet de poulet, Vinaigre blanc, Huile de canola, Jus de citron (Eau, Jus de citron concentré, Sulfites, Huile de citron), Eau, Sucre, Sel, Jus d'orange, Concentré de tomate, Ail, Moutarde, Oignon, Cassonade, Mélange d'épices pour steak, Origan, Gomme de xanthane, Poivre noir, Poudre d'oignon, Mélasse, Poudre d'ail, Paprika, Poivre de cayenne, Curcuma, Fumée liquide, Paprika fumé.

INGREDIENTS: Chicken fillet, White vinegar, Canola oil, Lemon juice (Water, Concentrated lemon juice, Sulphites, Lemon oil), Water, Sugar, Salt, Orange juice, Tomato paste, Garlic, Mustard, Onion, Brown sugar, Steak spice, Oregano, Xanthane gum, Black pepper, Onion powder, Molasses, Garlic powder, Paprika, Cayenne pepper, Turmeric, Liquid smoke, Smoked paprika.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	1 FILET DE POULET *1 CHICKEN FILLET*		2 FILETS DE POULET *2 CHICKEN FILLETS*		3 FILETS DE POULET *3 CHICKEN FILLETS*		4 FILETS DE POULET *4 CHICKEN FILLETS*	
	Par 1 portion de 33g cuite *Per 1 portion of 33g cooked*		Par 1 portion de 67g cuite *Per 1 portion of 67g cooked*		Par 1 portion de 100g cuite *Per 1 portion of 100g cooked*		Par 1 portion de 133g cuite *Per 1 portion of 133g cooked*	
Calories / *Calories*	**52**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**105**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**157**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**210**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	1.6	2 %	3.2	4 %	4.9	6 %	6.5	8 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.2	1 %	0.3	2 %	0.5	3 %	0.7	3 %
+ Trans / *Trans* (g)								
Glucides / *Carbohydrate* (g)	0.4	0 %	0.9	0 %	1.3	0 %	1.8	1 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %	0.1	0 %	0.1	0 %	0.1	0 %
Sucres / *Sugars* (g)	0.3	1 %	0.7	1 %	1.0	2 %	1.4	3 %
Protéines / *Protein* (g)	9.0	18 %	18.1	36 %	27.1	54 %	36.1	72 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	17	6 %	34	11 %	52	17 %	69	23 %
Sodium (mg)	128	6 %	256	11 %	384	17 %	513	22 %
Potassium (mg)	137	3 %	274	6 %	411	9 %	547	12 %
Calcium (mg)	3	0 %	6	0 %	9	1 %	12	1 %
Fer / *Iron* (mg)	0.2	1 %	0.4	2 %	0.6	4 %	0.9	5 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

POULET VOLCANO
VOLCANO CHICKEN

MOUTARDE / *MUSTARD* — SULFITE / *SULFITE*

INGRÉDIENTS : Filet de poulet, Vinaigre blanc, Sauce piquante (Eau, Poivron, Piment de cayenne, Vinaigre, Sucre, Sel, Ail, Gomme de xanthane, Sorbate de potassium, Benzoate de sodium), Huile de canola, Jus de citron (Eau, Jus de citron concentré, Sulfites, Huile de citron), Eau, Sel, Jus d'orange, Oignons, Ail, Moutarde, Mélange d'épices pour steak, Poivre noir, Origan, Gomme de xanthane, Poudre d'oignon.

INGREDIENTS: Chicken fillet, White vinegar, Hot sauce (Water, Bell pepper, Cayenne pepper, Vinegar, Sugar, Salt, Garlic, Xanthan gum, Potassium sorbate, Sodium benzonate), Canola oil, Lemon juice (Water, Concentrated lemon juice, Sulphites, Lemon oil), Water, Salt, Orange juice, Onion, Garlic, Mustard, Steak spice, Black pepper, Oregano, Xanthane gum, Onion powder.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	1 FILET DE POULET *1 CHICKEN FILLET*		2 FILETS DE POULET *2 CHICKEN FILLETS*		3 FILETS DE POULET *3 CHICKEN FILLETS*		4 FILETS DE POULET *4 CHICKEN FILLETS*	
	Par 1 portion de 33g cuite *Per 1 portion of 33g cooked*		Par 1 portion de 67g cuite *Per 1 portion of 67g cooked*		Par 1 portion de 100g cuite *Per 1 portion of 100g cooked*		Par 1 portion de 133g cuite *Per 1 portion of 133g cooked*	
Calories / *Calories*	**52**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****	**104**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****	**156**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****	**208**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	1.7	2 %	3.3	4 %	5.0	6 %	6.6	8 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.2	1 %	0.3	2 %	0.5	3 %	0.7	3 %
+ Trans / *Trans* (g)								
Glucides / *Carbohydrate* (g)	0.3	0 %	0.5	0 %	0.8	0 %	1.1	0 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %		0 %		0 %		0 %
Sucres / *Sugars* (g)	0.2	0 %	0.3	1 %	0.5	1 %	0.7	1 %
Protéines / *Protein* (g)	9.0	18 %		36 %	27.1	54 %		72 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	17	6 %	34	11 %	52	17 %	69	23 %
Sodium (mg)	140	6 %		12 %		18 %		24 %
Potassium (mg)	136	3 %	272	6 %		9 %		12 %
Calcium (mg)	3	0 %	6	0 %	9	1 %	12	1 %
Fer / Iron (mg)	0.2	1 %	0.4	2 %	0.6	4 %	0.8	5 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

POULET SHISHA
SHISHA CHICKEN

OEUFS *EGGS* · MOUTARDE *MUSTARD* · SULFITE *SULFITE*

INGRÉDIENTS : Filet de poulet, Huile de canola, Vinaigre blanc, Ketchup (Concentré de tomates rouges mûres, Vinaigre distillé, Sirop de maïs, Sel, Épice, Poudre d'oignon, Arôme naturel), Vrai jus de citron (Eau, Jus de citron concentré, Sulfites, Huile de citron), Eau, Blanc d'oeuf, Sel, Ail frais, Jus d'orange, Poivre noir, Origan séché, Poudre d'oignon.

