

Toujours Frais

Au fil du temps, Tim Hortons modifie son menu pour répondre aux besoins et satisfaire les goûts des consommateurs. Nos choix variés incluent plusieurs options saines, préparées sur demande, notamment des soupes et sandwiches maison, du yogourt et petits fruits, des muffins à faible teneur en gras et des bagels avec du fromage à la crème léger.

Chez Tim Hortons, nous voulons que nos invités aient toute l'information nécessaire pour commander judicieusement. Grâce à ce guide et à notre calculateur nutritionnel en ligne, les invités ont accès à de l'information détaillée sur les valeurs nutritionnelles de quelques-uns de nos produits les plus populaires.

Pour obtenir d'autres renseignements sur les valeurs nutritionnelles, les ingrédients ou les allergies, veuillez consulter l'endos.

Petit-déjeuner

Repas du midi

Boissons

Aliments prêts à servir et Boissons

	Portion	Calories	Total gras (g)	Gras sat. (g)	Gras trans (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A %	Vitamine C %	Calcium %	Fer %	Caroténe (mg)
Sandwichs*																
Sandwichs à la Tim®																
● Jambon et fromage suisse	262 g	390	12	5	0,2	45	1450	49	3	4	23	4	20	20	35	
● Club à la Tim	254 g	370	7	2	0	35	1410	54	3	6	21	0	20	2	30	
● Salade de poulet	252 g	340	9	1,5	0,1	30	970	47	3	3	19	2	30	2	30	
● Salade aux oeufs	218 g	360	13	3	0	240	760	45	3	3	16	0	15	4	35	
● BLT	212 g	420	18	5	0	25	830	47	3	4	17	0	20	2	30	
● Club grillé au poulet	252 g	370	7	2	0	40	900	51	3	5	24	0	20	2	30	
● Dinde sauce César	244 g	360	11	2	0,1	30	1380	48	3	3	18	0	15	0	30	
● Poulet sauce César	244g	370	12	2	0,1	35	880	45	3	2	21	0	20	2	30	
Duo-wrap au poulet Tim Hortons																
● Poulet sauce barbecue	123 g	190	4,5	0,5	0	25	630	25	3	4	12	0	8	2	8	
● Poulet sauce Ranch	123 g	190	6	1	0	25	650	23	3	1	12	0	6	4	8	
Petit-déjeuner*																
● Bagel Timatin BLT ^{MC}	261 g	460	15	6	0,2	170	1000	59	3	10	21	10	15	20	30	
● Galette de pommes de terre	47 g	100	5	0,5	0	0	210	12	1	0	1	0	2	0	2	
Sandwichs Timatin																
● Saucisse, Oeuf, Fromage	181 g	530	34	18	0,5	195	1010	36	1	3	19	10	0	15	15	
● Bacon, Oeuf, Fromage	154 g	430	24	15	0,5	170	840	35	1	4	17	10	0	15	15	
● Oeuf, Fromage	144 g	380	20	13	0,5	165	760	35	1	3	14	10	0	15	15	
● Timatin avec saucisse sur muffin anglais	164 g	430	25	10	0,2	195	940	33	1	2	19	10	0	20	15	
● Timatin avec bacon sur muffin anglais	137 g	330	15	6	0,2	170	770	33	1	2	17	10	0	20	15	
● Timatin sans viande sur muffin anglais	127 g	280	11	5	0,2	165	700	32	1	2	14	10	0	20	15	
● Tim saucisse sur petit pain déjeuner	111 g	390	25	13	0,3	30	550	32	1	2	10	0	0	0	10	
Wraps-matin																
● Saucisse, Œuf, Fromage	154g	420	28	9	0,1	260	940	23	2	0	18	2	0	10	10	
● Bacon, Œuf, Fromage	127g	320	18	5	0,1	235	760	23	2	1	16	2	0	10	15	
