

Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)
Entrées sauces non incluses								
Ailes de poulet (6) et crudités	108g	210	13	20	3	0	15	115
Ailes de poulet (12) et crudités	216g	420	25	38	6	0.1	31	230
Bâtonnets de fromage (4) et crudités	162g	390	18	28	8	0.3	42	40
Bâtonnets de fromage (8) et crudités	324g	790	36	55	16	0.5	83	80
Combo Scores	448g	1350	79	122	23	1.5	123	210
Combo classique	289g	820	46	71	9	0.3	47	105
Crevettes Kapow	150g	500	27	42	2	0	10	130
Rondelles d'oignon (environ 16)	165g	540	32	49	3.5	0.1	18	5
Soupes								
Crème de brocoli	250ml	140	10	15	3	0.2	16	10
Crème de céleri	250ml	140	10	15	3	0.2	16	10
Crème de champignons	250ml	140	10	15	3.5	0.2	19	10
Crème de chou-fleurs	250ml	140	10	15	3	0.2	16	10
Crème d'épinard	250ml	140	10	15	3.5	0.2	19	10
Crème de poireaux	250ml	140	10	15	3	0.2	16	10

Crème de poulet royale	250ml	160	10	15	3	0.2	16	20
Soupe aux lentilles	250ml	170	7	11	1	0.1	6	5
Soupe minestrone	250ml	70	2	3	0.5	0	3	5
Soupe aux pois	250ml	120	2	3	0.3	0	2	0
Soupe au poulet et nouilles	250ml	80	1.5	2	0.5	0	3	20

Sauces

Aigre-douce	42ml	60	0	0	0	0	0	0
Ailes de poulet	42ml	80	2.5	4	0.2	0	1	0
BBQ (menu er	60ml	20	0.3	1	0.1	0	1	0
BBQ	90ml	30	0.4	1	0.2	0	1	0
Chimichurri	70 ml	80	4.5	7	0.5	0	3	0
Côtes levée:	60ml	100	0.1	1	0	0	0	0
Dijon	42ml	170	14	22	3	0	15	15
Général Tao	30ml	60	1	2	0.1	0	1	0
Mayonnais e chipotle	60ml	430	47	72	3.5	0.5	20	25
Miel et mout	42ml	200	17	26	1.5	0.1	8	15
Piri-piri	70 ml	80	6	9	0.5	0	3	0
Poivre	60ml	30	0.5	1	0.2	0	1	0
Sriracha	70 ml	60	0.2	1	0	0	0	0
Tartare	42ml	240	26	40	2	0.4	12	20
Tartare	60ml	340	37	57	3	0.5	18	30
Tomate (mar	42ml	15	0.5	1	0	0	0	0

Accompagnements

Frites	200g	810	39	60	3	0.1	16	0
Frites parmesan et ail	159g	640	33	51	4	0.2	21	10
Légumes	170g	90	4	6	0.5	0	3	0
Pain grillé (½)	31g	80	1	2	0.2	0	1	0
Pomme de terre au four	235g	200	0.2	1	0.1	0	1	0
Pomme de terre au four garnie	330g	500	25	38	14	0.5	73	65
Pommes de terre en purée	200g	150	2	3	0.5	0	3	0
Riz aux légumes	200g	290	4	6	1	0	5	0
Riz basmati	200g	280	5	8	2.5	0.1	13	15

Salade de chou	120g	90	5	8	0.5	0.1	3	5
Salade de chou, pain grillé et sauce BBQ	241g	200	7	11	1	0.1	6	5
Grillades sans accompagnement								
Brochette de poulet traditionnelle	244g	390	23	35	2.5	0.2	14	110
Brochette de poulet traditionnelle avec riz basmati	444g	690	27	42	3	0.3	17	110
Brochette de poulet Québécoise	332g	610	30	46	9	0.1	46	150
Brochette de poulet Québécoise avec riz basmati	532g	900	34	52	9	0.1	46	150
Brochette général Tao	280g	390	14	22	2	0	10	110
Brochette général Tao avec riz basmati	478g	670	19	29	4.5	0.1	23	120
Brochette smoked meat de Montréal	331g	590	34	52	7	0.5	38	155
Brochette smoked meat de Montréal avec riz basmati	529g	860	39	60	9	0.5	48	170
Poulet chasseur	342g	720	55	85	9	1	50	115
Poulet chasseur avec riz basmati	542g	1020	59	91	10	1	55	115
Poulet Suisse et bacon	272g	520	32	49	9	0.5	48	130
Poulet Suisse et bacon avec riz basmati	472g	820	36	55	10	0.5	53	130
Régals d'ici et d'ailleurs								

