

# ANALYSE NUTRITIONNELLE



LES ADULTES EN BONNE SANTÉ DEVRAIENT CONSOMMER MOINS DE 2 300 MILLIGRAMMES DE SODIUM PAR JOUR. LES ENFANTS ET LES PERSONNES ÂGÉES EN NÉCESSITENT MOINS. LES ADULTES ET LES JEUNES (ÂGÉS DE 13 ANS ET PLUS) ONT BESOIN D'ENVIRON 2 000 CALORIES PAR JOUR, ET LES ENFANTS (ÂGÉS DE 4 À 12 ANS) ONT BESOIN D'ENVIRON 1 500 CALORIES PAR JOUR. CÉPENDANT, LES BESOINS NUTRITIONNELS DE CHACUN PEUVENT VARIER D'UN INDIVIDU À L'AUTRE. (SOURCE : SANTÉ CANADA)

## Resto-Info

Boston Pizza met à la disposition de ses invités de l'information nutritionnelle visant à les aider à faire des choix éclairés. Resto-Info est un programme d'information nutritionnelle volontaire mis au point par la province de la Colombie-Britannique. Pour plus de renseignements, visitez [www.InformedDining.ca](http://www.InformedDining.ca).



Les articles Gluten Responsable<sup>MD</sup> sont préparés avec des ingrédients sans gluten. Toutefois, il existe un risque de contamination croisée lors de la préparation.

### \* RESTAURANTS PARTICIPANTS SEULEMENT

UTILISATION EN RESTAURANT SEULEMENT – POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VISITEZ-NOUS À [BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/](http://BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/)

REMARQUE : Tous les pourcentages sont basés sur une diète de 2 000 calories. La portion indiquée est la portion approximative de l'article du menu tel que servi aux invités (à moins d'avis contraire). Les substitutions d'ingrédients peuvent altérer les valeurs nutritionnelles. Même si ces données sont basées sur des portions normales selon les directives du produit, des variations sont possibles dues à des différences mineures dans l'assemblage du produit en restaurant et à d'autres facteurs. À l'exception des offres pour une durée limitée ou des tests de marché sur certains articles, les produits figurant dans le présent document sont inclus dans le menu. Les données sur les produits sont basées sur les formulations en vigueur au moment de la publication. Si vous avez des allergies ou êtes particulièrement sensible à des ingrédients spécifiques ou des aliments, veuillez en aviser votre serveur ou serveuse. Boston Pizza International Inc. publie des mises à jour du guide « Analyse nutritionnelle » périodiquement. Ce guide reflète les ingrédients et l'information nutritionnelle pour le produit présenté à la date indiquée dans le coin inférieur droit de la première page de ce document.

La Météore est une marque de commerce de Boston Pizza International Inc., utilisée sous licence. Gluten Responsable, Podos et La Québécoise sont des marques de commerce déposées de Boston Pizza International Inc., utilisées sous licence. Boston Pizza et la rondelle Boston Pizza sont des marques de commerce déposées de Boston Pizza Royalties Limited Partnership, utilisées sous licence. Pepsi, Pepsi Diète, 7UP, Mug, Schweppes, Crush et Aquafina - détenus et utilisés sous licence par PepsiCo Canada ULC. Dr Pepper - Canada Dry Mott's utilisés sous licence. Brisk - Unilever Canada Inc., utilisée sous licence. Wonka, Oreo and Nerds sont des marques de commerce déposées de la Société des Produits Nestlé S.A. of Vevey, Suisse. M&M desing and M&M's MINIS sont des marques de commerce déposées de Mars Canada Inc., © Boston Pizza International Inc., 2019.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### ENTRÉES

