

Produit	Portion	Taille de la Portion	Calories	Lipides(g)	Gras saturés(g)	Gras trans(g)	Cholestérol(mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vit. A (% VQ)	Vit. C (% VQ)	Calcium (% VQ)	Iron (% VQ)	
FRITES	Frites, petit	1 contenant	170 g	490	25	2	0,1	0	50	61	5	1	6	0	0	4	10
	Frites, moyen	1 contenant	312 g	900	46	4	0,1	0	85	111	10	1	11	0	0	8	20
	Frites, grand	1 contenant	397 g	1150	58	5	0,2	0	110	142	13	2	15	0	0	10	30
POUTINE	Poutine classique, petit	1 contenant	360 g	870	51	20	0,1	85	970	74	6	3	27	30	0	70	15
	Poutine classique, moyen	1 contenant	565 g	1410	81	28	0,2	115	1320	129	10	4	39	40	0	100	25
	Poutine classique, grand	1 contenant	744 g	1900	110	41	0,2	170	1800	166	13	5	55	60	0	150	30
	Frites nachos, petit	1 contenant	318 g	600	29	4,5	0,2	15	760	75	6	7	9	6	25	10	15
	Frites nachos, moyen	1 contenant	523 g	1040	50	7	0,3	15	1150	132	12	11	15	8	35	20	25
	Frites nachos, grand	1 contenant	685 g	1340	65	9	0,4	20	1530	170	15	15	19	10	50	25	35
	Poutine au poulet au beurre, petit	1 contenant	342 g	860	48	17	0,2	70	820	73	7	4	31	25	10	50	15
	Poutine au poulet au beurre, moyen	1 contenant	551 g	1430	79	25	0,3	100	1160	128	12	6	47	35	15	80	25
	Poutine au poulet au beurre, grand	1 contenant	730 g	1940	110	39	0,4	160	1620	165	15	7	67	50	15	130	35
	Poutine double fromage et bacon, petit	1 contenant	294 g	790	44	15	0,1	65	690	73	6	3	23	20	0	50	15
	Poutine double fromage et bacon, moyen	1 contenant	550 g	1350	75	23	0,2	100	1070	130	10	5	37	30	2	80	25
	Poutine double fromage et bacon, grand	1 contenant	704 g	1870	106	36	0,2	160	1690	172	13	8	55	50	2	130	30
	Frites au chili et au fromage, petit	1 contenant	310 g	560	29	4,5	0,2	15	180	66	6	2	8	4	4	8	15
	Frites au chili et au fromage, moyen	1 contenant	499 g	980	50	7	0,3	15	310	119	10	4	13	4	4	15	25
	Frites au chili et au fromage, grand	1 contenant	692 g	1280	65	9	0,4	20	520	156	13	6	17	6	6	20	30
	Poutine au chili, petit	1 contenant	325 g	840	51	20	0,1	85	500	68	6	1	26	30	4	70	15
	Poutine au chili, moyen	1 contenant	534 g	1370	80	28	0,1	115	700	122	11	2	39	40	8	100	25
	Poutine au chili, grand	1 contenant	716 g	1740	101	34	0,2	140	890	155	14	2	49	50	10	120	30
	Poutine au porc effiloché, petit	1 contenant	283 g	810	46	15	0,1	75	560	69	6	4	26	20	6	50	15
	Poutine au porc effiloché, moyen	1 contenant	482 g	1380	78	24	0,1	110	850	124	11	5	41	30	8	80	25
	Poutine au porc effiloché, grand	1 contenant	680 g	1940	112	38	0,2	185	1380	162	14	9	64	50	15	120	30
	La totale, petit	1 contenant	269 g	590	31	5	0,2	20	300	67	6	3	10	4	2	10	15
	La totale, moyen	1 contenant	478 g	1040	54	8	0,3	25	550	123	10	5	17	4	4	15	25
La totale, grand	1 contenant	644 g	1340	69	11	0,4	35	780	159	13	7	23	6	6	20	30	
La végé, petit	1 contenant	268 g	580	29	4,5	0,2	15	350	71	6	4	8	4	2	10	15	
La végé, moyen	1 contenant	445 g	1010	50	7	0,3	15	540	126	10	6	14	4	4	15	25	
La végé, grand	1 contenant	580 g	1300	65	9	0,4	20	720	162	13	8	18	8	6	20	30	
SAUCES ET TREMPETTES	Sauce à poutine	1 contenant	105 g	40	1,5	0,5	0	0	530	6	0	0	0,3	0	0	0	0
	Sauce au fromage	1 contenant	3/8 tass	60	0,5	0,3	0	0	430	12	0	4	1	0	0	4	0
	Crème sure	1 contenant	3/8 tass	150	13	7	0,3	30	75	6	0	3	3	10	0	10	0
	Aïoli à l'ail rôti	1 contenant	3/16 tass	240	26	4	0,5	15	140	1	0	0	0,5	0	2	0	0
	Aïoli au chipotle	1 contenant	3/16 tass	240	26	4	0,5	20	260	1	0	1	0,4	2	0	0	0
HOT-DOG SUPRÊME	Hot-dog	1 contenant	176 g	470	26	8	0,3	110	1690	38	1	4	20	0	0	30	30
	Saucisse seulement	1 contenant	105 g	280	22	7	0,3	110	1410	5	0	2	14	0	0	25	15
GARNITURES POUR HOT-DOG	Chili	1 louche	1/8 tass	25	0,4	0,1	0	0	95	4	1	1	1	0	8	0	2
	Sauce au fromage	1/2 pompe	1/16 tass	10	0,1	0	0	0	75	2	0	1	0,2	0	0	0	0
	Bacon émietté	2 cuillères à thé	8,5 g	40	3	1	0	0	105	0	0	0	3	0	0	0	0
HOT-DOG DE LUXE	Hot-dog à la poutine	1 contenant	233 g	590	35	14	0,3	140	1960	42	1	4	27	10	0	50	30
	Porc effiloché	1 contenant	233 g	620	37	15	0,3	145	1940	42	2	5	30	10	2	50	35
	double fromage et bacon	1 contenant	244 g	620	36	15	0,4	145	2 020	44	2	5	29	10	2	50	35