Bavette de bœuf (8oz)	167g	350	16	25	6	0	30	145
Bavette de bœuf (8oz) avec champignons sautés, sauce au poivre et légumes	517g	670	40	62	9	0.4	47	145
Fajitas au poulet (1 personne)	496g	940	55	85	6	1	35	85
Fajitas au poulet avec fromage, Pico de Gallo, guacamole et crème sûre (1 personne)	847g	1410	92	142	25	1.5	133	170
Fajitas aux légumes (1 personne)	608g	820	46	71	5	0.5	28	0
Fajitas aux légumes avec fromage, Pico de Gallo, guacamole, crème sûre (1 personne)	961g	1310	87	134	24	1.5	128	85
Fish & frites	409g	1260	63	97	5	0.1	26	80
Fish & frites avec sauce tartare	449g	1490	87	134	7	0.5	38	100
Morue norvégienn e en papillote	230g	150	1.5	2	0	0	0	60
Poitrine de poulet rôti cacciatore	495g	820	36	55	10	0.5	53	185
Poulet de cornouaille (demi-poulet) sans sauce	434g	930	34	52	10	0.2	51	285
Poulet de cornouaille (poulet entier) sans sauce	768g	1560	60	92	17	0.3	87	575
Saumon sur planche de cèdre avec riz basmati	384g	760	28	43	8	0.1	41	115
Skillet poulet de cornouaille s citron et herbes	616g	1180	67	103	28	1.5	148	385

Tacos au poisson	388g	880	54	83	6	0.3	32	95
Tendres filets de poulet (3) sans sauce	150g	410	24	37	2.5	0.1	13	55
Tendres filets de poulet (5) sans sauce	250g	690	40	62	4	0.1	21	95
Poulet rôti sans accompagnement								
Demi-poulet	348g	800	43	66	12	0.2	61	345
Quart de poulet (cuisse)	138g	400	26	40	7	0.1	36	160
Quart de poulet (poitrine)	210g	400	17	26	5	0.1	26	185
Repas deux cuisses	276g	790	52	80	14	0.2	71	315
Côtes levées sans accompagnement								
Côtes levées	184g	540	32	49	11	0.2	56	205
Demi-côtes levées	92g	270	16	25	5	0.1	26	105
Quart cuisse et demi-côtes levées	230g	670	42	65	12	0.2	61	260
Quart poitrine et demi-côtes levées	302g	670	33	51	10	0.2	51	290
Tendres filets de poitrine de poulet et demi-côtes levées	292g	820	48	74	9	0.2	46	180
Sandwichs sensationnels sans accompagnement								
Club sandwich	391g	770	29	45	8	0.2	41	165
Club sandwich avec 2 portions de mayonnaise	425g	990	53	82	12	0.3	62	175
Nanwich au poulet et à l'avocat	391g	850	51	78	9	0.5	48	95
Pain plat au poulet grillé	582g	970	52	80	12	1	65	125

Sandwich poulet frit et gaufre	415g	1310	73	112	25	0.3	127	95
--------------------------------	------	------	----	-----	----	-----	-----	----

Burgers et poutines sans accompagnement

Burger de bœuf	420g	1200	82	126	19	1.5	103	145
----------------	------	------	----	-----	----	-----	-----	-----

Burger filets de poitrine de poulet croustillant	289g	770	47	72	4.5	0.4	25	50
--	------	-----	----	----	-----	-----	----	----

Burger Le gourmand	297g	820	52	80	9	0.4	47	170
--------------------	------	-----	----	----	---	-----	----	-----

Poutine au poulet	535g	1390	73	112	24	1	125	175
-------------------	------	------	----	-----	----	---	-----	-----

Poutine au poulet de cornouaille	772g	1880	88	135	26	1	135	335
----------------------------------	------	------	----	-----	----	---	-----	-----

Poutine classique	420g	1220	71	109	23	1	120	70
-------------------	------	------	----	-----	----	---	-----	----

Poutine général Tao	525g	1720	92	142	25	1	130	110
---------------------	------	------	----	-----	----	---	-----	-----

Poutine smoked meat de Montréal	432g	1270	82	126	27	1.5	143	120
---------------------------------	------	------	----	-----	----	-----	-----	-----

Midi+ sans accompagnement

Brochette de poulet traditionnelle	244g	390	23	35	2.5	0.2	14	110
------------------------------------	------	-----	----	----	-----	-----	----	-----

Brochette de poulet traditionnelle avec riz	444g	690	27	42	3	0.3	17	110
---	------	-----	----	----	---	-----	----	-----

Demi-côtes levées	92g	270	16	25	5	0.1	26	105
-------------------	-----	-----	----	----	---	-----	----	-----

Fish & frites	409g	1260	63	97	5	0.1	26	80
---------------	------	------	----	----	---	-----	----	----

Fish & frites avec sauce tartare	449g	1490	87	134	7	0.5	38	100
----------------------------------	------	------	----	-----	---	-----	----	-----

Grilled cheese au poulet rôti	421g	1190	72	111	24	1	125	230
-------------------------------	------	------	----	-----	----	---	-----	-----

Hot chicken avec pois verts et sauce	610g	620	7	11	2	0	10	170
--------------------------------------	------	-----	---	----	---	---	----	-----

Linguine sauce rosée aux crevettes papillon	543g	850	35	54	15	1	80	235
---	------	-----	----	----	----	---	----	-----

Poutine côtes levées	547g	1550	87	134	29	1	150	175
Quart de poulet (cuisse)	138g	400	26	40	7	0.1	36	160
Quart de poulet (poitrine)	210g	400	17	26	5	0.1	26	185
Trendres de filet de poulet (3)	150g	410	24	37	2.5	0.1	13	55
Sandwich à la salade de poulet	325g	850	48	74	4.5	0.5	25	115
Wrap au poulet chipotle	374g	1070	69	106	17	1	90	100
Wrap au poulet chipotle avec mayonnaise	434g	1500	115	177	21	1.5	113	125
Wrap César au poulet et bacon	336g	700	37	57	7	0.2	36	85