● Œuf, Fromage	117g	270	14	4	0,1	230	690	22	2	0	13	2	0	10	10	
Gruau																
● Érable	308g	220	2,5	0,5	0	0	220	49	4	20	5	0	0	4	15	
● Fruits des champs	327g	210	2,5	0,5	0	0	220	44	5	14	6	0	10	4	15	
Soupes, chili et fèves au lard																
● Chili	284ml	300	19	7	1	90	1320	17	4	4	26	4	10	6	25	
● Poulet et nouilles	284ml	110	1,5	0,5	0	10	730	19	1	5	5	6	4	2	4	
● Légumes du marché	284ml	70	0,4	0,1	0	0	850	13	2	3	4	25	20	4	6	
● Bœuf et orge avec champignons Portobello	284ml	130	2	1	0,1	5	650	18	3	3	5	6	20	2	6	
● Dinde et riz sauvage	284ml	120	1	0,3	0	5	850	23	1	4	5	2	10	2	2	
● Crème de brocoli	284ml	160	9	4	0,1	20	710	15	1	6	6	30	4	15	4	
● Crème de pommes de terre et bacon	284ml	230	13	6	0,2	30	770	22	1	5	6	15	2	10	4	
● Minestrone	284ml	120	1,5	0,5	0	5	660	25	3	8	4	6	8	6	6	
● Velouté de champignons forestiers	284ml	150	3	2	0	0	870	29	1	3	2	0	0	2	4	
● Poulet, légumes et riz	284ml	120	1,5	0,4	0	5	720	23	2	2	5	6	20	2	2	
● Fèves au lard	237ml	270	5	1,5	0	5	1140	47	12	14	10	0	6	10	25	
Boissons																
● Café (1 crème, 1 sucre)	10 oz	75	3,5	2	0,1	15	15	9	0	9	1	2	0	2	0	100
● Thé infusé (1 lait, 1 sucre)	10 oz	50	1	0,5	0	5	20	10	0	10	1	2	0	4	0	59
● Chocolat chaud	10 oz	240	6	5	0,2	0	360	45	2	38	2	0	0	2	15	15
● Cappuccino vanille française	10 oz	250	8	7	0,1	5	240	41	1	31	4	0	0	10	2	56
● Cappuccino glacé	10 oz	250	11	6	0,4	45	50	33	0	33	2	8	0	10	2	120
● Cappuccino glacé (lait)	10 oz	150	1,5	1	0	5	35	32	0	32	3	2	0	8	2	120
● Tim glacé (crème)	10 oz	110	6	3,5	0,2	25	55	12	0	8	1	4	0	6	0	40
● Tim glacé (lait)	10 oz	70	1	0,5	0	5	55	12	0	8	2	2	0	8	0	40
● Café moka	10 oz	190	8	7	0,3	0	170	29	1	24	1	0	0	0	10	66
● Jet de saveur	1 ml	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
SmooTim aux vrais fruits																
● Fruits des champs (sans yogourt)	10 oz	130	0	0	0	0	30	33	0	30	0	0	4	0	0	
● Fraise-Banane (sans yogourt)	10 oz	130	0	0	0	0	30	33	0	30	0	0	35	2	0	
● Fruits des champs (avec yogourt)	10 oz	150	1	0,5	0	5	55	35	0	32	2	0	4	6	0	
● Fraise-Banane (avec yogourt)	10 oz	150	1	0,5	0	5	55	34	0	31	2	0	35	6	0	

* Toute l'information sur les valeurs nutritionnelles est établie en fonction d'un sandwich de format régulier et de portions d'ingrédients standards.



AVERTISSEMENT : Allergies!

Si vous avez une allergie alimentaire, nous vous recommandons de ne pas consommer nos produits.

Bien que nous prenions des précautions, il nous est impossible de garantir que nos produits n'ont pas été en contact avec des arachides, noix ou autres allergènes.

Votre bien-être est notre première priorité.

Si vous êtes sensible à certains aliments ou avez des allergies alimentaires ou des besoins alimentaires spéciaux, nous vous encourageons à consulter le service à la clientèle de Tim Hortons pour obtenir les renseignements les plus à jour.

