

Guide **NUTRITIONNEL** **NUTRITION** *Guide*

Version 9 | Septembre 2026
Version 9 | September 2026



TABLE DES MATIÈRES

TABLE OF CONTENTS

LES FILETS DE POULET THE CHICKEN FILLETS

03

POULET BBQ BBQ CHICKEN	04
POULET VOLCANO VOLCANO CHICKEN	05
POULET SHISHA SHISHA CHICKEN	06
POULET HERCULES HERCULES CHICKEN	07

LES BASES THE BASES

08

BLÉ CONCASSÉ BULGUR WHEAT	09
LAITUE LETTUCE	10
QUINOA QUINOA	11
RIZ BRUN BROWN RICE	12

LA POUTINE THE POUTINE

13

ROUGE POUTINE ROUGE POUTINE	14
FRITES (À-CÔTÉ) FRIES (SIDE)	15
FROMAGE POUTINE CHEESE CURD	16
SAUCE À POUTINE POUTINE SAUCE	17
POUTINE (À-CÔTÉ) POUTINE (SIDE)	18

LES SAUCES THE SAUCES

19

GRENADE FRAMBOISE POMEGRANATE RASPBERRY	20
MAYONNAISE ÉPICÉE SPICY MAYO	21
MIEL ET DIJON HONEY DIJON	22
LIME CORIANDRE CILANTRO LIME	23
CÉSAR RANCH CAESAR RANCH	24
ZAATAR DOUX SWEET ZAATAR	25
CHIPOTLE FUMÉ SMOKY CHIPOTLE	26

LES GARNITURES THE TOPPINGS

27

ANANAS PINEAPPLE	28
BETTERAVE BEET	29
CANNEBERGE SÉCHÉE DRIED CRANBERRIE	30
CONCOMBRE CUCUMBER	31
CORNICHON SUCRÉ SWEET PICKLE	32
FROMAGE FETA FETA CHEESE	33
FROMAGE MONTEREY JACK MONTEREY JACK CHEESE	34
HARICOTS NOIRS BLACK BEAN	35

JALAPEÑO JALAPEÑO	36
MAÏS CORN	37
OIGNON CROUSTILLANT CRISPY ONION	38
OIGNON ROUGE RED ONION	39
OLIVE KALAMATA KALAMATA OLIVE	40
POIVRON BELL PEPPER	41
SAUCE TZATZIKI TZATZIKI SAUCE	42
TOMATE TOMATO	43
PURÉE D'AVOCAT AVOCADO PUREE	44

LES DESSERTS THE DESSERTS

45

CHOCO MOUSSE CHOCO MOUSSE	46
DÉLICE FRAMBOISE RASPBERRY DELIGHT	47

LES FILETS DE POULET
THE CHICKEN FILLETS

POULET BBQ

BBQ CHICKEN



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



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 benzoate), 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



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



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



INGRÉDIENTS : Quinoa, Huile de beurre (Huile de canola, Lécithine de soya, Arôme artificiel 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



INGRÉDIENTS : Riz brun, Huile de beurre (Huile de canola, Lécithine de soya, Arôme artificiel 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



GLUTEN
GLUTEN



SOYA
SOY



SULFITE
SULFITE



LAIT
MILK

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, Tomato, 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



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



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)



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, Tomato, 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

GRENADE FRAMBOISE

POMEGRANATE RASPBERRY



INGRÉDIENTS : Huile de canola, Sucres (miel, mélasse de grenade, sucre brun, sucre), Eau, Vinaigre balsamique blanc, Vinaigre de vin rouge, Vinaigre de cidre de pomme, Vinaigre de framboise, Moutarde de Dijon, Sel, Framboises, Poudre de betterave, Poudre d'ail, Poudre d'oignon, Épices, Gomme xanthane.

INGREDIENTS: Canola oil, Sugars (honey, pomegranate molasses, Brown sugar, sugar), Water, White balsamic vinegar, Red wine vinegar, Apple cider vinegar, Raspberry vinegar, Dijon mustard, Salt, Raspberries, Beetroot powder, Garlic powder, Onion powder, Spices, 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	130	% Valeur quotidienne* % Daily value*	65	% Valeur quotidienne* % Daily value*	217	% Valeur quotidienne* % Daily value*
Lipides / Fat (g)	13	17 %	6.5	9 %	21.7	28 %
Saturés / Saturated (g)	1	8 %	0.5	4 %	1.7	13 %
+ Trans / Trans (g)	0.1		0.1		0.2	
Glucides / Carbohydrate (g)	5		2.5		8.3	
Fibres / Fiber (g)		0 %		0 %		0 %
Sucres / Sugars (g)	5	5 %	2.5	3 %	8.3	8 %
Protéines / Protein (g)	0.1		0.1		0.2	
Cholestérol / Cholesterol (mg)		0 %		0 %		0 %
Sodium (mg)	220	10 %	110	5 %	366.7	17 %
Potassium (mg)	10	0 %	5	0 %	16.7	0 %
Calcium (mg)		0 %	0	0 %	0	0 %
Fer / Iron (mg)	0.1	1 %	0.1	1 %	0.2	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

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



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, Concentrated 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



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



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



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



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



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



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



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 polyglycérols d'acides gras, Protéine de soja concentrée, Sel, Gomme de xanthane, Alginate de propylène glycol, 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 lactières 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