INGREDIENTS: Chicken fillet, Canola oil, White vinegar, Ketchup (Tomato concentrate from red ripe tomatoes, Distilled vinegar, Corn syrup, Salt, Spice, Onion powder, Natural flavouring) , Real lemon juice (Water, Concentrated lemon juice, Sulphites, Lemon oil), Water, Egg white, Salt, Fresh garlic, Orange juice, Black pepper, Dried oregano , Onion powder.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	1 FILET DE POULET *1 CHICKEN FILLET*		2 FILETS DE POULET *2 CHICKEN FILLETS*		3 FILETS DE POULET *3 CHICKEN FILLETS*		4 FILETS DE POULET *4 CHICKEN FILLETS*	
	Par 1 portion de 33g cuite *Per 1 portion of 33g cooked*		Par 1 portion de 67g cuite *Per 1 portion of 67g cooked*		Par 1 portion de 100g cuite *Per 1 portion of 100g cooked*		Par 1 portion de 133g cuite *Per 1 portion of 133g cooked*	
Calories / *Calories*	**57**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****	**113**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****	**170**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****	**227**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	2.2	3 %	4.4	6 %	6.5	8 %	8.7	11 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.2	1 %	0.4	2 %	0.6	3 %	0.8	4 %
+ Trans / *Trans* (g)								
Glucides / *Carbohydrate* (g)	0.3	0 %	0.5	0 %	0.8	0 %	1.0	0 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %		0 %		0 %		0 %
Sucres / *Sugars* (g)	0.1	0 %	0.3	1 %	0.4	1 %	0.5	1 %
Protéines / *Protein* (g)	9.0	18 %	18.0	36 %	27.0	54 %	36.1	72 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	17	6 %	34	11 %	52	17 %	69	23 %
Sodium (mg)	137	6 %	274	12 %	412	18 %	549	24 %
Potassium (mg)	136	3 %	272	6 %	407	9 %	543	12 %
Calcium (mg)	3	0 %	5	0 %	8	1 %	11	1 %
Fer / Iron (mg)	0.2	1 %	0.4	2 %	0.6	3 %	0.8	5 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

POULET HERCULES
HERCULES CHICKEN

MOUTARDE *MUSTARD* SULFITE *SULFITE*

INGRÉDIENTS : Filet de poulet, Huile de canola, Vinaigre blanc, Jus de citron (Eau, Jus de citron concentré, Sulfites, Huile de citron), Oignon, Moutarde, Ail, Sel, Jus d'orange, Eau, Mélange d'épices pour steak, Origan, Poivre noir, Gomme de xanthane, Poudre d'oignon.

INGREDIENTS: Chicken fillet, Canola oil, White vinegar, Lemon juice (Water, Concentrated lemon juice, Sulphites, Lemon oil), Onion, Mustard, Garlic, Salt, Orange juice, Water, Steak spice, Oregano, Black pepper, Xanthane gum, Onion powder.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	1 FILET DE POULET *1 CHICKEN FILLET*		2 FILETS DE POULET *2 CHICKEN FILLETS*		3 FILETS DE POULET *3 CHICKEN FILLETS*		4 FILETS DE POULET *4 CHICKEN FILLETS*	
	Par 1 portion de 33g cuite *Per 1 portion of 33g cooked*		Par 1 portion de 67g cuite *Per 1 portion of 67g cooked*		Par 1 portion de 100g cuite *Per 1 portion of 100g cooked*		Par 1 portion de 133g cuite *Per 1 portion of 133g cooked*	
Calories / *Calories*	**57**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**115**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**172**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**230**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	2.3	3 %	4.6	6 %	6.9	9 %	9.2	12 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.2	1 %	0.4	2 %	0.6	3 %	0.9	4 %
+ Trans / *Trans* (g)								
Glucides / *Carbohydrate* (g)	0.1	0 %	0.3	0 %	0.4	0 %	0.6	0 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %	0.1	0 %	0.1	0 %	0.2	1 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %		0 %		0 %		0 %
Protéines / *Protein* (g)	9.1	18 %	18.1	36 %	27.2	54 %	36.2	72 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	17	6 %	34	11 %	52	17 %	69	23 %
Sodium (mg)	132	6 %	263	11 %	395	17 %	526	23 %
Potassium (mg)	137	3 %	274	6 %	410	9 %	547	12 %
Calcium (mg)	3	0 %	7	1 %	10	1 %	14	1 %
Fer / Iron (mg)	0.2	1 %	0.4	2 %	0.6	4 %	0.9	5 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

LES BASES
THE BASES

BLÉ CONCASSÉ
BULGUR WHEAT

GLUTEN *GLUTEN* SOYA *SOY*

INGRÉDIENTS : Blé concassé, Huile de beurre (Huile de canola; Lecithine de soya; Arôme artificiel et naturel; coloré au Bêta carotène), Sel (Prussiate de soude, un agent anti-agglomérant), Poivre (Poivre noir, Sarrasin, Farine de maïs, Riz moulu, Huile de tournesol).

INGREDIENTS: Cracked wheat, Butter oil (Canola oil; Soy lecithin; Artificial and natural flavour; colored with Beta-carotene), Salt (Soda prussiate, an anti-caking agent), Pepper (Black pepper, Buckwheat, Corn flour, Ground rice, Sunflower oil).

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 portion de 120g cuite *Per 1 portion of 120g cooked*	
Calories / *Calories*	**213**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	3.0	4 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	38.0	14 %
Fibres / *Fiber* (g)	2.0	7 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	7.0	14 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)		0 %
Calcium (mg)	1	0 %
Fer / Iron (mg)	3.0	17 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

LAITUE
LETTUCE

INGRÉDIENTS : Laitue romaine fraîche.

INGREDIENTS: Fresh romaine lettuce.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 portion de 100g *Per 1 portion of 100g*	
Calories / *Calories*	**9**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	0.1	0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	1.5	1 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	0.6	1 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)		0 %
Calcium (mg)		0 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

QUINOA
QUINOA

SOYA
SOY

INGRÉDIENTS : Quinoa, Huile de beurre (Huile de canola, Lécithine de soya, Arôme artificial et naturel, coloré au Bêta carotène), Sel.