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
SOUPE À L'OIGNON	GRAND BOL	333	260	13	6	0,4	30	1560	20	13	0	3	15	15	30	4
SOUPE DU JOUR	GRAND BOL	VARIE SELON LE RESTAURANT. INFORMEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE SERVEUR OU SERVEUSE POUR LES DÉTAILS.														
	PETIT BOL	VARIE SELON LE RESTAURANT. INFORMEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE SERVEUR OU SERVEUSE POUR LES DÉTAILS.														
RONDELLES D'OIGNONS ÉPICÉES	ENTRÉE	355	790	37	3	0,4	25	1 380	110	12	7	24	8	4	6	15
POUTINE CLASSIQUE*	ENTRÉE	397	590	28	10	1	55	3 140	68	18	5	5	10	15	40	10
POUTINE AU SMOKED MEAT DE MONTRÉAL*	ENTRÉE	751	1 160	65	28	2,5	170	4 440	88	54	7	2	25	15	80	30
BOUCHÉES Podos <sup>MD</sup>	ENTRÉE	269	570	23	2	0	95	1 100	49	42	0	4	0	0	0	15
	PORTION DOUBLE	539	1 140	46	4	0	190	2 200	99	83	0	8	0	0	0	30
AILES FRITES	ENTRÉE	369	830	50	12	0,4	385	2 320	12	83	3	1	10	0	15	20
	PORTION DOUBLE	737	1 650	100	24	1	770	4 630	24	165	5	3	20	0	25	40
AILES RÔTIES AU FOUR	ENTRÉE	354	780	50	13	0,4	375	2 230	9	72	3	4	6	0	20	20
	PORTION DOUBLE	709	1 560	99	27	1	750	4 460	19	145	5	8	10	0	40	40
DOUCES (SAUCE SEULEMENT)	ENTRÉE	57	150	17	3	0	0	1 190	2	0	0	0	10	40	0	0
	PORTION DOUBLE	113	300	34	6	0	0	2 380	4	0	0	0	25	80	0	0
MOYENNES (SAUCE SEULEMENT)	ENTRÉE	57	110	11	2	0	0	1 460	2	0,4	0	0	8	45	0	0
	PORTION DOUBLE	113	220	23	4	0	0	2 910	4	1	0	0	15	90	0	0
PIQUANTES (SAUCE SEULEMENT)	ENTRÉE	57	80	8	1	0	0	1 640	2	0,4	0	0	8	60	0	0
	PORTION DOUBLE	113	160	15	2	0	0	3 290	4	1	0	0	15	110	0	0
BARBECUE (SAUCE SEULEMENT)	ENTRÉE	57	90	0,1	0	0	0	580	22	1	1	20	0	10	0	2
	PORTION DOUBLE	113	180	0,2	0	0	0	1 160	45	1	1	40	0	20	2	4
THAÏES AU CHILI (SAUCE SEULEMENT)	ENTRÉE	57	110	0,1	0	0	0	660	27	0,3	1	25	0	0	0	0
	PORTION DOUBLE	113	220	0,1	0	0	0	1 310	55	0,5	1	49	0	2	0	2
MIEL ET AIL (SAUCE SEULEMENT)	ENTRÉE	57	120	0	0	0	0	190	28	0	0	24	0	0	0	0
	PORTION DOUBLE	113	240	0	0	0	0	380	56	0	0	48	0	0	0	0
ASSAISONNEMENT SEL ET POIVRE (ASSAISONNEMENT SEULEMENT)	ENTRÉE	4,5	5	0	0	0	0	1 420	1	0,1	0	0	0	0	0	0