Desserts midi

Avalanche aux carottes	69g	220	9	14	2	0.1	11	30
Croustillant citron-lime	52g	130	6	9	3	0.5	18	20
Croustillant yogourt et fruits	50g	140	7	11	3.5	0.2	19	20
Douceur aux pommes	56g	160	8	12	2.5	0.1	13	5
Duo chocolat	62g	200	13	20	4	0.1	21	20
Gâteau au cappuccino	57g	200	12	18	3	0.2	16	25

Menu pour enfants sans accompagnement

Accompagn ement de frites	105g	430	21	32	1.5	0.1	8	0
Accompagn ement de miel	21ml	70	0	0	0	0	0	0
Accompagn ement de sauce aux cerises	60ml	100	0	0	0	0	0	0

Burger aux tendres de filet de poulet	176g	430	22	34	2	0.1	11	30
Cuisse de poulet rôti	138g	400	26	40	7	0.1	36	160
Kool-Aid	360ml	110	0	0	0	0	0	0
Lait au chocolat	278ml	210	6	9	4	0.2	21	20
Mini-burger	76g	230	12	18	6	0.4	32	60
Pépites de poulet (5)	85g	270	19	29	2.5	0.1	13	35
Tortellinis au fromage	340g	580	12	18	1.5	0.2	9	10
Bar à salades - Salades								
Laitue iceberg	100g	15	0.1	1	0	0	0	0
Laitue romaine	100g	15	0.3	1	0	0	0	0
Salade asiatique thaïe et pois mange-tout	100g	90	2	3	0.3	0	2	0
Salade de betterave	100 g	30	0	0	0	0	0	0
Salade de carottes	100g	120	5	8	1.5	0	8	5
Salade de chou	100g	80	4.5	7	0.5	0	3	5
Salade de chou-fleur frit	100g	160	13	20	1.5	0.1	8	0
Salade de crevettes nordiques	100g	100	7	11	1	0	5	5
Salade de farfalles	100g	220	10	15	1	0	5	0
Salade de fenouil et pavot	100g	90	3.5	5	0.5	0	3	0
Salade de haricots et féta	100g	110	8	12	2	0	10	5
Salade de kale et agrumes	100g	100	4	6	1.5	0	8	5
Salade de maïs grillé	100g	90	1	2	0	0	0	0
Salade de pois chiches	100g	170	10	15	1	0.2	6	0

Salade de pommes de terre grelot et bacon	100g	130	5	8	1	0.1	6	5
---	------	-----	---	---	---	-----	---	---

Salade de pommes de terre traditionnelle	100g	170	13	20	1	0.2	6	5
--	------	-----	----	----	---	-----	---	---

Salade de quinoa rouge	100g	100	4.5	7	0.4	0	2	0
------------------------	------	-----	-----	---	-----	---	---	---

Salade de tabouleh	100g	60	1	2	0.1	0	1	0
--------------------	------	----	---	---	-----	---	---	---

Salade grecque et tomates cerises	100g	35	2	3	0.3	0	2	0
-----------------------------------	------	----	---	---	-----	---	---	---

Salade orge et pesto	100g	160	8	12	1	0	5	0
----------------------	------	-----	---	----	---	---	---	---

Bar à salades - Salades "saison" (offertes pour un temps limité)

Salade de pois chiches et chou-fleur rôti	100g	160	10	15	1	0	5	0
---	------	-----	----	----	---	---	---	---

Salade de quinoa rouge (avec carottes, betteraves jaunes et canneberges)	100g	150	4.5	7	0.4	0	2	0
--	------	-----	-----	---	-----	---	---	---

Bar à salades - Vinaigrettes

Huile d'olive	30ml	250	29	45	4	0	20	0
---------------	------	-----	----	----	---	---	----	---

Trempette dijon	30ml	120	10	15	2	0	10	10
-----------------	------	-----	----	----	---	---	----	----

Vinaigre balsamique	30ml	20	0	0	0	0	0	0
---------------------	------	----	---	---	---	---	---	---

Vinaigrette balsamique	30ml	70	7	11	1	0.1	6	0
------------------------	------	----	---	----	---	-----	---	---

Vinaigrette César	30ml	140	15	23	1	0.1	6	10
-------------------	------	-----	----	----	---	-----	---	----

Vinaigrette grecque	30ml	100	10	15	1.5	0.2	9	0
---------------------	------	-----	----	----	-----	-----	---	---

Vinaigrette italienne	30ml	80	8	12	0.5	0.1	3	0
-----------------------	------	----	---	----	-----	-----	---	---

Vinaigrette italienne légère	30ml	20	1	2	0.1	0	1	0
------------------------------	------	----	---	---	-----	---	---	---

Vinaigrette maison	30ml	150	15	23	1	0.1	6	0
--------------------	------	-----	----	----	---	-----	---	---