INGREDIENTS: Quinoa, Butter oil (Canola oil, Soy lecithin, Artificial and natural flavour, coloured with Beta carotene), Salt.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 portion de 125g cuite *Per 1 portion of 125g cooked*	
Calories / *Calories*	**206**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	8	10 %
Saturés / *Saturated* (g)	1.0	5 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	32.2	12 %
Fibres / *Fiber* (g)	3.3	12 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	6.7	13 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)	278	6 %
Calcium (mg)	22	2 %
Fer / Iron (mg)	2.2	12 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

RIZ BRUN
BROWN RICE

SOYA
SOY

INGRÉDIENTS : Riz brun, Huile de beurre (Huile de canola, Lécithine de soya, Arôme artificial et naturel, colorée au Bêta carotène), Sel.

INGREDIENTS: Brown rice, Butter oil (Canola oil, Soy lecithin, Artificial and natural flavour, coloured with Beta carotene), Salt.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 portion de 150g cuite *Per 1 portion of 150g cooked*	
Calories / *Calories*	**218**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	4.8	6 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.2	1 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	43.8	16 %
Fibres / *Fiber* (g)	2.4	9 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)		0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)		0 %
Calcium (mg)		0 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

LA POUTINE

THE POUTINE

ROUGE POUTINE
ROUGE POUTINE



INGRÉDIENTS : SAUCE À POUTINE : Eau, Amidon de maïs modifié, Sucres (Sucre, Dextrose, Maltodextrine, Solides de sirop de maïs), Farine de blé (Blé, Gluten), Sel, Protéines végétales hydrolysées (Soja, Maïs), Légumes déshydratés (Ail, Oignon, Tomate, Betterave), Glutamate monosodique, Huile de canola, Colorant caramel (Sulfites), Épices et herbes, Gomme de xanthane, Acide citrique, Levure de torula, Inosinate disodique, Guanylate disodique, Extrait d'épices, Extrait de paprika, Arômes naturels. FRITES : Pommes de terre, Huile végétale (Contient de l'huile de colza et/ou de soja), Pyrophosphate acide de sodium (Utilisé comme conservateur pour favoriser la rétention de couleur), Dextrose. FROMAGE : Lait pasteurisé, Ingrédients laitiers modifiés, Sel, Culture bactérienne, Chlorure de calcium, Enzyme microbienne.

INGREDIENTS: POUTINE SAUCE: Water, Modified corn starch, Sugars (Sugar, Dextrose, Maltodextrin, Corn syrup solids), Wheat flour (Wheat, Gluten), Salt, Hydrolyzed vegetable proteins (Soy, corn), Dehydrated vegetables (Garlic, Onion, Tomato, Beet), Monosodium glutamate, Canola oil, Caramel colour (Sulphites), Spices and herbs, Xanthan gum, Citric acid, Torula yeast, Disodium inosinate, Disodium guanylate, Spice extract, Paprika extract, Natural flavours. FRIES: Potatoes, Vegetable oil (Contains canola and/or soybean oil), Sodium acid pyrophosphate (Used as a preservative to promote colour retention), Dextrose. CHEESE CURD: Pasteurized milk, Modified milk ingredients, Salt, Bacterial culture, Calcium chloride, Microbial enzyme.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 portion de 510g *Per 1 portion of 510g*	
Calories / *Calories*	**986**	**% Valeur quotidienne*** *% Daily value**
Lipides / *Fat* (g)	56.3	72 %
Saturés / *Saturated* (g)	13.3	67 %
+ Trans / *Trans* (g)	1.3	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	91.8	33 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	27.9	56 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	80	27 %
Sodium (mg)	560	24 %
Potassium (mg)	9	0 %
Calcium (mg)	1	0 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

FRITES (À-CÔTÉ)
FRIES (SIDE)



INGRÉDIENTS : Pommes de terre, Huile végétale (Contient de l'huile de colza et/ou de soja), Pyrophosphate acide de sodium (Utilisé comme conservateur pour favoriser la rétention de couleur), Dextrose.

INGREDIENTS: Potatoes, Vegetable oil (Contains canola and/or soybean oil), Sodium acid pyrophosphate (Used as a preservative to promote colour retention), Dextrose.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 portion de 225g cuit *Per 1 portion of 225g cooked*	
Calories / *Calories*	**498**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	24.8	32 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	62.1	23 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	6.6	13 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)		0 %
Calcium (mg)		0 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

FROMAGE POUTINE
CHEESE CURD

LAIT
MILK

INGRÉDIENTS : Lait pasteurisé, Ingrédients laitiers modifiés, Sel, Culture bactérienne, Chlorure de calcium, Enzyme microbienne.

INGREDIENTS: Pasteurized milk, Modified milk ingredients, Salt, Bacterial culture, Calcium chloride, Microbial enzyme.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 80g *Per 80g*	
Calories / *Calories*	**304**	**% Valeur quotidienne*** *% Daily value**
Lipides / *Fat* (g)	24.0	31 %
Saturés / *Saturated* (g)	13.3	67 %
+ Trans / *Trans* (g)	1.3	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	3.0	1 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	19.0	38 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	80	27 %
Sodium (mg)	560	24 %
Potassium (mg)		0 %
Calcium (mg)		0 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

SAUCE À POUTINE
POUTINE SAUCE

GLUTEN *GLUTEN* · SOYA *SOY* · SULFITE *SULFITE*

INGRÉDIENTS : Eau, Amidon de maïs modifié, Sucres (Sucre, Dextrose, Maltodextrine, Solides de sirop de maïs), Farine de blé (Blé, Gluten), Sel, Protéines végétales hydrolysées (Soja, Maïs), Légumes déshydratés (Ail, Oignon, Tomate, Betterave), Glutamate monosodique, Huile de canola, Colorant caramel (Sulfites), Épices et herbes, Gomme de xanthane, Acide citrique, Levure de torula, Inosinate disodique, Guanylate disodique, Extrait d'épices, Extrait de paprika, Arômes naturels.