	PORTION DOUBLE	9	10	0	0	0	0	2 850	1	0,2	0	0	0	0	2	2
SAUCE PIQUANTE MEMPHIS (SAUCE SEULEMENT)	ENTRÉE	57	390	40	6	0,1	0	680	9	1	2	5	15	4	2	6
	PORTION DOUBLE	114	780	80	12	0,2	0	1 360	18	2	4	10	30	8	4	12
MIEL ÉPICÉ (SAUCE SEULEMENT)	ENTRÉE	57	100	4	0,5	0	0	920	15	0,2	0	12	4	30	0	0
	PORTION DOUBLE	113	200	8	1	0	0	1 830	30	0,4	0	24	8	60	0	0
BOUCHÉES THAÏLANDAISES	POITRINE DE POULET PANÉE	368	660	19	4,5	0	55	1 620	92	32	7	44	70	15	6	30
	CREVETTES JALAPENOS PANÉES	349	590	9	2,5	0	115	2 130	104	24	5	39	70	20	6	30
NACHOS CLASSIQUES BP	PORTION COMPLÈTE	850	2 100	117	64	3	265	3 760	162	105	20	10	110	100	240	70
	PORTION ENTRÉE	425	1 050	59	32	1,5	135	1 880	81	52	10	5	50	50	120	35
Garnitures à nachos.	POULET BARBECUE – PORTION COMPLÈTE	113	140	1,5	0,4	0,1	65	570	13	18	0	11	0	6	2	6
Ajoute des valeurs additionnelles.	POULET BARBECUE – PORTION ENTRÉE	57	70	0,5	0,2	0	35	290	7	9	0	6	0	2	0	4
	POULET ÉPICÉ – PORTION COMPLÈTE	113	120	3	0,5	0,1	70	670	3	18	0	2	2	15	2	6
	POULET ÉPICÉ – PORTION ENTRÉE	57	60	1,5	0,3	0	35	330	2	9	0	1	2	6	0	2
	BŒUF HACHÉ ASSAISONNÉ – PORTION COMPLÈTE	113	260	17	9	1	90	600	1	25	0	0	0	0	2	25
	BŒUF HACHÉ ASSAISONNÉ – PORTION ENTRÉE	57	130	9	3,5	0,5	45	300	1	12	0	0	0	0	2	10
	GARNITURE CROUSTILLANTE A BASE VÉGÉTALE - PORTION COMPLÈTE	113	290	12	1,5	0	0	710	11	34	6	2	0	0	4	14
	GARNITURE CROUSTILLANTE A BASE VÉGÉTALE - PORTION ENTRÉE	57	150	6	1	0	0	360	6	17	3	1	0	0	2	7
POMMES DE TERRE CACTUS	AVEC UNE TREMPETTE	454	1 160	92	14	1,5	65	1 390	72	12	7	3	8	70	15	25
LANGUETTES DE PIZZA À L'AIL*	PORTION INDIVIDUELLE	312	800	30	9	0,4	30	680	112	26	3	27	8	6	25	45
PAIN GRILLÉ À L'AIL	UNE TRANCHE	56	180	6	2,5	0	10	330	27	5	1	1	4	2	2	8
PAIN BANDERA		333	950	54	17	1	55	1 880	87	30	4	8	15	35	35	45
PAIN BOSTON PIZZA*		190	500	12	3	0,1	5	670	84	15	3	5	0	6	4	45
BOUCHÉES DE CHOU-FLEUR BUFFALO		368	610	41	3,5	0	0	1 100	53	13	5	8	25	40	8	25
CALMARS CLASSIQUES		456	850	32	4,5	0,3	555	2 330	88	44	6	4	6	20	20	45
TREMPETTE AUX ÉPINARDS ET AUX ARTICHAUTS		601	1 260	58	30	1,5	160	2 520	137	52	7	11	45	35	90	70