Vinaigrette miel & moutarde	30ml	150	12	18	1	0.1	6	10
Vinaigrette ranch	30ml	120	13	20	2	0.2	11	5
Bar à salades - Légumes								
Brocoli	100g	35	0.4	1	0	0	0	0
Carotte	100g	40	0	0	0	0	0	0
Céleri	100g	15	0.2	1	0	0	0	0
Chou rouge	100g	30	0.2	1	0	0	0	0
Champignons	100g	20	0.3	1	0.1	0	1	0
Concombre	100g	10	0.2	1	0	0	0	0
Courgette	100g	15	0.3	1	0.1	0	1	0
Édamame	100g	130	6	9	1	0	5	0
Fèves germées	100g	30	0.2	1	0	0	0	0
Oignon rouge	100g	40	0.1	1	0	0	0	0
Poivron rouge	100g	30	0.3	1	0	0	0	0
Radis (4 radis)	100g	15	0.1	1	0	0	0	0
Tomate	100g	20	0.2	1	0	0	0	0
Bar à salades - Fruits								
Ananas	100g	50	0.1	1	0	0	0	0
Cantaloupe	100g	35	0.2	1	0.1	0	1	0
Clémentine	100g	45	0.2	1	0	0	0	0
Kiwi	100g	60	0.5	1	0	0	0	0
Mandarine	100g	110	0	0	0	0	0	0
Melon d'eau	100g	30	0	0	0	0	0	0
Melon miel	100g	35	0.1	1	0	0	0	0
Orange	100g	45	0.1	1	0	0	0	0
Poire	100g	60	0.1	1	0	0	0	0
Pomme	100g	50	0.2	1	0	0	0	0
Prune	100g	45	0.3	1	0	0	0	0
Raisins	100g	70	0.2	1	0.1	0	1	0
Bar à salades - Divers								
Biscuits soda	2 biscuits	45	1	2	0.2	0	1	0
Chili au boeuf et haricots	100g	90	4.5	7	1.5	0.1	8	10
Chorizo en dés	55g	160	14	22	5	0	25	35
Coeur de palmier	30g	10	0	0	0	0	0	0
Cornichons	30g	4	0	0	0	0	0	0
Croustilles de pita	50g	200	2	3	0	0	0	0

Croustilles nachos	50g	210	10	15	1.5	0.4	10	0
Croutons César	10g	40	0.5	1	0.1	0	1	0
Fromage bleu	30g	110	9	14	6	0.3	32	25
Fromage cheddar	30g	120	10	15	6	0.3	32	25
Fromage cottage 2%	30g	25	0.5	1	0.4	0	2	0
Fromage nachos	30g	25	0.5	1	0.3	0	2	0
Fromage parmesan	30g	120	7	11	5	0.4	27	30
Guacamole	30g	45	4	6	0.5	0	3	0
Hummus maison	30g	60	4.5	7	0.4	0.1	3	0
Hummus maison aux oignons caramélisés (avec tahini)	30g	70	5	8	0.5	0.1	3	0
Légumes marinés	30g	20	0	0	0	0	0	0
Mélange de graines	30g	170	11	17	10	0	50	0
Miettes de bacon	10g	45	2	3	0.3	0	2	0
Nouilles frites	30g	120	3	5	0.3	0	2	5
Œuf cuit (1)	50g	70	5	8	1.5	0	8	200
Olives kalamata	15g	30	2	3	0.5	0	3	0
Olives noires	15g	15	1.5	2	0.2	0	1	0
Olives vertes	15g	20	2.5	4	0.3	0	2	0
Pico de gallo	30g	10	0.3	1	0	0	0	0
Poivron peperoncini	30g	10	0	0	0	0	0	0
Tzatziki	30g	50	4	6	2.5	0.1	13	15
Bar à salades - Protéines sans accompagnement								
Poitrine de poulet grillée	112g	170	6	9	1	0	5	85
Poitrine de poulet grillée thaïe	146g	260	6	9	1	0	5	85
Promotion Noël 2018								

Mud pie aux Turtles® (tasse espresso)	68 g	250	16	25	6	0.3	32	45
Mud pie aux Turtles® (tasse cappuccino)	135g	500	32	49	12	0.5	63	95
Ragoût de boulettes	200g	220	10	15	4	0.3	22	75
Tourtière sans sauce	75g	230	15	23	4.5	3	38	30
Salade de lentilles du Puy moutarde	100g	100	0.5	1	0	0	0	0
Salade candy cane zucchini	100g	45	2	3	0.2	0	1	0
Thé chai	223g	160	3.5	5	2	0.2	11	15
Latte aux Turtles®	313g	350	11	17	8	0.2	41	15
Chocolat chaud aux Turtles®	253g	400	14	22	11	0.2	56	15
Hummus maison aux poivrons rôtis	30g	60	4	6	0.3	0.1	2	0
Hummus maison avec tahini	30g	70	5	8	0.5	0.1	3	0
Desserts								
Beignets chauds (5)	203g	670	27	42	12	0.3	62	0
Brownie décadent	249g	760	36	55	17	0.4	87	65
Coupe glacée (Sundae Scores)	387g	840	36	55	21	0.5	108	130
Gâteau au chocolat	223g	790	49	75	23	0.5	118	70
Gâteau au fromage et aux carottes	197g	630	31	48	13	0.1	66	25
Moelleux chocolaté au caramel fondant	219g	640	27	42	16	0.5	83	120
Pouding chômeur	150g	400	15	23	2.5	0.1	13	45