Remarques sur l'analyse :

Les données nutritives sont calculées au moyen d'un logiciel d'analyse de la teneur nutritive d'après des recettes standardisées en utilisant les données du fournisseur et du fichier canadien sur les éléments nutritifs.

Le logiciel d'analyse de la teneur nutritive est Genesis R&D d'ESHA Research.

Toutes les valeurs nutritives sont arrondies conformément aux règlements canadiens sur l'étiquetage nutritionnel.

Dernière mise à jour : Mars 2020



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

BOISSONS
473 ML (16 OZ)
33% DE GLUCIDES

Produit	Portion	Taille de la Portion	Calories	Lipides(g)	Gras saturés(g)	Gras trans(g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vit. A (% VQ)	Vit. C (% VQ)	Calcium (% VQ)	Iron (% VQ)
Coca-Cola	Verre de 473ml (16 oz)	317 mL	130	0	0	0	0	30	35	0	35	0	0	0	0	0
Coke Diète	Verre de 473ml (16 oz)	317 mL	1	0	0	0	0	45	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Coca-Cola zéro sucre	Verre de 473ml (16 oz)	317 mL	1	0	0	0	0	35	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Sprite	Verre de 473ml (16 oz)	317 mL	130	0	0	0	0	60	34	0	34	0	0	0	0	0
Barqs (rég.)	Verre de 473ml (16 oz)	317 mL	140	0	0	0	0	60	40	0	40	0	0	0	0	0
Fruitopia Fraises et fruits de la passion	Verre de 473ml (16 oz)	317 mL	150	0	0	0	0	30	39	0	38	0	0	130	0	0
Nestea thé glacé sucré	Verre de 473ml (16 oz)	317 mL	100	0	0	0	0	40	27	0	27	0	0	0	0	0
Fanta Orange	Verre de 473ml (16 oz)	317 mL	140	0	0	0	0	60	37	0	37	0	0	0	0	0