Les articles Gluten Responsable<sup>MD</sup> sont préparés avec des ingrédients sans gluten. Toutefois, il existe un risque de contamination croisée lors de la préparation.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

MIDI		REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VQ)	VITAMINE C (% VQ)	CALCIUM (% VQ)	FER (% VQ)	
COMBOS / CHOIX À 10 \$*		DEMI-SANDWICH AU BIFTECK AU JUS	366	760	47	9	0,5	80	1 840	59	27	2	3	15	30	10	10	
		QUESADILLA AU POULET SANTA FE	403	840	49	14	0,5	90	1 980	65	34	3	9	25	50	40	25	
D'AUTRES EXCELLENTS CHOIX		SALADE CÉSAR AU POULET (PORTION MIDI)	350	410	25	6	0,2	115	1 160	8	42	3	5	70	50	8	20	
		SALADE POULET CROUSTILLANT ET PACANES (PORTION MIDI)	293	470	36	5	0,4	50	720	25	20	5	10	60	35	20	20	
		SALADE POULET ET PACANES (GRILLÉE) (PORTION MIDI)	293	390	31	5	0,4	70	760	12	25	4	7	60	35	20	20	
		SALADE ANANAS, BETTERAVES ET FROMAGE DE CHÈVRE (PORTION MIDI)	220	190	12	2,5	0,1	15	390	18	7	3	10	50	70	8	15	
		SANDWICH AU BIFTECK AU JUS	619	1 200	60	14	1	125	3 210	116	53	4	5	25	60	20	20	
		CLUB AU POULET GRILLÉ	513	1 040	44	13	0,5	155	2 560	98	63	1	5	25	15	20	15	
		SANDWICH SMOKED MEAT DE MONTRÉAL*	367	910	64	32	2	190	2 540	38	47	5	4	30	0	40	35	
		WRAP AU POULET À LA THAÏLANDAISE (PANÉE)	362	860	39	4,5	0,2	50	1 880	101	25	6	30	60	6	6	35	
		WRAP AU POULET À LA THAÏLANDAISE (GRILLÉE)	447	820	33	4	0,2	105	2 140	87	42	5	28	100	10	6	35	
		BURGER TAILLE BOSTON	476	1100	83	30	2,5	240	1520	49	58	3	9	35	15	30	40	
		BOSTON BRUTE (PORTION MIDI)	456	800	24	11	0,5	70	3 030	108	40	2	12	35	35	30	15	
		SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDE (PORTION MIDI)	412	730	24	11	0,2	55	1 290	101	30	7	6	6	25	10	40	
		FETTUCCINI JAMBALAYA (PORTION MIDI)*	444	670	30	7	0,1	100	2070	72	27	5	5	35	45	10	25	
	SERVI AVEC VOTRE CHOIX D'ACCOMPAGNEMENT. AJOUTE DES VALEURS ADDITIONNELLES.		FRÎTES	227	340	11	1	0	0	1 070	54	5	5	0	0	15	0	10
			POMMES DE TERRE EN PURÉE À L'AIL	283	320	15	4	0,5	10	920	37	5	4	2	0	0	0	0
			REMPLACEZ PAR DES POMMES DE TERRE CACTUS	227	580	46	7	1	35	700	36	6	4	2	4	35	8	10
			REMPLACEZ PAR DES RONDELLES D'OIGNONS	198	560	36	3	0,4	25	620	56	6	3	14	8	4	4	8
		REMPLACEZ PAR DES FRÎTES DE PATATES DOUCES	283	620	42	3,5	0,5	15	1 200	61	4	4	24	60	25	6	10	
		SALADE CÉSAR	95	140	12	3	0,1	15	320	4	5	1	3	35	30	4	6	
		SALADE DU JARDIN	131	60	3	0	0	0	230	9	1	2	4	45	50	4	6	
		LÉGUMES DE SAISON	130	80	4,5	1	0,1	0	115	9	2	3	3	70	130	4	6	
		SPAGHETTI SAUCE MARINARA	298	370	5	0,5	0	0	630	70	11	4	5	30	25	6	20	
		MÉLANGE DE QUINOA ET DE RIZ	170	610	7	1	0	10	2	121	20	12	2	0	4	4	35	
DESSERTS			MINIBROWNIE AU CHOCOLAT SÉDUCTION	158	500	23	7	0,4	35	560	66	8	2	43	0	0	15	15
		A LA MODE	113	110	6	3,5	0,2	20	45	16	1	0	12	0	0	8	0	

SALADES ET BOLS		REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VQ)	VITAMINE C (% VQ)	CALCIUM (% VQ)	FER (% VQ)
	SALADE CÉSAR (SANS PROTÉINES)	PORTION ENTRÉE	166	260	23	5	0,2	30	610	7	10	2	5	70	45	6	10
	SALADE DU JARDIN	PORTION ENTRÉE	206	170	14	1	0,2	0	160	12	2	3	6	70	70	6	10
	SALADE ANANAS, BETTERAVES ET FROMAGE DE CHÈVRE	PLAT PRINCIPAL	439	390	24	5	0,3	30	790	36	13	7	21	110	130	15	25
	SALADE POULET ET PACANES (PANÉE)	PLAT PRINCIPAL	588	950	72	11	0,5	95	1 460	50	41	10	20	130	70	35	40
	SALADE POULET ET PACANES (GRILLÉE)	PLAT PRINCIPAL	588	790	63	10	0,5	135	1 550	24	50	7	15	130	70	35	35
	SALADE CÉSAR AU POULET	PLAT PRINCIPAL	498	680	49	12	0,5	150	1 800	13	53	4	10	130	90	15	30
BOL - SAUMON RÔTI AU FOUR GLACÉ AUX AGRUMES ET AU CUMIN		PLAT PRINCIPAL - SAUMON DE L'ATLANTIQUE	712	1260	54	9	0,1	105	770	142	62	20	11	120	140	15	60
		PLAT PRINCIPAL - SAUMON SOCKEYE (C.-B. SEULEMENT)	712	1240	54	15	0,5	60	1650	149	38	20	16	120	140	50	60
BOL - POITRINE DE POULET PANÉE AU MIEL ET À L'ANETH		PLAT PRINCIPAL	740	1230	49	5	0,4	100	1120	147	59	20	14	130	140	15	70
BOL - POITRINE DE POULET GRILLÉE AU MIEL ET À L'ANETH		PLAT PRINCIPAL	600	1050	37	4,5	0,2	80	750	143	44	20	12	130	140	15	60