Tarte au citron	164g	610	23	35	14	0.5	73	45
Breuvages								
Boisson gazeuse (Coke)	453ml	200	0	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse (Coke diète)	453ml	1	0	0	0	0	0	0
Jus de légumes (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0
Jus de légumes (grand)	336ml	70	0	0	0	0	0	0
Jus de tomate (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0
Jus de tomate (grand)	336ml	60	0	0	0	0	0	0
Lait 2 % (petit)	227ml	110	4.5	7	2.5	0.2	14	20
Lait 2 % (grand)	340ml	170	7	11	4	0.3	22	25
Jus d'orange (petit)	227ml	110	0	0	0	0	0	0
Jus d'orange (grand)	340ml	160	0	0	0	0	0	0
Jus de pommes (petit)	227ml	90	0	0	0	0	0	0
Jus de pommes (grand)	340ml	140	0	0	0	0	0	0

Notes:

Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 cal / jour)

Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A
580	24	3	1	1	4	1	21	25
1160	48	5	2	1	4	3	42	50
1730	72	36	12	2	8	2	21	40
3460	144	73	24	4	16	4	42	80
2990	125	88	29	3	12	12	70	25
1910	80	63	21	2	8	3	38	8
1650	69	45	15	1	4	4	18	0
920	38	58	19	2	8	4	7	0
430	18	12	4	1	4	1	2	15
440	18	11	4	1	4	1	2	10
480	20	11	4	1	4	1	2	10
430	18	11	4	1	4	1	2	10
440	18	11	4	1	4	1	2	30
430	18	13	4	1	4	2	2	15

430	18	13	4	1	4	1	5	15
390	16	20	7	8	32	2	7	4
610	25	11	4	1	4	3	2	15
380	16	20	7	5	20	4	6	8
580	24	8	3	1	4	1	8	8
150	6	15	5	0	0	13	0.1	0
470	20	12	4	0	0	10	1	2
410	17	4	1	0	0	0	0.3	2
610	25	6	2	0	0	1	0.4	2
750	31	9	3	0	0	2	0	4
260	11	24	8	0	0	21	0.5	0
240	10	8	3	0	0	7	1	2
320	13	12	4	0	0	8	1	0
390	16	1	1	0	0	1	1	2
250	10	11	4	0	0	10	1	0
680	28	7	2	0	0	5	0	4
420	18	5	2	0	0	2	1	0
1380	58	12	4	2	8	5	0	20
230	10	1	1	0	0	1	1	2
330	14	1	1	0	0	1	1	2
250	10	2	1	0	0	1	0.3	0
840	35	107	36	9	36	0	8	0
810	34	77	26	6	24	0	9	8
310	13	12	4	3	12	5	2	15
160	7	15	5	1	4	2	3	0
10	1	47	16	4	16	2	4	0
540	23	50	17	4	16	4	19	25
700	29	30	10	3	12	0	3	2
560	23	58	19	2	8	1	5	6
45	2	51	17	2	8	0	6	4

210	9	10	3	3	12	7	1	2
990	41	30	10	3	12	9	4	6
1410	59	7	2	1	4	2	41	2
1970	82	65	22	3	12	3	46	6
3130	130	30	10	2	8	21	54	2
3690	154	88	29	3	12	22	59	8
1800	75	25	8	1	4	14	42	2
1840	77	75	25	3	12	14	48	6
1850	77	16	5	1	4	10	55	2
1900	79	66	22	2	8	10	61	6
1930	80	22	7	3	12	4	37	15
2490	104	80	27	4	16	5	42	20
1620	68	19	6	2	8	12	42	8
2180	91	77	26	3	12	14	47	15