INGREDIENTS: Water, Modified corn starch, Sugars (Sugar, Dextrose, Maltodextrin, Corn syrup solids), Wheat flour (Wheat, Gluten), Salt, Hydrolyzed vegetable proteins (Soy, corn), Dehydrated vegetables (Garlic, Onion, Tomato, Beet), Monosodium glutamate, Canola oil, Caramel colour (Sulphites), Spices and herbs, Xanthan gum, Citric acid, Torula yeast, Disodium inosinate, Disodium guanylate, Spice extract, Paprika extract, Natural flavours.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 59g *Per 59g*	
Calories / *Calories*	**25**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	0.3	0 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.2	1 %
+ Trans / *Trans* (g)	0	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	5	0 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	1	0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	0	0 %
Sodium (mg)	490	21 %
Potassium (mg)	20	1 %
Calcium (mg)	20	2 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

POUTINE (À-CÔTÉ)
POUTINE (SIDE)

GLUTEN *GLUTEN* · SOYA *SOY* · SULFITE *SULFITE*

INGRÉDIENTS : SAUCE À POUTINE : Eau, Amidon de maïs modifié, Sucres (Sucre, Dextrose, Maltodextrine, Solides de sirop de maïs), Farine de blé (Blé, Gluten), Sel, Protéines végétales hydrolysées (Soja, Maïs), Légumes déshydratés (Ail, Oignon, Tomate, Betterave), Glutamate monosodique, Huile de canola, Colorant caramel (Sulfites), Épices et herbes, Gomme de xanthane, Acide citrique, Levure de torula, Inosinate disodique, Guanylate disodique, Extrait d'épices, Extrait de paprika, Arômes naturels. FRITES : Pommes de terre, Huile végétale (Contient de l'huile de colza et/ou de soja), Pyrophosphate acide de sodium (Utilisé comme conservateur pour favoriser la rétention de couleur), Dextrose. FROMAGE : Lait pasteurisé, Ingrédients laitiers modifiés, Sel, Culture bactérienne, Chlorure de calcium, Enzyme microbienne.

INGREDIENTS: POUTINE SAUCE: Water, Modified corn starch, Sugars (Sugar, Dextrose, Maltodextrin, Corn syrup solids), Wheat flour (Wheat, Gluten), Salt, Hydrolyzed vegetable proteins (Soy, corn), Dehydrated vegetables (Garlic, Onion, Tomato, Beet), Monosodium glutamate, Canola oil, Caramel colour (Sulphites), Spices and herbs, Xanthan gum, Citric acid, Torula yeast, Disodium inosinate, Disodium guanylate, Spice extract, Paprika extract, Natural flavours. FRIES: Potatoes, Vegetable oil (Contains canola and/or soybean oil), Sodium acid pyrophosphate (Used as a preservative to promote color retention), Dextrose. CHEESE CURD: Pasteurized milk, Modified milk ingredients, Salt, Bacterial culture, Calcium chloride, Microbial enzyme.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 portion de 355g *Per 1 portion of 355g*	
Calories / *Calories*	**674**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	37.0	47 %
Saturés / *Saturated* (g)	6.7	33 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.7	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	69.2	25 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	16.1	32 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	40	13 %
Sodium (mg)	280	12 %
Potassium (mg)	9	0 %
Calcium (mg)	1	0 %
Fer / *Iron* (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

LES SAUCES
THE SAUCES

MAYONNAISE ÉPICÉE
SPICY MAYO



INGRÉDIENTS : Mayonnaise (Huile de canola, Oeuf entier liquide, Eau, Vinaigre, Sel, Sucre, Jus de citron (Sulfite), Edta), Piment, Sucre, Sel, Ail, Vinaigre, Sorbate de potassium, Bisulfite de sodium, Gomme xanthane).

INGREDIENTS: Mayonnaise (Canola oil, Liquid whole egg, Water, Vinegar, Salt, Sugar, Lemon juice (Sulphite), Edta), Chili peppers, Sugar, Salt, Garlic, Vinegar, Potassium sorbate, Sodium bisulfite, Xanthan gum.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	BOL *BOWL*		MINI *MINI*		CUP *CUP*	
	Par 30g *Per 30g*		Par 15g *Per 15g*		Par 50g *Per 50g*	
Calories / *Calories*	**192**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**96**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**320**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	20.0	26 %	10.0	13 %	33.3	43 %
Saturés / *Saturated* (g)	2.5	13 %	1.3	6 %	4.2	21 %
+ Trans / *Trans* (g)						
Glucides / *Carbohydrate* (g)	3.0	1 %	1.5	1 %	5.0	2 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %		0 %		0 %
Sucres / *Sugars* (g)	3.0	6 %	1.5	3 %	5.0	10 %
Protéines / *Protein* (g)		0 %		0 %		0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	20	7 %	10	3 %	33	11 %
Sodium (mg)	180	8 %	90	4 %	300	13 %
Potassium (mg)		0 %		0 %		0 %
Calcium (mg)		0 %		0 %		0 %
Fer / *Iron* (mg)		0 %		0 %		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

MIEL ET DIJON
HONEY DIJON



INGRÉDIENTS : Huile de canola, Cassonade, Miel, Moutarde, Moutarde à l'ancienne, Vinaigre de cidre de pomme, Eau, Vinaigre balsamique, Gomme xanthane.

INGREDIENTS: Canola oil, Brown sugar, Honey, Mustard, Grain mustard, Apple cider vinegar, Water, Balsamic vinegar, Xanthan gum.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	BOL *BOWL*		MINI *MINI*		CUP *CUP*	
	Par 30g *Per 30g*		Par 15g *Per 15g*		Par 50g *Per 50g*	
Calories / *Calories*	**153**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**77**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**255**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	14.2	18 %	7.1	9 %	23.7	30 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.1	1 %	0.1	0 %	0.2	1 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.1				0.1	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	6.1	2 %	3.1	1 %	10.2	4 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %		0 %		0 %
Sucres / *Sugars* (g)	6.1	12 %	3.1	6 %	10.2	20 %
Protéines / *Protein* (g)	0.2	0 %	0.1	0 %	0.3	1 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %		0 %		0 %
Sodium (mg)	81	4 %	41	2 %	136	6 %
Potassium (mg)	5	0 %	3	0 %	8	0 %
Calcium (mg)	5	0 %	3	0 %	8	1 %
Fer / Iron (mg)	0.1	0 %		0 %		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

LIME CORIANDRE
CILANTRO LIME

INGRÉDIENTS : Huile de canola, Jus de lime, Eau, Vinaigre de vin rouge, Vinaigre de vin blanc, Huile d'olive, Sucre de canne, Sel, Menthe, Cumin, Coriandre, Ail frais, Gomme xanthane, Acide citrique.