REMARQUE : L'information nutritionnelle pour toutes les salades inclut la vinaigrette

### \*RESTAURANTS PARTICIPANTS SEULEMENT

UTILISATION EN RESTAURANT SEULEMENT – POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VISITEZ-NOUS À [BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/](http://BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/)

REMARQUE : Tous les pourcentages sont basés sur une diète de 2000 calories. La portion indiquée est la portion approximative de l'article du menu tel que servi aux invités (à moins d'avis contraire). Les substitutions d'ingrédients peuvent altérer les valeurs nutritionnelles. Même si ces données sont basées sur des portions normales selon les directives du produit, des variations sont possibles dues à des différences mineures dans l'assemblage du produit en restaurant et à d'autres facteurs. À l'exception des offres pour une durée limitée ou des tests de marché sur certains articles, les produits figurant dans le présent document sont inclus dans le menu. Les données sur les produits sont basées sur les formulations en vigueur au moment de la publication. Si vous avez des allergies ou êtes particulièrement sensible à des ingrédients spécifiques ou des aliments, veuillez en aviser votre serveur ou serveuse. Boston Pizza International Inc. publie des mises à jour du guide « Analyse nutritionnelle » périodiquement. Ce guide reflète les ingrédients et l'information nutritionnelle pour le produit présenté à la date indiquée dans le coin inférieur droit de la première page de ce document.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### PÂTES GOURMET

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VQ)	VITAMINE C (% VQ)	CALCIUM (% VQ)	FER (% VQ)
SMOKY MOUNTAIN SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDE	PORTION COMPLÈTE	1261	2010	71	32	0.5	165	3920	257	89	21	19	25	90	45	110
RAVIOLI AU FROMAGE GOUDA FUMÉ ET PIMENTS POBLANO	PORTION COMPLÈTE	585	1070	65	28	1.5	205	2600	68	147	4	10	45	25	70	35
	PORTION MIDI	293	530	32	14.0	0.5	100	1300	34	73	2	5	25	15	35	20
PENNE ALFREDO CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS	PORTION COMPLÈTE	780	1410	75	31	1	125	3290	145	48	8	14	17	22	58	36
	PORTION MIDI	421	790	41	17	0.4	65	1810	86	27	5	8	6	14	31	22
PENNE CARNIVORES	PORTION COMPLÈTE	828	1 450	79	30	1	145	3 060	126	61	13	12	20	150	20	70
	PORTION MIDI	417	730	40	15	0.4	75	1 540	63	31	7	6	10	80	10	35
SPAGHETTI ALFREDO AUX CREVETTES ET AU PARMESAN	PORTION COMPLÈTE	964	1 170	45	17	0.2	260	3 210	146	46	9	15	110	60	40	50
	PORTION MIDI	485	600	24	9	0.1	130	1 700	73	24	5	7	50	30	20	25
FETTUCCINI JAMBALAYA	PORTION COMPLÈTE	872	1 370	61	13	0.2	100	2 810	144	61	10	10	60	70	15	50
	PORTION MIDI	444	670	30	7	0.1	100	2 070	72	27	5	5	35	45	10	25
FETTUCCINI AU POULET ET AUX CHAMPIGNONS	PORTION COMPLÈTE	787	1 250	56	16	0.1	125	2 300	142	49	7	13	20	4	20	40
	PORTION MIDI	400	630	28	8	0	60	1 150	71	25	4	7	10	4	10	20
RAVIOLI AUX SEPT FROMAGES	PORTION COMPLÈTE	355	710	31	18	1	120	1 270	70	39	2	4	20	2	70	30
	PORTION MIDI	177	360	16	9	0.4	60	640	35	19	1	2	10	0	35	15
LASAGNE BOSTON*	PORTION COMPLÈTE	629	790	23	11	0.4	70	1 990	107	41	8	11	20	70	35	45
	PORTION MIDI	303	390	11	6	0.2	35	940	53	20	4	5	10	35	20	20
Accompagnement	PAIN GRILLÉ À L'AIL (UNE TRANCHE)	56	180	6	2,5	0	10	330	27	5	1	1	4	2	2	8
	PAIN GRILLÉ À L'AIL GRATINÉ ET PARSEMÉ DE BACON (UNE TRANCHE)	70	240	10	4,5	0,1	25	510	27	9	1	1	6	2	6	10
Choix de sauces pour pâtes	MARINARA	227	160	9	1	0	0	1 110	16	2	2	7	60	45	10	4
	CRÉMEUSE ALFREDO	227	270	23	11	0	55	1 450	14	7	0	9	20	0	15	0
	ROSÉE	227	220	16	6	0	30	1 280	15	5	1	8	35	25	10	2
	BOLOGNAISE	227	160	7	2,5	0	25	1 090	16	9	2	7	4	45	4	15