200	8	0	0	0	0	0	49	0
-----	---	---	---	---	---	---	----	---

1370	57	24	8	5	20	10	54	15
------	----	----	---	---	----	----	----	----

3030	126	78	26	7	28	14	39	25
------	-----	----	----	---	----	----	----	----

3800	158	94	31	13	52	22	57	70
------	-----	----	----	----	----	----	----	----

2080	87	95	32	10	40	23	13	40
------	----	----	----	----	----	----	----	----

2850	119	111	37	16	64	32	32	80
------	-----	-----	----	----	----	----	----	----

2130	89	139	46	13	52	4	34	0
------	----	-----	----	----	----	---	----	---

2350	98	140	47	13	52	5	35	2
------	----	-----	----	----	----	---	----	---

1240	52	3	1	1	4	1	31	6
------	----	---	---	---	---	---	----	---

1230	51	51	17	4	16	4	77	25
------	----	----	----	---	----	---	----	----

1580	66	55	18	2	8	2	101	4
------	----	----	----	---	---	---	-----	---

2610	109	59	20	2	8	2	194	8
------	-----	----	----	---	---	---	-----	---

910	38	82	27	2	8	27	42	10
-----	----	----	----	---	---	----	----	----

2170	90	46	15	4	16	4	99	35
------	----	----	----	---	----	---	----	----

2190	91	71	24	9	36	12	31	10
------	----	----	----	---	----	----	----	----

490	20	24	8	0	0	0	25	0
-----	----	----	---	---	---	---	----	---

820	34	40	13	0	0	0	42	0
-----	----	----	----	---	---	---	----	---

1150	48	2	1	0	0	0	101	4
------	----	---	---	---	---	---	-----	---

580	24	0	0	0	0	0	41	4
-----	----	---	---	---	---	---	----	---

570	24	2	1	0	0	0	60	2
-----	----	---	---	---	---	---	----	---

1150	48	0	0	0	0	0	81	6
------	----	---	---	---	---	---	----	---

820	34	19	6	0	0	13	44	0
-----	----	----	---	---	---	----	----	---

410	17	10	3	0	0	6	22	0
-----	----	----	---	---	---	---	----	---

990	41	10	3	0	0	6	63	4
-----	----	----	---	---	---	---	----	---

980	41	11	4	0	0	6	82	2
-----	----	----	---	---	---	---	----	---

1070	45	41	14	0	0	6	56	0
------	----	----	----	---	---	---	----	---

1210	50	57	19	4	16	6	70	25
------	----	----	----	---	----	---	----	----

1370	57	57	19	4	16	7	70	25
------	----	----	----	---	----	---	----	----

1790	75	62	21	7	28	5	38	15
------	----	----	----	---	----	---	----	----

2470	103	79	26	9	36	10	45	30
------	-----	----	----	---	----	----	----	----

1620	68	127	42	8	32	52	40	35
------	----	-----	----	---	----	----	----	----

1840	77	73	24	7	28	11	43	8
------	----	----	----	---	----	----	----	---

1240	52	63	21	5	20	7	25	0
------	----	----	----	---	----	---	----	---

1590	66	41	14	2	8	8	47	6
------	----	----	----	---	---	---	----	---

2470	103	117	39	9	36	1	78	25
------	-----	-----	----	---	----	---	----	----

4310	180	151	50	10	40	4	130	30
------	-----	-----	----	----	----	---	-----	----

2370	99	117	39	9	36	1	40	25
------	----	-----	----	---	----	---	----	----

3160	132	174	58	9	36	32	59	25
------	-----	-----	----	---	----	----	----	----

2460	103	94	31	6	24	8	52	25
------	-----	----	----	---	----	---	----	----

1410	59	7	2	1	4	2	41	2
------	----	---	---	---	---	---	----	---

1970	82	65	22	3	12	3	46	6
------	----	----	----	---	----	---	----	---

410	17	10	3	0	0	6	22	0
-----	----	----	---	---	---	---	----	---

2130	89	139	46	13	52	4	34	0
------	----	-----	----	----	----	---	----	---

2350	98	140	47	13	52	5	35	2
------	----	-----	----	----	----	---	----	---

1880	78	65	22	3	12	6	70	70
------	----	----	----	---	----	---	----	----

2340	98	65	22	6	24	7	75	25
------	----	----	----	---	----	---	----	----

1080	45	95	32	6	24	3	37	35
------	----	----	----	---	----	---	----	----

2930	122	141	47	9	36	20	63	25
------	-----	-----	----	---	----	----	----	----

580	24	0	0	0	0	0	41	4
-----	----	---	---	---	---	---	----	---

570	24	2	1	0	0	0	60	2
-----	----	---	---	---	---	---	----	---

490	20	24	8	0	0	0	25	0
-----	----	----	---	---	---	---	----	---

1300	54	60	20	3	12	6	44	10
------	----	----	----	---	----	---	----	----

1730	72	72	24	3	12	4	40	25
------	----	----	----	---	----	---	----	----

2110	88	73	24	3	12	5	41	25
------	----	----	----	---	----	---	----	----

1770	74	56	19	4	16	3	36	80
------	----	----	----	---	----	---	----	----

115	5	30	10	1	4	19	3	15
-----	---	----	----	---	---	----	---	----

35	1	16	5	0	0	9	2	4
----	---	----	---	---	---	---	---	---

30	1	18	6	0	0	10	2	4
----	---	----	---	---	---	----	---	---

70	3	23	8	1	4	15	1	2
----	---	----	---	---	---	----	---	---

70	3	20	7	1	4	15	1	2
----	---	----	---	---	---	----	---	---

105	4	20	7	0	0	15	2	2
-----	---	----	---	---	---	----	---	---

440	18	56	19	5	20	0	4	0
-----	----	----	----	---	----	---	---	---

0	0	17	6	0	0	14	0	0
---	---	----	---	---	---	----	---	---

40	2	24	8	0	0	22	0	0
----	---	----	---	---	---	----	---	---

670	28	46	15	1	4	12	14	6
580	24	0	0	0	0	0	41	4
20	1	28	9	0	0	28	0	0
130	5	30	10	1	4	30	10	35
260	11	14	5	1	4	3	15	4
450	19	13	4	0	0	0	11	0
1750	73	98	33	6	24	11	17	0
10	1	3	1	1	4	2	1	6
10	1	3	1	2	8	1	1	90
140	6	16	5	2	8	7	3	6
190	8	7	2	1	4	5	0.2	0
100	4	19	6	3	12	13	2	130
180	8	8	3	2	8	6	1	2
150	6	8	3	0	0	0	2	0
330	14	5	2	1	4	2	5	6
170	7	26	9	2	8	2	5	6
95	4	15	5	2	8	12	1	6
200	8	8	3	2	8	4	3	8
360	15	13	4	2	8	8	3	40
160	7	18	6	2	8	4	2	2
115	5	16	5	3	12	2	4	2