INGREDIENTS: Canola oil, Lime juice, Water, Red wine vinegar, White wine vinegar, Olive oil, Cane sugar, Salt, Mint, Cumin, Cilantro, Coriander, Fresh garlic, Xanthan gum, Citric acid.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	BOL *BOWL*		**MINI** *MINI*		**CUP** *CUP*	
	Par 30g *Per 30g*		**Par 15g** *Per 15g*		**Par 50g** *Per 50g*	
Calories / *Calories*	**119**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**59**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**198**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	12.7	16 %	6.4	8 %	21.2	27 %
Saturés / *Saturated* (g)	1.0	5 %	0.5	3 %	1.7	8 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.1				0.1	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	1.0	0 %	0.5	0 %	1.7	1 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %		0 %		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %		0 %		0 %
Protéines / *Protein* (g)	0.1	0 %	0.1	0 %	0.2	0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %		0 %		0 %
Sodium (mg)	432	19 %	216	9 %	720	31 %
Potassium (mg)	20	0 %	10	0 %	34	1 %
Calcium (mg)	10	1 %	5	0 %	17	1 %
Fer / Iron (mg)	0.4	2 %	0.2	1 %		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

CÉSAR RANCH
CAESAR RANCH

OEUFS *EGGS* · LAIT *MILK* · SULFITE *SULFITE*

INGRÉDIENTS : Mayonnaise (Huile de canola, Oeuf entier liquide, Eau, Sucre, Vinaigre blanc, Sel, Jus de citron), Crème sure, Babeurre, Eau, Épices, Moutarde de dijon, Jus de citron, Oignons frits, Sel, Persil frais, Ciboulette, Aneth frais, Thym, Acide citrique, Gomme xanthane.

INGREDIENTS: Mayonnaise (Canola oil, Whole liquid egg, Water, Sugar, White vinegar, Salt, Lemon juice), Sour cream, Buttermilk, Water, Spices, Dijon mustard, Lemon juice, Fried onions, Salt, Fresh parsley, Chives, Fresh dill, Thyme, Citric acid, Xanthan gum.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	BOL *BOWL*		MINI *MINI*		CUP *CUP*	
	Par 30g *Per 30g*		Par 15g *Per 15g*		Par 50g *Per 50g*	
Calories / *Calories*	**120**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**60**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**200**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	12.2	16 %	6.1	8 %	20.3	26 %
Saturés / *Saturated* (g)	2.3	11 %	1.1	6 %	3.8	19 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.1				0.1	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	2.0	1 %	1.0	0 %	3.4	1 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %		0 %		0 %
Sucres / *Sugars* (g)	1.5	3 %	0.8	2 %	2.5	5 %
Protéines / *Protein* (g)	0.5	1 %	0.3	1 %	0.8	2 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	15	5 %	8	3 %	25	8 %
Sodium (mg)	188	8 %	94	4 %	314	14 %
Potassium (mg)	20	0 %	10	0 %	34	1 %
Calcium (mg)	15	1 %	8	1 %	25	2 %
Fer / Iron (mg)	0.1	0 %		0 %	0.1	0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

ZAATAR DOUX
SWEET ZAATAR

MOUTARDE *MUSTARD* · SÉSAME *SESAME* · SULFITE *SULFITE*

INGRÉDIENTS : Huile de canola, Jus de citron, Vinaigre de cidre de pomme, Sucre, Eau, Moutarde de dijon, Mélange zaatar (Thym, Sésame, Sumac, Sel, Épices), Ail frais, Sel, Épices, Origan, Graines de sésame, Gomme de xanthane.

INGREDIENTS: Canola oil, Lemon juice, Apple cider vinegar, Sugar, Water, Dijon mustard, Zaatar mix (Thyme, Sesame, Sumac, Salt, Spices), Fresh garlic, Salt, Spices, Oregano, Sesame seeds, Xanthan gum.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	BOL *BOWL*		MINI *MINI*		CUP *CUP*	
	Par 30g *Per 30g*		Par 15g *Per 15g*		Par 50g *Per 50g*	
Calories / *Calories*	**150**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**75**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**250**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	15.3	20 %	7.6	10 %	25.4	33 %
Saturés / *Saturated* (g)	1.0	5 %	0.5	3 %	1.7	8 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.1				0.1	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	3.1	1 %	1.5	1 %	5.1	2 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %		0 %		0 %
Sucres / *Sugars* (g)	2.5	5 %	1.3	3 %	4.2	8 %
Protéines / *Protein* (g)	0.1	0 %	0.1	0 %	0.2	0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %		0 %		0 %
Sodium (mg)	76	3 %	38	2 %	127	6 %
Potassium (mg)	5	0 %	3	0 %	8	0 %
Calcium (mg)	5	0 %	3	0 %	8	1 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %	0.1	0 %		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / * *5% or less is a little, 15% or more is a lot***

CHIPOTLE FUMÉ
SMOKY CHIPOTLE

OEUFS *EGGS* · LAIT *MILK* · SULFITE *SULFITE*

INGRÉDIENTS : Mayonnaise (Huile de canola, Oeufs entiers liquides, Eau, Vinaigre blanc 12 %, Sel, Jus de citron (Eau, Jus de citron concentré, Métabisulfite de sodium), Sucre), Ketchup (Pâte de tomate (faite à partir de tomates fraîches mûres), Sucre liquide, Vinaigre blanc, Sel, Poudre d'oignon, Épices.), Crème aigre (Lait, Crème, Cultures bactériennes actives), Chipotle en sauce adobo (Piment chipotle, Eau, Pâte de tomate, Sel, Sucre, Oignon, Acide acétique.), Jus de lime (Eau, Jus de lime concentré, Métabisulfite de sodium, Huile de citron vert), Eau, Coriandre fraîche, Jalapeno, Poudre d'ail, Paprika fumé, Sucre, Sel, Cumin et Gomme xanthane.