### CRÉEZ VOS PROPRES PÂTES

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VQ)	VITAMINE C (% VQ)	CALCIUM (% VQ)	FER (% VQ)
FETTUCCINI	PORTION COMPLÈTE - PÂTES SEULEMENT	369	590	2	0,3	0	0	160	123	20	7	2	0	0	2	35
PENNE	PORTION COMPLÈTE - PÂTES SEULEMENT	283	450	1,5	0,2	0	0	150	95	15	5	2	0	0	2	25
SPAGHETTI	PORTION COMPLÈTE - PÂTES SEULEMENT	369	590	2	0,3	0	0	160	123	20	7	2	0	0	2	35
MARINARA (8 oz)	SAUCE SEULEMENT (8 oz)	227	160	9	1	0	0	1 110	16	2	2	7	60	45	10	4
CRÉMEUSE ALFREDO (8 oz)	SAUCE SEULEMENT (8 oz)	227	270	23	11	0	55	1 450	14	7	0	9	20	0	15	0
ROSÉE (8 oz)	SAUCE SEULEMENT (8 oz)	227	220	16	6	0	30	1 280	15	5	1	8	35	25	10	2
BOLOGNAISE (8 oz)	SAUCE SEULEMENT (8 oz)	227	160	7	2,5	0	25	1 090	16	9	2	7	4	45	4	15
PAIN GRILLÉ À L'AIL (1 TRANCHE)		56	180	6	2,5	0	10	330	27	5	1	1	4	2	2	8
PAIN GRILLÉ À L'AIL GRATINÉ ET PARSEMÉ DE BACON (1 TRANCHE)		70	240	10	4,5	0,1	25	510	27	9	1	1	6	2	6	10
REMPLACEZ PAR DU PAIN GRILLÉ AUX TROIS FROMAGES		124	370	18	9	0,4	35	840	35	16	0	0	15	4	25	0

REMARQUE : Total de l'analyse nutritionnelle pour les pâtes : combiner le type de pâtes avec le choix de sauce

Les adultes en bonne santé devraient consommer moins de 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les enfants et les personnes âgées en nécessitent moins. Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin d'environ 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin d'environ 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins nutritionnels de chacun peuvent varier d'un individu à l'autre. (Source : Santé Canada)



Les articles Gluten Responsable<sup>MD</sup> sont préparés avec des ingrédients sans gluten. Toutefois, il existe un risque de contamination croisée lors de la préparation.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### SANDWICHES ET HAMBURGERS