Pour obtenir d'autres renseignements sur les valeurs nutritionnelles, les ingrédients ou les allergies :

Veuillez composer le :
1-888-601-1616

ou visiter notre site Internet à :
timhortons.com

ou écrire au :
Groupe TDL Corporation - Service à la clientèle
874, chemin Sinclair, Oakville (Ontario) Canada L6K 2Y1

L'information nutritionnelle contenue dans ce guide est basée sur les préparations standards des produits. Différents fournisseurs, la substitution d'ingrédients, une modification à la recette, la préparation dans le restaurant et/ou la période de l'année peuvent entraîner des variations dans les données. Certains produits au menu peuvent varier d'un restaurant à l'autre et peuvent ne pas être offerts dans tous nos établissements. Ce guide présente une variété de produits parmi les plus populaires du menu Tim Hortons et n'inclut pas tous les produits offerts dans les restaurants.

Les renseignements publiés dans ce guide sont en vigueur à partir du mois de **Mars 2011**. Des mises à jour seront publiées périodiquement. Pour connaître les renseignements les plus récents, veuillez visiter notre site Internet au www.timhortons.com. Les présents renseignements s'appliquent aux produits dans les restaurants au Canada et peuvent être modifiés en tout temps.

- Les valeurs nutritionnelles publiées dans ce dépliant ont été établies à l'aide d'analyses effectuées au moyen de notre logiciel de recherche et développement en nutrition intitulé ESHA Genesis ainsi que de renseignements fournis par nos fournisseurs.
- La taille des produits de pâtisserie peut varier.



Recyclé
Contribue à l'utilisation responsable
des ressources forestières
Cert no. SW-COC-002956
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council



Guide des valeurs nutritionnelles

Faire de l'exercice et des choix de nourriture sains fait partie d'un style de vie équilibré.



Collations et Produits de pâtisserie

	Portion	Calories	Total gras (g)	Gras sat. (g)	Gras trans (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A %	Vitamine C %	Calcium %	Fer %
--	---------	----------	----------------	---------------	----------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	---------------	--------------	--------------	-----------	-------

Beignes

Beignes en pâte à la levure

Beignet aux pommes	95 g	300	11	5	0,1	0	350	49	2	16	4	0	4	4	20
Beignet aux bleuets	110 g	330	10	4,5	0,1	0	340	55	2	22	6	0	0	2	15
Hollandaise	72 g	250	10	4,5	0,1	0	210	38	1	16	4	0	0	2	15
Glacé au chocolat	62 g	210	8	3,5	0,1	0	190	32	1	9	4	0	0	2	10
Glacé à l'érable	62 g	210	8	3,5	0,1	0	190	32	1	9	4	0	0	2	10
Glacé au miel	62 g	210	8	3,5	0,1	0	190	33	1	11	4	0	0	2	10

Beignes en pâte à gâteau

À l'ancienne ordinaire	58 g	260	19	9	0,1	10	230	20	1	7	3	0	0	2	6
À l'ancienne glacé	75 g	320	19	9	0,1	10	230	35	1	22	3	0	0	2	6
Chocolat glacé	75 g	260	10	4,5	0,1	5	300	39	2	20	4	0	0	2	15
Crème sure ordinaire	58 g	270	17	8	0,1	10	230	27	1	10	3	0	0	2	6

Beignes fourrés

Crème Boston	89 g	250	8	3,5	0,1	0	260	40	1	13	4	0	0	2	15
Fraises et vanille	89 g	310	8	3,5	0,1	0	220	55	1	28	4	0	0	2	15
Fraises	78 g	230	8	3,5	0,1	0	220	36	1	12	4	0	0	2	15
Bleuets	78 g	230	8	3,5	0,1	0	210	36	1	11	4	0	0	2	15
Boston à l'érable	89 g	260	8	3,5	0,1	0	260	43	1	17	4	0	0	2	15

Autres

Bâtonnet aux noix	80 g	360	23	10	0,1	5	320	35	1	19	4	0	0	2	15
Roussette au miel	80 g	320	19	9	0,4	50	220	37	0	23	1	0	0	2	4