INGREDIENTS: Mayonnaise (Canola oil, Whole liquid eggs, Water, White vinegar 12%, Salt, Lemon juice (Water, Concetrated lemon juice, Sodium metabisulphite), Sugar), Ketchup (Tomato paste (made from fresh ripe tomatoes) Liquid sugar, White vinegar, Salt, Onion powder, Spices.), Sour cream (Milk, Cream, Active bacterial cultures), Chipotle in adobo sauce (Chipotle pepper, Water, Tomato paste, Salt, Sugar, Onion, Acetic acid.), Lime juice (Water, Concentrated lime juice, Sodium metabisulphite, Lime oil.), Water, Fresh cilantro, Jalapeno, Garlic powder, Smoked paprika, Sugar, Salt, Cumin and Xanthan gum.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	BOL *BOWL*		MINI *MINI*		CUP *CUP*	
	Par 30g *Per 30g*		Par 15g *Per 15g*		Par 50g *Per 50g*	
Calories / *Calories*	**114**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**57**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**196**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	12.4	8 %	6.2	4 %	21.4	28 %
Saturés / *Saturated* (g)	3	3 %	1	1 %	4	11 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.1		0.1		0.2	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	1	1 %	1	1 %	2	1 %
Fibres / *Fiber* (g)						
Sucres / *Sugars* (g)	1	5 %	1	3 %	2	1 %
Protéines / *Protein* (g)	0.4	0 %	0.2	0 %	0.7	0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	10	0 %	5	0 %	18	3 %
Sodium (mg)	166	11 %	83	6 %	285	6 %
Potassium (mg)	21	0 %	10	0 %	36	1 %
Calcium (mg)	10.3	0 %	5.2	0 %	17.8	1 %
Fer / Iron (mg)						

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

LES GARNITURES
THE TOPPINGS

ANANAS
PINEAPPLE

INGRÉDIENTS : Ananas, eau, sucre, acide citrique.

INGREDIENTS: Pineapple, water, sugar, citric acid.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**18**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)		0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		0 %
Glucides / *Carbohydrate* (g)	4.8	5 %
Fibres / *Fiber* (g)	0.2	0 %
Sucres / *Sugars* (g)	4.7	4 %
Protéines / *Protein* (g)		0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)	21	0 %
Calcium (mg)	3.4	0 %
Fer / Iron (mg)	0.09	0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

BETTERAVE
BEET

SULFITE
SULFITE

INGRÉDIENTS : Betteraves, Eau.

INGREDIENTS: Beets, Water.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**13**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)		0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	3.0	1 %
Fibres / *Fiber* (g)	1.0	4 %
Sucres / *Sugars* (g)	2.0	4 %
Protéines / *Protein* (g)		0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)	5	0 %
Potassium (mg)	90	2 %
Calcium (mg)	4	0 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

CANNEBERGE SÉCHÉE
DRIED CRANBERRIE

INGRÉDIENTS : Canneberges, Sucre de canne, Huile de tournesol.

INGREDIENTS: Cranberries, Cane sugar, Sunflower oil.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 20g *Per 20g*	
Calories / *Calories*	**70**	**% Valeur quotidienne*** *% Daily value**
Lipides / *Fat* (g)	0.2	0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	17.0	6 %
Fibres / *Fiber* (g)	1.0	3 %
Sucres / *Sugars* (g)	13.7	27 %
Protéines / *Protein* (g)		0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)	14	0 %
Calcium (mg)	2	0 %
Fer / Iron (mg)	0.1	0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

CONCOMBRE
CUCUMBER

INGRÉDIENTS : Concombres frais.

INGREDIENTS: Fresh cucumbers.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**5**	**% Valeur quotidienne*** *% Daily value**
Lipides / *Fat* (g)		0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	1.1	0 %
Fibres / *Fiber* (g)	0.2	1 %
Sucres / *Sugars* (g)	0.5	1 %
Protéines / *Protein* (g)	0.2	0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)	44	1 %
Calcium (mg)	5	0 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

CORNICHON SUCRÉ
SWEET PICKLE

SULFITE
SULFITE

INGRÉDIENTS : Concombre, Sucre (Glucose-fructose), Vinaigre, Eau, Sel, Chlorure de calcium, Sorbate de potassium, Benzoate de sodium, Arôme naturel, Curcuma (Oléorésine), Tartrazine, Rouge allura, Bleu brillant fcf.

INGREDIENTS: Cucumber, Sucre (Glucose-fructose), Vinegar, Water, Salt, Calcium chloride, Potassium sorbate, Sodium benzoate, Natural flavour, Oleoresin turmeric, Tartrazine, Allura red, Brilliant blue.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**34**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	0.1	0 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.1	1 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	8.0	3 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)	7.0	14 %
Protéines / *Protein* (g)	0.2	0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)	160	7 %
Potassium (mg)	40	1 %
Calcium (mg)	30	2 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

FROMAGE FETA
FETA CHEESE

LAIT
MILK

INGRÉDIENTS : Lait pasteurisé, Ingrédients laitiers modifiés, Sel, Culture bactérienne, Chlorure de calcium, Enzyme microbienne, Lipase, Cellulose, Sorbate de potassium, Acide lactique, Natamycine.

INGREDIENTS: Pasteurized milk, Modified milk ingredients, Salt, Bacterial culture, Calcium chloride, Microbial enzyme, Lipase, Cellulose, Potassium sorbate, Lactic acid, Natamycin.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 15g *Per 15g*	
Calories / *Calories*	**40**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	3.0	4 %
Saturés / *Saturated* (g)	2.0	10 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.1	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	0.5	0 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	3.0	6 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	10	3 %
Sodium (mg)	205	9 %
Potassium (mg)	5	0 %
Calcium (mg)	38	3 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

FROMAGE MONTEREY JACK
MONTEREY JACK CHEESE



INGRÉDIENTS : Eau, Huile de palme et/ou d'huile de soja interestérifiée, Amidon alimentaire modifié, Caséine, Fromage américain (Lait, Fromage, Cultures, Sel, Enzymes), Amidon de pomme de terre, Sel, Arôme naturel, Phosphate d'aluminium sodique, Amidon de maïs, Acide lactique, Petit- lait, Acide sorbique (comme conservateur), Colorant artificiel, Mélange anti-agglomérant (cellulose et natamycine).

INGREDIENTS: Water, Palm and/or interesterified soybean oil, Modified food starch, Casein, American cheese (Milk, Cheese, Cultures, Salt, Enzymes), Potato starch, Salt, Natural flavour, Sodium aluminum, Phosphate, Corn starch, Lactic acid, Whey, Sorbic acid (as a preservative), Artificial colour, Anti-caking blend (cellulose and natamycin).

