

# 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) Sucre (g) Protéines (g) Vitamine A % Vitamine C % Calcium % Fer % Caféine (mg)

## Sandwichs\*

### Sandwichs à la Tim®

|                            |       |     |    |     |     |     |      |    |   |    |    |   |    |    |    |
|----------------------------|-------|-----|----|-----|-----|-----|------|----|---|----|----|---|----|----|----|
| ● Jambon et fromage suisse | 270 g | 440 | 12 | 5   | 0,2 | 50  | 1690 | 56 | 3 | 7  | 28 | 8 | 25 | 25 | 30 |
| ● Club à la Tim            | 276 g | 440 | 8  | 2,5 | 0,1 | 25  | 1730 | 63 | 2 | 16 | 30 | 2 | 15 | 4  | 25 |
| ● Salade de poulet         | 265 g | 380 | 9  | 1,5 | 0,2 | 40  | 980  | 54 | 3 | 6  | 20 | 8 | 35 | 4  | 30 |
| ● Salade aux oeufs         | 177 g | 390 | 13 | 3   | 0,1 | 245 | 780  | 52 | 2 | 7  | 17 | 2 | 2  | 4  | 30 |
| ● BLT                      | 207 g | 450 | 18 | 5   | 0,1 | 30  | 850  | 53 | 2 | 9  | 18 | 4 | 15 | 2  | 30 |
| ● Club grillé au poulet    | 228 g | 440 | 7  | 2,5 | 0   | 40  | 1070 | 70 | 2 | 14 | 25 | 6 | 10 | 4  | 45 |

### Pains campagnards

|              |      |     |   |     |   |   |     |    |   |   |    |   |   |   |    |
|--------------|------|-----|---|-----|---|---|-----|----|---|---|----|---|---|---|----|
| ● Blé entier | 92 g | 230 | 1 | 0,3 | 0 | 0 | 490 | 46 | 4 | 4 | 10 | 2 | 0 | 2 | 20 |
| ● Blanc      | 92 g | 240 | 1 | 0,3 | 0 | 0 | 510 | 49 | 2 | 5 | 9  | 0 | 0 | 2 | 25 |

## Petit-déjeuner\*

|                              |       |     |    |     |     |     |     |    |   |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------|-------|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|---|----|----|----|----|----|----|
| ● Bagel Timatin BLT          | 260 g | 440 | 14 | 6   | 0,2 | 165 | 940 | 59 | 3 | 10 | 21 | 10 | 20 | 15 | 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 | 177g | 510 | 33 | 18 | 0,5 | 185 | 950 | 35 | 1 | 3 | 18 | 4 | 0 | 10 | 15 |
| ● Bacon, Oeuf, Fromage    | 150g | 410 | 23 | 14 | 0,5 | 165 | 780 | 35 | 1 | 4 | 16 | 4 | 0 | 10 | 15 |
| ● Oeuf, Fromage           | 140g | 360 | 19 | 13 | 0,5 | 155 | 700 | 34 | 1 | 3 | 13 | 4 | 0 | 10 | 15 |

## Soupes, chili et fèves au lard

|                                     |       |     |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ● Chili                             | 10 oz | 300 | 19  | 7   | 1   | 90 | 1320 | 17 | 4  | 4  | 26 | 4  | 10 | 6  | 25 |
| ● Fèves au lard                     | 8 oz  | 270 | 5   | 1,5 | 0   | 5  | 1140 | 47 | 12 | 14 | 10 | 0  | 6  | 10 | 25 |
| ● Poulet et nouilles                | 10 oz | 120 | 2   | 1   | 0,2 | 20 | 820  | 18 | 1  | 2  | 5  | 15 | 25 | 2  | 25 |
| ● Légumes du marché                 | 10 oz | 70  | 0,4 | 0,1 | 0   | 0  | 930  | 14 | 3  | 2  | 4  | 0  | 6  | 4  | 6  |
| ● Boeuf et orge                     | 10 oz | 110 | 1,5 | 0,3 | 0   | 5  | 930  | 21 | 2  | 2  | 4  | 15 | 30 | 2  | 30 |
| ● Dinde et riz sauvage              | 10 oz | 120 | 1,5 | 0,2 | 0   | 0  | 1000 | 21 | 1  | 2  | 3  | 10 | 35 | 2  | 35 |
| ● Pois cassés et jambon             | 10 oz | 150 | 2,5 | 2,5 | 0   | 5  | 930  | 27 | 5  | 3  | 8  | 15 | 6  | 2  | 35 |
| ● Crème de brocoli                  | 10 oz | 160 | 9   | 4   | 0,1 | 20 | 820  | 16 | 1  | 6  | 6  | 30 | 4  | 15 | 4  |
| ● Crème de pommes de terre et bacon | 10 oz | 250 | 13  | 6   | 0,2 | 30 | 790  | 23 | 1  | 5  | 6  | 0  | 2  | 10 | 4  |
| ● Boeuf et nouilles                 | 10 oz | 130 | 1,5 | 0,4 | 0   | 10 | 930  | 23 | 1  | 3  | 6  | 15 | 6  | 2  | 30 |
| ● Minestrone                        | 10 oz | 120 | 3   | 0,4 | 0   | 0  | 750  | 24 | 2  | 4  | 4  | 15 | 35 | 4  | 35 |
| ● Velouté de champignons forestiers | 10 oz | 150 | 3   | 2   | 0   | 0  | 1080 | 28 | 1  | 3  | 3  | 0  | 0  | 2  | 4  |