Timbits®

Timbits en pâte à la levure

Glacé au miel	17 g	60	2	1	0	0	50	9	0	4	1	0	0	0	4
Hollandaise	16 g	50	2	1	0	0	40	9	0	4	1	0	0	0	2
Beignet aux pommes	17 g	50	1,5	1	0	0	55	9	0	4	1	0	0	0	2

Timbits en pâte à gâteau

À l'ancienne ordinaire	16 g	70	5	2,5	0	5	60	5	0	2	1	0	0	0	2
Crème sure glacé	19 g	90	4,5	2	0	5	65	12	0	7	1	0	0	0	2
Chocolat glacé	19 g	70	2,5	1	0	0	75	10	0	5	1	0	0	0	4

Timbits fourrés

Framboises	21 g	60	2	1	0	0	50	10	0	4	1	0	0	0	4
Citron	21 g	60	2	1	0	0	50	9	0	4	1	0	0	0	4
Fraises	21 g	60	2	1	0	0	55	10	0	4	1	0	0	0	4
Bleuets	21 g	60	2	1	0	0	50	10	0	4	1	0	0	0	4

Biscuits

Pépites de chocolat	52 g	230	9	6	0,1	20	260	35	1	19	2	8	0	2	10
Beurre d'arachides	52 g	280	16	7	0,1	20	260	27	2	16	6	8	0	2	8
Avoine, raisins et épices	52 g	220	8	5	0,1	25	200	35	1	21	3	8	0	2	8
Triple chocolat	52 g	250	13	8	0,1	30	220	31	2	20	3	10	0	2	15
Caramel choco-pacanes	52 g	230	11	5	0,1	20	290	32	1	17	3	8	0	2	10
Chocolat blanc et noix macadamia	52 g	240	12	6	0,1	20	270	31	1	17	3	8	0	2	8
Biscuit Mélange du randonneur	52 g	220	8	3	0,1	5	160	35	4	20	3	4	0	2	10

Timbits, À la Tim et Bagel Timatin BLT sont des marques de commerce de Les Marques de TDL Corporation.

Conseils santé

Faire de l'exercice et des choix de nourriture sains fait partie d'un style de vie équilibré.



Choisissez une option faible en gras

- Essayez une soupe faible en gras, comme notre soupe poulet et nouilles.
- Nos muffins faibles en gras ne renferment que 2,5 g de gras.
- Tout format de cappuccino glacé préparé avec du lait blanc ou du lait au chocolat renferme moins de 2,5 g de gras.



- Faible en gras : 3 g de gras ou moins



Choisissez une source de fibres

- Essayez notre chili; c'est une source de fibres.
- Nos muffins au son et aux grains entiers sont à teneur élevée en fibres.
- Choisissez un pain campagnard de blé entier et ajoutez 2 g de fibres à votre sandwich.



- Source de fibres : 2 g de fibres ou plus



Choisissez une source de calcium

- Le Yogourt et petits fruits est une source de calcium.
- Ajoutez du fromage cheddar ou suisse à votre sandwich.
- Le cappuccino glacé, le Tim glacé et le cappuccino chaud sont des sources de calcium.



- Source de calcium : 5 % ou plus de l'apport quotidien

Pour vous aider à choisir des produits qui sont faibles en gras, sources de fibres ou sources de calcium, recherchez la couleur correspondant aux boîtes ci-dessus à côté des produits listés dans ce guide.

AUTRES CONSEILS

- Essayez le lait blanc 2 % ou le lait au chocolat 1 % plutôt que la crème dans votre breuvage.
- Ajoutez de la saveur sans ajouter de calories à votre breuvage grâce à nos jets de saveur acaloriques.
- Commandez votre sandwich Timatin sur un bagel à faible teneur en gras, comme le bagel au blé et miel.
- Goûtez à l'un de nos fromages à la crème légers sur votre bagel.
- Gâtez-vous en commandant trois Timbits fourrés ou à la levure pour une collation renfermant moins de 200 calories.