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**96**	**% Valeur quotidienne*** *% Daily value**
Lipides / *Fat* (g)	8.0	10 %
Saturés / *Saturated* (g)	1.5	8 %
+ Trans / *Trans* (g)	2.0	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	2.0	1 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	4.0	8 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)	340	15 %
Potassium (mg)		0 %
Calcium (mg)	150	12 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

HARICOTS NOIRS
BLACK BEAN

INGRÉDIENTS : Haricots Noirs.

INGREDIENTS: Black Beans.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**44**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	0.2	0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	7.6	3 %
Fibres / *Fiber* (g)	2.7	10 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	3.0	6 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)	34	1 %
Potassium (mg)	95	2 %
Calcium (mg)	29	2 %
Fer / Iron (mg)	0.8	4 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

JALAPEÑO
JALAPEÑO

SULFITE
SULFITE

INGRÉDIENTS : Jalapeños, Eau, Vinaigre, Sel, Chlorure de calcium, Benzoate de sodium, Sorbate de potassium, Épices, Sulfites.

INGREDIENTS: Jalapeños, Water, Vinegar, Salt, Calcium chloride, Sodium benzoate, Potassium sorbate, Spices, Sulphites.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 15g *Per 15g*	
Calories / *Calories*	**3**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	0.1	0 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.1	0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	0.5	0 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)	0.5	1 %
Protéines / *Protein* (g)	0.1	0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)	115	5 %
Potassium (mg)	20	0 %
Calcium (mg)	15	1 %
Fer / *Iron* (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

MAÏS
CORN

INGRÉDIENTS : Maïs en grains entiers, Eau, Sucre, Sel.

INGREDIENTS: Whole kernel corn, Water, Sugar, Salt.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**31**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	0.3	0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	6.0	2 %
Fibres / *Fiber* (g)	0.3	1 %
Sucres / *Sugars* (g)	1.3	3 %
Protéines / *Protein* (g)	1.0	2 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)	30	1 %
Potassium (mg)	40	1 %
Calcium (mg)		0 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

OIGNON CROUSTILLANT
CRISPY ONION

GLUTEN
GLUTEN

INGRÉDIENTS : Oignons, Huile de palme, Farine de blé, Sel (ce produit contient du gluten).

INGREDIENTS: Onions, Palm oil, Wheat flour, Salt (this product contains gluten).

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 15g *Per 15g*	
Calories / *Calories*	**87**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	6.6	8 %
Saturés / *Saturated* (g)	3.2	16 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	6.0	2 %
Fibres / *Fiber* (g)	0.8	3 %
Sucres / *Sugars* (g)	1.4	3 %
Protéines / *Protein* (g)	0.9	2 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	0	0 %
Sodium (mg)	72	3 %
Potassium (mg)	60	1 %
Calcium (mg)	13	1 %
Fer / Iron (mg)	0.3	2 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

OIGNON ROUGE
RED ONION

INGRÉDIENTS : Oignons rouges frais.

INGREDIENTS: Fresh red onions.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**14**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)		0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	3.1	1 %
Fibres / *Fiber* (g)	0.4	1 %
Sucres / *Sugars* (g)	1.4	3 %
Protéines / *Protein* (g)	0.4	1 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)	51	1 %
Calcium (mg)	7	1 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

OLIVE KALAMATA
KALAMATA OLIVE

INGRÉDIENTS : Olives, Eau, Sel, Huile d'olive.

INGREDIENTS: Olives, Water, Salt, Olive oil.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 20g *Per 20g*	
Calories / *Calories*	**36**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	3.3	4 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.4	2 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	1.3	0 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %
Protéines / *Protein* (g)	0.3	1 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)	300	13 %
Potassium (mg)		0 %
Calcium (mg)		0 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

POIVRON
BELL PEPPER

INGRÉDIENTS : Poivrons frais.

INGREDIENTS: Fresh bell pepper.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**10**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	0.1	0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	2.0	1 %
Fibres / *Fiber* (g)	0.4	1 %
Sucres / *Sugars* (g)	1.4	3 %
Protéines / *Protein* (g)	0.3	1 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)	49	1 %
Calcium (mg)	3	0 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

SAUCE TZATZIKI
TZATZIKI SAUCE

LAIT
MILK

INGRÉDIENTS : Crème sure, Huile de canola, Concombre, Ail, Jus de concombre, Vinaigre de vin rouge, Sel, Épices.

INGREDIENTS: Sour cream, Canola oil, Cucumber, Garlic, Cucumber juice, Red wine vinegar, Salt, Spices.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	SAUCE TZATZIKI *TZATZIKI*		CUP *CUP*	
	Par 45g *Per 45g*		Par 50g *Per 50g*	
Calories / *Calories*	**61**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***	**68**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	6.8	9 %	7.5	10 %
Saturés / *Saturated* (g)	2.3	11 %	2.5	13 %
+ Trans / *Trans* (g)				
Glucides / *Carbohydrate* (g)		0 %		0 %
Fibres / *Fiber* (g)		0 %		0 %
Sucres / *Sugars* (g)		0 %		0 %
Protéines / *Protein* (g)		0 %		0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	15	5 %	17	6 %
Sodium (mg)	83	4 %	92	4 %
Potassium (mg)	30	1 %	33	1 %
Calcium (mg)	30	2 %	33	3 %
Fer / *Iron* (mg)		0 %		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

TOMATE
TOMATO

INGRÉDIENTS : Tomates fraîches.

INGREDIENTS: Fresh tomatoes.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 30g *Per 30g*	
Calories / *Calories*	**7**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	0.1	0 %
Saturés / *Saturated* (g)		0 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	1.2	0 %
Fibres / *Fiber* (g)	0.4	1 %
Sucres / *Sugars* (g)	0.8	2 %
Protéines / *Protein* (g)	0.3	1 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)		0 %
Potassium (mg)	71	2 %
Calcium (mg)	3	0 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

PURÉE D'AVOCAT
AVOCADO PUREE

INGRÉDIENTS : Avocats hass, Sucre, Sel, Poudre d'oignon, Poivron rouge, Acide ascorbique, Gomme xanthane, Poudre de jalapeño, Acide citrique, Poudre d'ail, Coriandre.