## 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 |
| ● Café décaféiné (1 crème, 1 sucre) | 10 oz  | 75  | 3,5 | 2   | 0   | 15 | 15  | 9  | 0 | 9  | 1 | 2 | 0   | 2  | 0  | 6   |
| ● 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 caramel anglais        | 10 oz  | 240 | 7   | 6   | 0,1 | 5  | 220 | 41 | 2 | 30 | 4 | 0 | 0   | 15 | 8  | 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 |
| ● Café moka                         | 10 oz  | 180 | 8   | 6   | 1   | 0  | 170 | 27 | 1 | 24 | 1 | 0 | 0   | 8  | 0  | 66  |
| ● Veloutim                          | 10 oz  | 260 | 10  | 9   | 0,3 | 5  | 200 | 39 | 2 | 28 | 5 | 0 | 0   | 10 | 0  | 0   |
| ● Jet de saveur                     | 1 ml   | 4   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 1  | 0 | 0  | 0 | 0 | 0   | 0  | 0  | 0   |
| ● Jus de pomme                      | 300 ml | 130 | 0   | 0   | 0   | 0  | 30  | 32 | 0 | 29 | 0 | 0 | 100 | 0  | 2  | 0   |
| ● Jus d'orange                      | 300 ml | 140 | 0   | 0   | 0   | 0  | 30  | 35 | 0 | 33 | 1 | 0 | 100 | 0  | 2  | 0   |

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

## 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 sandwichs 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 clients aient toute l'information nécessaire pour commander judicieusement.

Grâce à ce guide et à notre calculateur nutritionnel en ligne, les clients 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 de ce dépliant.

Produits de Pâtisserie

Conseils santé

Petit-déjeuner

Repas du Midi

Boissons



### 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**

Demande de client – Valeurs nutritionnelles, ingrédients et allergies

Recherche et développement

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 **janvier 2009**. Des mises à jour seront publiées périodiquement. Pour connaître les renseignements les plus récents, veuillez visiter notre site Internet au [www.timhortons.com](http://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 les fournisseurs.

● La taille des produits de pâtisserie peut varier.



FSC



## Guide des valeurs nutritionnelles

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



Édition canadienne

# Collations et Produits de Pâtisserie

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

## Beignes

### Beignes en pâte à la levure

|                     |       |     |    |     |     |   |     |    |   |    |   |   |   |   |    |
|---------------------|-------|-----|----|-----|-----|---|-----|----|---|----|---|---|---|---|----|
| Beignet aux pommes  | 110 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            | 89 g | 230 | 8 | 3,5 | 0,1 | 0 | 220 | 36 | 1 | 12 | 4 | 0 | 0 | 2 | 15 |
| Bleuets            | 89 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 | 18 g | 60 | 2 | 1 | 0 | 0 | 50 | 10 | 0 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Citron     | 18 g | 60 | 2 | 1 | 0 | 0 | 50 | 9  | 0 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Fraises    | 18 g | 60 | 2 | 1 | 0 | 0 | 55 | 10 | 0 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Bleuets    | 18 g | 60 | 2 | 1 | 0 | 0 | 50 | 10 | 0 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |

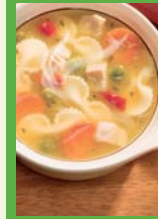
## Biscuits

|                                  |      |     |    |   |     |    |     |    |   |    |   |    |   |   |    |
|----------------------------------|------|-----|----|---|-----|----|-----|----|---|----|---|----|---|---|----|
| Pépites de chocolat              | 57 g | 230 | 9  | 6 | 0,1 | 20 | 260 | 35 | 1 | 19 | 2 | 8  | 0 | 2 | 10 |
| Beurre d'arachides               | 57 g | 280 | 16 | 7 | 0,1 | 20 | 260 | 27 | 2 | 16 | 6 | 8  | 0 | 2 | 8  |
| Avoine, raisins et épices        | 57 g | 220 | 8  | 5 | 0,1 | 25 | 200 | 35 | 1 | 21 | 3 | 8  | 0 | 2 | 8  |
| Triple chocolat                  | 57 g | 250 | 13 | 8 | 0,1 | 30 | 220 | 31 | 2 | 20 | 3 | 10 | 0 | 2 | 15 |
| Caramel choco-pacanes            | 57 g | 230 | 11 | 5 | 0,1 | 20 | 290 | 32 | 1 | 17 | 3 | 8  | 0 | 2 | 10 |
| Chocolat blanc et noix macadamia | 57 g | 240 | 12 | 6 | 0,1 | 20 | 270 | 31 | 1 | 17 | 3 | 8  | 0 | 2 | 8  |

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.