200	8	15	5	1	4	1	3	2
-----	---	----	---	---	---	---	---	---

110	5	12	4	1	4	1	2	2
-----	---	----	---	---	---	---	---	---

540	23	14	5	2	8	1	3	10
-----	----	----	---	---	---	---	---	----

400	17	13	4	3	12	1	2	20
-----	----	----	---	---	----	---	---	----

50	2	5	2	1	4	2	1	6
----	---	---	---	---	---	---	---	---

320	13	21	7	4	16	1	4	2
-----	----	----	---	---	----	---	---	---

290	12	15	5	3	12	1	4	2
-----	----	----	---	---	----	---	---	---

340	14	25	8	2	8	6	4	20
-----	----	----	---	---	---	---	---	----

0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---

170	7	6	2	0	0	5	1	2
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

0	0	6	2	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---

310	13	3	1	0	0	3	0.1	0
-----	----	---	---	---	---	---	-----	---

170	7	0	0	0	0	0	0.2	0
-----	---	---	---	---	---	---	-----	---

270	11	3	1	0	0	1	0.3	0
-----	----	---	---	---	---	---	-----	---

280	12	2	1	0	0	1	0	0
-----	----	---	---	---	---	---	---	---

350	15	2	1	0	0	2	0	0
-----	----	---	---	---	---	---	---	---

270	11	3	1	0	0	3	0.2	0
-----	----	---	---	---	---	---	-----	---

210	9	9	3	0	0	8	1	0
180	8	2	1	0	0	1	0.4	0
35	1	7	2	3	12	2	3	6
75	3	9	3	3	12	6	1	70
80	3	3	1	1	4	2	1	4
25	1	7	2	2	8	4	1	10
5	1	3	1	1	4	2	3	0
2	1	2	1	1	4	1	1	0
10	1	3	1	1	4	2	1	2
0	0	8	3	5	20	1	13	2
5	1	6	2	2	8	4	3	0
4	1	9	3	2	8	4	1	0
4	1	6	2	2	8	4	1	30
40	2	3	1	2	8	2	1	0
5	1	4	1	1	4	3	1	8
1	1	13	4	1	4	10	1	0
15	1	8	3	1	4	7	1	35
1	1	12	4	2	8	9	1	0
3	1	15	5	3	12	9	1	0
20	1	25	8	1	4	21	1	2
4	1	10	3	1	4	9	0.4	4
20	1	9	3	1	4	8	1	0
0	0	12	4	2	8	9	1	2
1	1	15	5	3	12	10	0.4	0
1	1	14	5	2	8	10	0.3	0
0	0	11	4	1	4	10	1	4
2	1	18	6	1	4	15	1	0
125	5	8	3	0	0	0	1	0
350	15	10	3	3	12	2	6	2
520	22	1	1	0	0	0	8	2
85	4	1	1	0	0	0	0.5	0
240	10	1	1	0	0	0	0	2
340	14	36	12	2	8	2	7	0

60	3	27	9	3	12	1	3	0
45	2	8	3	1	4	1	1	0
410	17	1	1	1	4	1	6	10
230	10	0	0	0	0	0	7	10
95	4	2	1	0	0	1	4	0
160	7	4	1	0	0	1	0.2	0
640	27	4	1	0	0	0	10	4
115	5	3	1	2	8	1	1	0
95	4	5	2	1	4	0	1	0
80	3	5	2	1	4	0	2	0
310	13	1	1	2	8	1	1	6
20	1	10	3	3	12	5	8	2
75	3	3	1	1	4	1	4	0
300	13	19	6	1	4	0	3	0
70	3	1	1	0	0	0	6	10
240	10	0	0	1	4	0	0.3	0
110	5	1	1	0	0	0	0.1	0
230	10	1	1	0	0	0	0.2	0
30	1	1	1	0	0	1	0.3	4
190	8	2	1	1	4	0	0.3	0
260	11	2	1	0	0	2	1	4
960	40	2	1	0	0	0	28	0
1350	56	19	6	0	0	16	28	2

95	4	24	8	1	4	18	3	0
----	---	----	---	---	---	----	---	---

190	8	48	16	2	8	36	6	0
-----	---	----	----	---	---	----	---	---

420	18	9	3	0	0	3	23	0
-----	----	---	---	---	---	---	----	---

260	11	11	4	1	4	1	10	0
-----	----	----	---	---	---	---	----	---

590	25	14	5	7	28	2	6	4
-----	----	----	---	---	----	---	---	---

95	4	6	2	2	8	4	1	25
----	---	---	---	---	---	---	---	----

75	3	26	9	0	0	27	6	10
----	---	----	---	---	---	----	---	----

390	16	58	19	0	0	53	6	8
-----	----	----	----	---	---	----	---	---

330	14	61	20	1	4	55	7	10
-----	----	----	----	---	---	----	---	----

85	4	5	2	1	4	0	1	2
----	---	---	---	---	---	---	---	---

90	4	5	2	1	4	0	2	0
----	---	---	---	---	---	---	---	---

380	16	103	34	3	12	64	8	0
-----	----	-----	----	---	----	----	---	---

240	10	106	35	4	16	74	9	15
-----	----	-----	----	---	----	----	---	----

380	16	122	41	1	4	75	7	10
-----	----	-----	----	---	---	----	---	----

520	22	86	29	6	24	56	9	10
-----	----	----	----	---	----	----	---	----

620	26	72	24	2	8	50	9	90
-----	----	----	----	---	---	----	---	----

160	7	97	32	4	16	71	7	15
-----	---	----	----	---	----	----	---	----

270	11	67	22	0	0	57	3	2
-----	----	----	----	---	---	----	---	---

260	11	72	24	1	4	59	8	6
10	1	51	17	0	0	54	0	0
20	1	0	0	0	0	0	0	0
550	23	10	3	0	0	9	2	4
820	34	15	5	0	0	14	3	6
520	22	9	3	1	4	6	1	6
780	33	13	4	2	8	9	2	8
95	4	11	4	0	0	11	7	10
140	6	16	5	0	0	17	11	20
20	1	26	9	0	0	23	0	0
25	1	39	13	0	0	34	0	0
15	1	24	8	0	0	22	0	0
20	1	35	12	0	0	33	0	0