BOISSONS
621 ML (21 OZ)
33% DE GLUCIDES

Coca-Cola	Verre de 621ml (21 oz)	414 mL	170	0	0	0	0	40	46	0	46	0	0	0	0	0
Coke Diète	Verre de 621ml (21 oz)	414 mL	1	0	0	0	0	60	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Coca-Cola zéro sucre	Verre de 621ml (21 oz)	414 mL	1	0	0	0	0	50	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Sprite	Verre de 621ml (21 oz)	414 mL	160	0	0	0	0	75	44	0	44	0	0	0	0	0
Barqs (rég.)	Verre de 621ml (21 oz)	414 mL	190	0	0	0	0	75	52	0	52	0	0	0	0	0
Fruitopia Fraises et fruits de la passion	Verre de 621ml (21 oz)	414 mL	200	0	0	0	0	40	51	0	50	0	0	190	0	0
Nestea thé glacé sucré	Verre de 621ml (21 oz)	414 mL	130	0	0	0	0	55	35	0	35	0	0	0	0	0
Fanta Orange	Verre de 621ml (21 oz)	414 mL	180	0	0	0	0	50	48	0	48	0	0	0	0	0

CONDIMENTS

Assaisonnement cajun	3 g	3 g	10	0	0	0	0	380	1	0	0	0,3	2	0	0	2
Assaisonnement californien	3 g	3 g	10	0	0	0	0	360	2	0	1	0,1	2	2	0	0
Ketchup	1 cuillère à table	15 mL	20	0	0	0	0	120	4	0	4	0,2	2	0	0	0
Mayonnaise	1 cuillère à table	15 mL	100	10	1,5	0	5	70	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Moutarde jaune (GFS)	1 cuillère à table	15 mL	10	0,5	0	0	0	170	1	0	0	1	0	0	0	2
Moutarde jaune (Wings)	1 cuillère à table	15 mL	10	0,5	0	0	0	160	1	0	0	0,4	0	0	0	2
Moutarde jaune (Heinz)	1 cuillère à table	15 mL	10	0,5	0	0	0	150	1	0	0	1	0	0	0	2
Olives vertes, tranches (Whyte's/GFS)	2 cuillère à table	15 g	15	1	0,2	0	0	240	0	0	0	0,2	0	0	0	0
Olives vertes, tranches (GFS - Atlantique et C.-B.)	2 cuillère à table	15 g	15	1,5	0,3	0	0	350	1	0	0	0,1	0	0	0	0
Oignons espagnols, hachés	2 cuillère à table	20 g	10	0	0	0	0	1	2	0	1	0,2	0	2	0	0
Rondelles de piments forts (Strub)	6-7 rondelles	15 g	3	0	0	0	0	125	2	1	1	0,1	0	15	2	0
Rondelles de piments forts (Bick's)	6-7 rondelles	15 g	3	0	0	0	0	240	1	0	0	0,1	0	0	0	0
Cornichons pour hamburger, tranches (GFS)	1 cuillère à table	15 mL	2	0	0	0	0	75	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Cornichons pour hamburger, tranches (Whyte's)	1 cuillère à table	15 mL	0	0	0	0	0	120	1	0	1	0,1	0	0	2	0
Cornichons tranchés (Bick's)	1 cuillère à table	15 mL	15	0	0	0	0	80	4	0	4	0	0	0	0	0
Relish verte piquante (Bick's)	1 cuillère à table	15 mL	10	0	0	0	0	90	3	0	2	0	0	0	0	0
Relish verte piquante (Whyte's)	1 cuillère à table	15 mL	10	0	0	0	0	100	3	0	3	0	0	0	0	0
Relish au maïs sucré (Bick's)	1 cuillère à table	15 mL	20	0	0	0	0	80	5	0	3	0,3	0	0	2	0
Relish sucrée style maison (GFS)	1 cuillère à table	15 mL	10	0	0	0	0	170	3	0	1	0	0	0	0	0
Choucroute (Bick's)	2 cuillère à table	30 mL	3	0	0	0	0	240	1	0	1	0,1	0	0	0	0
Choucroute (Whyte's)	2 cuillère à table	30 mL	5	0	0	0	0	290	1	1	0	0,1	0	4	0	0
Choucroute (GFS)	2 cuillère à table	30 mL	3	0	0	0	0	260	1	1	0	0	0	0	0	0
Moutarde au miel (Skollsberg's)	1 cuillère à table	15 mL	70	7	0,5	0	5	135	2	0	2	0,2	0	0	0	0
Tomates, tranches moyennes	2 tranches	40 g	5	0	0	0	0	2	2	0	1	0,4	4	8	0	0
Sauce Tabasco au piment vert	1 cuillère à thé	5 mL	10	0	0	0	0	140	2	2	0	0	0	6	0	0
Sauce Tabasco à l'ail	1 cuillère à thé	5 mL	15	0	0	0	0	140	4	2	2	0	0	0	0	0