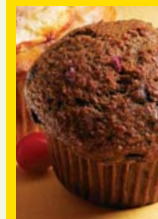


### Choisissez une option faible en gras

- 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 fibre : 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 café moka, le cappuccino chaud et le Veloutim 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.

## D'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](http://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) | Sucre (g) | Protéines (g) | Vitamine A % | Vitamine C % | Calcium % | Fer % |
|--|---------|----------|----------------|---------------|----------------|------------|-------------|--------------|------------|-----------|---------------|--------------|--------------|-----------|-------|
|--|---------|----------|----------------|---------------|----------------|------------|-------------|--------------|------------|-----------|---------------|--------------|--------------|-----------|-------|

## Muffins

|                                |       |     |     |     |     |    |     |    |   |    |   |    |    |   |    |
|--------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|---|----|---|----|----|---|----|
| Bananes et noix                | 128 g | 390 | 17  | 2   | 0,1 | 15 | 510 | 56 | 2 | 26 | 6 | 0  | 2  | 6 | 15 |
| Bleuets                        | 128 g | 330 | 11  | 1,5 | 0   | 15 | 580 | 55 | 2 | 27 | 4 | 0  | 0  | 4 | 15 |
| Brisures de chocolat           | 128 g | 430 | 16  | 5   | 0,3 | 15 | 580 | 69 | 2 | 40 | 5 | 0  | 0  | 6 | 20 |
| Son et bleuets                 | 128 g | 300 | 10  | 1   | 0   | 10 | 770 | 53 | 5 | 25 | 6 | 0  | 6  | 4 | 25 |
| Son, canneberges et bleuets    | 128 g | 290 | 10  | 1,5 | 0   | 10 | 710 | 51 | 5 | 24 | 5 | 0  | 8  | 4 | 20 |
| Son et raisins secs            | 128 g | 360 | 10  | 1,5 | 0   | 10 | 790 | 65 | 6 | 37 | 6 | 0  | 6  | 6 | 25 |
| Canneberges et fruits          | 128 g | 350 | 12  | 1,5 | 0   | 15 | 560 | 59 | 2 | 31 | 4 | 0  | 6  | 6 | 15 |
| Explosion de fruits            | 128 g | 360 | 11  | 1,5 | 0   | 15 | 550 | 61 | 2 | 32 | 4 | 0  | 4  | 6 | 15 |
| Méga-Fraises                   | 128 g | 350 | 11  | 1,5 | 0   | 15 | 580 | 61 | 1 | 31 | 4 | 0  | 10 | 6 | 15 |
| ● Blé et carottes              | 128 g | 400 | 19  | 2,5 | 0   | 10 | 660 | 55 | 4 | 26 | 6 | 15 | 10 | 4 | 20 |
| ● Canneberges faible en gras   | 128 g | 290 | 2,5 | 0,5 | 0   | 0  | 750 | 62 | 2 | 31 | 4 | 0  | 4  | 4 | 15 |
| ● Bleuets faible en gras       | 128 g | 290 | 2,5 | 0,5 | 0   | 0  | 750 | 62 | 2 | 32 | 4 | 0  | 0  | 4 | 15 |
| ● Grains entiers et framboises | 128 g | 400 | 17  | 4   | 0,1 | 15 | 580 | 58 | 5 | 26 | 5 | 0  | 4  | 6 | 30 |

## 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 |
| ● Graines de pavot         | 114 g | 270 | 2   | 0,3 | 0 | 0 | 440 | 53 | 3 | 7  | 9  | 0 | 0 | 4 | 20 |
| ● 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 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                     | 59 g  | 200 | 11 | 5   | 0   | 0  | 210 | 21 | 0 | 2  | 5 | 0 | 0 | 4 | 8  |
| ● Croissant au fromage               | 66 g  | 230 | 14 | 8   | 0   | 15 | 290 | 19 | 1 | 1  | 8 | 2 | 0 | 8 | 8  |
| Biscuit pour le thé nature           | 100 g | 250 | 9  | 2   | 0   | 0  | 590 | 35 | 1 | 4  | 5 | 0 | 0 | 4 | 15 |
| Biscuit pour le thé aux raisins secs | 100 g | 290 | 10 | 2   | 0   | 0  | 590 | 45 | 2 | 12 | 6 | 0 | 0 | 4 | 20 |
| Brioche à la cannelle (givrée)       | 119 g | 470 | 25 | 12  | 0,5 | 0  | 380 | 57 | 2 | 20 | 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                  | 94 g  | 340 | 16 | 8   | 0,1 | 15 | 180 | 42 | 2 | 25 | 6 | 0 | 0 | 4 | 10 |
| Danoise pacanes-érable               | 93 g  | 290 | 12 | 4,5 | 0,1 | 15 | 190 | 37 | 0 | 18 | 5 | 0 | 0 | 4 | 6  |
| Danoise cerises fromage              | 85 g  | 230 | 10 | 4,5 | 0,2 | 15 | 200 | 27 | 0 | 10 | 5 | 0 | 0 | 4 | 6  |

## Yogourt et petits fruits