Pour en savoir davantage sur les valeurs nutritionnelles, veuillez visiter : timhortons.com

Collations et Produits de pâtisserie

	Portion	Calories	Total gras (g)	Gras sat. (g)	Gras trans (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A %	Vitamine C %	Calcium %	Fer %
--	---------	----------	----------------	---------------	----------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	---------------	--------------	--------------	-----------	-------

Muffins

Bananes et noix	115 g	390	16	2,5	0,2	35	490	52	2	27	6	0	15	4	10
Bleuets	115 g	340	11	2	0,2	40	570	53	2	25	5	0	0	4	10
Brisures de chocolat	115 g	410	15	5	0,3	35	430	62	2	37	5	0	0	4	10
Triple chocolat	115g	450	16	6	0,3	10	430	67	2	43	5	0	0	4	15
● Son, canneberges et bleuets	115 g	340	12	2	0,2	20	460	54	5	25	5	0	2	4	15
● Son et raisins secs	115 g	410	13	2,5	0,2	20	490	69	5	40	6	0	0	6	15
Explosion de fruits	122 g	360	11	2	0,2	40	580	56	2	27	5	0	4	4	10
Méga-Fraises	122 g	360	11	2	0,2	35	560	58	2	28	5	0	8	4	10
● Grains entiers, carotte et orange	115 g	370	13	2,5	0,2	25	470	59	4	30	5	50	4	4	15
● Deux fruits faible en gras	115 g	290	2,5	0,5	0,1	0	500	59	2	30	4	0	2	4	8
● Grains entiers et framboises	115 g	400	16	4	0,3	25	490	60	4	29	6	0	2	6	15
● Grains entiers et bleuets	115 g	380	15	2,5	0,2	20	530	58	5	27	6	0	0	4	15

Bagels

● Nature	114 g	260	1,5	0,2	0	0	450	52	2	7	9	0	0	2	20
● Graines de sésame	114 g	270	2,5	0,4	0	0	430	53	3	7	9	0	0	2	30
● Bleuets	114 g	270	1	0	0	0	470	55	2	7	10	0	0	2	20
● Oignon	114 g	260	1,5	0,2	0	0	460	53	3	8	9	0	0	4	20
● Plein-goût	114 g	280	2	0,3	0	0	460	53	3	7	10	0	0	4	20
● Cannelle et raisins secs	114 g	270	1	0,2	0	0	350	55	3	12	10	0	0	4	20
● 12 grains	114 g	330	9	1	0	0	580	52	6	6	10	0	0	6	25
● Blé et miel	114 g	300	3	0,4	0	0	600	60	4	6	10	0	0	0	15
● Fromage cheddar	85g	220	2,5	1	0	5	410	41	2	3	9	0	0	4	25

Fromage à la crème

● Nature	43 g	144	14	9	0,5	50	179	2	0	2	3	15	0	6	0
Nature léger	43 g	100	8	5	0,2	30	216	2	0	2	4	10	0	4	0
Fraises léger	43 g	100	6	4	0,2	25	170	8	0	7	3	8	2	4	0
● Fines herbes et ail	43 g	141	13	8	0,4	47	228	2	0	2	3	15	0	6	0

Pâtisseries de spécialité

Croissant nature	68 g	270	14	6	0,1	0	370	31	2	4	6	0	0	4	10
● Croissant au fromage	75 g	320	20	10	0,4	25	440	25	2	3	10	4	0	15	10
Biscuit pour le thé nature	76 g	240	9	1,5	0,1	0	560	35	1	5	5	0	0	2	15
Biscuit pour le thé aux raisins secs	90 g	280	9	1,5	0,1	0	550	46	2	15	6	0	0	4	20
Brioche à la cannelle (givrée)	119 g	470	25	12	0,2	0	380	59	2	22	4	2	0	4	20
Brioche à la cannelle (glacée)	108 g	420	23	11	0,2	0	360	50	2	15	4	2	0	4	20
Danoise au chocolat	108 g	490	27	11	0,2	10	240	56	3	27	7	0	0	4	25
Danoise pacanes-érable	103 g	410	21	8	0,2	0	260	49	2	20	5	0	0	2	10
Danoise cerises fromage	107 g	350	13	5	0,1	0	310	53	1	23	5	0	0	4	10

Yogourt et petits fruits