INGREDIENTS: Hass avocados, Sugar, Salt, Onion powder, Red bell pepper, Ascorbic acid, Xanthan gum, Jalapeño powder, Citric acid, Garlic powder, Cilantro.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 45g *Per 45g*	
Calories / *Calories*	**79.5**	**% Valeur quotidienne*** *% Daily value**
Lipides / *Fat* (g)	6.8	9 %
Saturés / *Saturated* (g)	0.8	4 %
+ Trans / *Trans* (g)		
Glucides / *Carbohydrate* (g)	4.5	2 %
Fibres / *Fiber* (g)	1.5	5 %
Sucres / *Sugars* (g)	1.5	3 %
Protéines / *Protein* (g)		0 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)		0 %
Sodium (mg)	128	6 %
Potassium (mg)		0 %
Calcium (mg)		0 %
Fer / Iron (mg)		0 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

LES DESSERTS
THE DESSERTS

CHOCO MOUSSE
CHOCO MOUSSE

LAIT *MILK* · SOYA *SOY*

INGRÉDIENTS : Garniture à fouetter (Eau, Glucose-fructose, Huile végétale hydrogénée (Palme, Palmiste, Noix de coco et/ou Graine de coton), Sucre, Sirop de glucose, Cellulose modifiée, Polysorbate 60, Arôme artificiel, Lécithine de soya, Sorbate de potassium, Esters polyglycéroliques d'acides gras, Protéine de soja concentrée, Sel, Gomme de xanthane, Alginate de propylèneglycol, Citrate de sodium, Pyrophosphate acide de sodium, Arôme naturel, Colorant, Maltol), Chocolat mi-sucré (Chocolat non sucré, Sucre, Beurre de cacao, Lécithine de soja, Extrait naturel de vanille, Lait), Eau, Sucre, Fleur de sel de Guérande.

INGREDIENTS: Whipping cream (Water, Glucose-fructose, Hydrogenated vegetable oil, (Palm, Palm kernel, Coconut and/or Cottonseed), Sugar, Glucose syrup, Modified cellulose, Polysorbate 60, Artificial flavor, Soy lecithin, Potassium sorbate, Polyglycerol esters of fatty acids, Soy concentrated protein, Salt, Xanthan gum, Propylene glycol alginate, Sodium citrate, Sodium acid pyrophosphate, Natural flavor, Color, Maltol), Semi-sweet chocolate (Unsweetened chocolate, Sugar, Cocoa butter, Soy lecithin, Natural vanilla flavor, Milk), Water, Sugar, Flower sea salt from Guerande.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 unité de 70g *Per 1 unit of 70g*	
Calories / *Calories*	**210**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value****
Lipides / *Fat* (g)	14	19 %
Saturés / *Saturated* (g)	11	56 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.1	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	23	
Fibres / *Fiber* (g)	0	0 %
Sucres / *Sugars* (g)	19	19 %
Protéines / *Protein* (g)	1	2 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	5	0 %
Sodium (mg)	210	9 %
Potassium (mg)	10	0 %
Calcium (mg)	10	1 %
Fer / Iron (mg)		

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***

DÉLICE FRAMBOISE
RASPBERRY DELIGHT



INGRÉDIENTS : Crème (Crème, Lait, Cellulose microcristalline, Gomme de caroube, Gomme de cellulose, Carraghénane, Polysorbate 80), Garniture pâtissière (Eau, Sucres (Glucose-fructose, Sucre), Amidon de maïs modifié, Shortening d'huile de palme et d'huile de palme modifiée, Sel, Dioxyde de titane, Acide sorbique, Agar, Benzoate de sodium, Arôme artificiel, Tartrazine, Acide citrique, Colorant caramel, Jaune soleil FCF), Sucre, Garniture de framboises (Glucose-fructose, Eau, Framboises, Amidon de maïs modifié, Sel, Gomme gellane, Acide citrique, Benzoate de sodium, Sorbate de potassium, Citrate de sodium, Rouge allura, Bleu brillant FCF, Arômes naturels et artificiels), Mélange à gâteau (Farine de blé enrichie, Amidon de maïs modifié, Substances laitières modifiées, Poudre à pâte, Sel, Sucre, Amidon de blé, Gomme de cellulose, Arômes naturels), Eau, Confiserie blanche (Sucre, Graisse de palmiste, Poudre de lait écrémé, Lécithine, Arômes naturels), Oeufs entiers liquides, Huile de canola, Farine blanche enrichie (Blé), Fécule de maïs, Graines de chia, Arôme naturel.

INGREDIENTS: Cream (Cream, Milk, Microcrystalline cellulose, Locust bean gum, Cellulose gum, Carrageenan, Polysorbate 80), Custard filling (Water, Sugars (Glucose-fructose, Sugar), Modified cornstarch, Palm oil and Modified palm oil shortening, Salt, Titanium dioxide, Sorbic acid, Agar, Sodium benzoate, Artificial flavor, Tartrazine, Citric acid, Caramel color, Sunset yellow FCF), Sugar, Raspberry filling (Glucose-fructose, Water, Raspberries, Modified corn starch, Salt, Gellan gum, Citric acid, Sodium benzoate, Potassium sorbate, Sodium citrate, Allura red, Brilliant blue FCF, Natural and Artificial flavors), Cake mix (Enriched wheat flour, Modified corn starch, Modified milk ingredients, Baking powder, Salt, Sugar, Wheat starch, Cellulose gum, Natural flavors), Water, White confectionery (Sugar, Palm kernel fat, Skimmed milk powder, Lecithin, Natural flavors), Liquid whole eggs, Canola oil, Enriched white flour (Wheat), Corn starch, Chia seeds, Natural flavor.

VALEUR NUTRITIVE
NUTRITION FACTS

	Par 1 unité de 80g *Per 1 unit of 80g*	
Calories / *Calories*	**240**	**% Valeur quotidienne* *% Daily value***
Lipides / *Fat* (g)	14	19 %
Saturés / *Saturated* (g)	7	37 %
+ Trans / *Trans* (g)	0.3	
Glucides / *Carbohydrate* (g)	27	
Fibres / *Fiber* (g)	0	0 %
Sucres / *Sugars* (g)	17	17 %
Protéines / *Protein* (g)	2	4 %
Cholestérol / *Cholesterol* (mg)	40	13 %
Sodium (mg)	125	5 %
Potassium (mg)	50	1 %
Calcium (mg)	20	2 %
Fer / Iron (mg)	0.3	2 %

*** 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup / ** 5% or less is a little, 15% or more is a lot***