Version 44 - janvier 2019

% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
2	4	8
4	6	15
2	45	15
6	90	25
2	60	50
2	25	25
0	10	10
4	6	15
20	2	4
2	2	4
2	2	4
10	2	4
8	4	6
4	2	6

4 2 4

10 2 15

25 2 4

4 4 15

0 2 4

2 0 0

2 0 2

0 0 0

0 0 0

4 2 4

4 2 4

0 0 0

0 0 0

2 0 2

0 0 2

0 0 2

0 2 2

30 0 4

2 0 2

4 0 2

0 2 2

100 4 15

80 10 15

70 4 6

0 2 6

30 2 6

30 35 6

0 2 4

25 4 20

0 4 25

60	4	4
----	---	---

60	6	10
----	---	----

20	0	6
----	---	---

40	4	30
----	---	----

20	4	15
----	---	----

45	6	35
----	---	----

20	0	8
----	---	---

20	4	30
----	---	----

20	0	15
----	---	----

20	4	40
----	---	----

70	15	15
----	----	----

90	20	35
----	----	----

35	25	10
----	----	----

60	25	35
----	----	----

0 4 20

80 10 40

115 30 35

145 80 40

225 30 40

260 80 45

100 8 25

110 8 25

45 2 4

10 25 35

4 25 40

6 30 50

20 8 35

50 8 30

50 15 25

0 0 15

0 0 20

0 6 15

0 4 8

0 2 8

0 8 20

0 6 20

0 2 10

0 6 20

0 6 20

0 2 30

15 8 40

15 10 40

60 25 30

60 25 40

35	8	45
----	---	----

25	25	50
----	----	----

30	6	25
----	---	----

6	10	20
---	----	----

100	80	25
-----	----	----

90	80	60
----	----	----

100	80	15
-----	----	----

100	70	25
-----	----	----

70	70	20
----	----	----

20	0	6
----	---	---

40	4	30
----	---	----

0	2	10
---	---	----

100	8	25
-----	---	----

110	8	25
-----	---	----

10	60	45
----	----	----

35	10	40
----	----	----

10	10	50
----	----	----

100 80 30

0 4 8

0 2 8

0 0 15

4 4 35

40 50 35

40 50 40

8 25 35

2 4 6

2 2 2

2 2 2

2 2 4

2 2 8

2 2 4

50 2 8

0 0 0

0 0 0

6	4	20
---	---	----

0 4 8

0	4	0
---	---	---

20 25 10

0	8	10
---	---	----

0 0 8

0	20	15
---	----	----

--	--	--

4 2 2

6	2	6
---	---	---

45 2 8

15	4	10
----	---	----

10 2 8

50	4	4
----	---	---

40 4 6

35	2	2
----	---	---

8 2 10

20	6	6
----	---	---

15 6 6

90	6	6
----	---	---

10 0 8

10	2	6
----	---	---

20 0 4

15 2 2

35 2 10

70 4 10

20 2 4

10 2 6

20 4 8

10 2 15

0 0 0

0 0 0

0 0 0

0 0 0

0 0 0

0 0 0

0 0 0

0 0 0

0 0 0

0	0	2
---	---	---

0 0 0

150	4	6
-----	---	---

15	2	4
----	---	---

6 4 2

100	4	6
-----	---	---

4 0 4

6	2	2
---	---	---

30 2 2

10	8	20
----	---	----

20 2 6

10	2	2
----	---	---

210 0 4

25	2	2
----	---	---

25 0 2

80	2	2
----	---	---

60	0	2
----	---	---

80 2 2

150	4	2
-----	---	---

45 2 2

8	0	2
---	---	---

30 0 2

90	4	0
----	---	---

8 0 2

8	0	0
---	---	---

15 0 2

6	0	2
---	---	---

0	0	4
---	---	---

6	4	8
---	---	---

0 2 4

4	2	0
---	---	---

2 2 2

0	4	0
---	---	---

2 4 6

0 0 4

0 15 0

0 20 0

0 4 0

2 2 0

0 30 0

8 0 0

2 0 2

2 0 2

0 4 4

0 2 10

0 2 4

0 0 6

0 2 8

0 0 0

0 2 4

0 0 0

25 0 0

0 0 0

0 4 0

0 0 4

2 0 4

0 2 8

0 4 15

2 4 15

2 2 10

10 2 10

20 2 4

0 20 0

0 20 10

0 20 15

6 0 2

2 0 2

0 4 120

4 15 40

0 20 40

0 8 6

4 6 6

2 8 50

0 2 6

2	20	4
---	----	---

0	0	0
---	---	---

0	0	0
---	---	---

90	2	4
----	---	---

140	2	6
-----	---	---

20	2	10
----	---	----

30	4	15
----	---	----

0	25	0
---	----	---

2	35	0
---	----	---

90	2	2
----	---	---

140	2	2
-----	---	---

90	0	2
----	---	---

140	0	2
-----	---	---