	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
BOSTON BRUTE*	569	880	28	12	0,5	80	3570	116	45	3	15	37	60	32	21
CLUB AU POULET GRILLÉ	513	1 040	44	13	0,5	155	2 560	98	63	1	5	25	15	20	15
SANDWICH SMOKED MEAT DE MONTRÉAL*	381	910	59	29	1,5	225	3 030	40	59	7	7	30	0	35	40
SANDWICH AU BIFTECK NEW YORK*	257	560	38	16	0,5	70	1 970	35	19	1	7	4	2	40	8
HAMBURGER WHISKY*	465	1 100	78	28	2	215	2 060	62	54	3	19	20	15	10	40
SANDWICH AU POULET ÉPICÉ MEMPHIS	483	1 210	75	19	1	185	1 920	86	53	4	15	45	15	30	45
SANDWICH AU BIFTECK AU JUS	619	1 200	60	14	1	125	3 210	116	53	4	5	25	60	20	20
BURGER TAILLE BOSTON	476	1 100	83	30	2,5	240	1 520	49	58	3	9	35	15	30	40
WRAP AU POULET À LA THAÏLANDAISE (PANÉE)	362	860	39	4,5	0,2	50	1 880	101	25	6	30	60	6	6	35
WRAP AU POULET À LA THAÏLANDAISE (GRILLÉE)	447	820	33	4	0,2	105	2 140	87	42	5	28	100	10	6	35
SANDWICH AU POULET	477	760	37	10	0,4	185	2 010	74	66	4	7	56	19	8	92
CROUSTILLANT MIEL ET ANETH															
BURGER VÉGÉVITALITÉ BP			VÉGÉTARIEN												
BURGER VÉGÉVITALITÉ BP	342	780	51	13	0,5	60	1 350	55	29	5	10	25	15	8	60
TACOS			VÉGÉTALIEN												
TACOS	342	580	27	6	0,2	0	1 310	65	24	7	6	15	20	4	50
	519	850	47	14	0,5	135	2 020	61	52	5	17	35	45	35	25
	463	870	47	14	0,5	125	2 160	88	32	6	17	35	45	35	25
Servi avec votre choix d'accompagnement.	227	340	11	1	0	0	1 070	54	5	5	0	0	15	0	10
Ajoute des valeurs additionnelles.	283	320	15	4	0,5	10	920	37	5	4	2	0	0	0	0
	227	580	46	7	1	35	700	36	6	4	2	4	35	8	10
	198	560	36	3	0,4	25	620	56	6	3	14	8	4	4	8
	283	620	42	3,5	0,5	15	1 200	61	4	4	24	60	25	6	10
	95	140	12	3	0,1	15	320	4	5	1	3	35	30	4	6
	131	60	3	0	0	0	230	9	1	2	4	45	50	4	6
	130	80	4,5	1	0,1	0	115	9	2	3	3	70	130	4	6
	298	370	5	0,5	0	0	630	70	11	4	5	30	25	6	20
	170	610	7	1	0	10	2	121	20	12	2	0	4	4	35

#### \*RESTAURANTS PARTICIPANTS SEULEMENT

UTILISATION EN RESTAURANT SEULEMENT – POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VISITEZ-NOUS À [BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/](http://BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/)

REMARQUE : Tous les pourcentages sont basés sur une diète de 2 000 calories. La portion indiquée est la portion approximative de l'article du menu tel que servi aux invités (à moins d'avis contraire). Les substitutions d'ingrédients peuvent altérer les valeurs nutritionnelles. Même si ces données sont basées sur des portions normales selon les directives du produit, des variations sont possibles dues à des différences mineures dans l'assemblage du produit en restaurant et à d'autres facteurs. À l'exception des offres pour une durée limitée ou des tests de marché sur certains articles, les produits figurant dans le présent document sont inclus dans le menu. Les données sur les produits sont basées sur les formulations en vigueur au moment de la publication. Si vous avez des allergies ou êtes particulièrement sensible à des ingrédients spécifiques ou des aliments, veuillez en aviser votre serveur ou serveuse. Boston Pizza International Inc. publie des mises à jour du guide « Analyse nutritionnelle » périodiquement. Ce guide reflète les ingrédients et l'information nutritionnelle pour le produit présenté à la date indiquée dans le coin inférieur droit de la première page de ce document.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### PLATS PRINCIPAUX

		PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
BIFTECK DE CONTRE-FILET NEW YORK	10 oz	477	800	56	24	1	95	2 650	48	27	4	13	70	130	60	15
POULET PARMIGIANA		531	780	33	9	0,5	130	1 730	76	49	5	9	100	150	25	40
CÔTES LEVÉES DE PORC	CÔTES LEVÉES ENTIÈRES	531	1 080	77	28	0,1	205	660	36	65	4	4	70	130	6	15
	DEMI-CÔTES LEVÉES	361	670	44	16	0,1	110	550	36	36	4	4	70	130	6	15
PIZZA-GHETTI – OPTION PIZZA*	PIZZA PEPPERONI	411	850	22	10	0,5	50	1 170	127	37	7	7	15	15	25	60
	PIZZA LA QUÉBÉCOISE <sup>MD</sup> BOSTON	468	860	23	10	0,5	50	1 180	129	38	7	8	15	50	25	60
PIZZA-GHETTI – OPTION SAUCE*	MARINARA - MOITIÉ	113	80	4,5	0,5	0	0	560	8	1	1	3	30	25	4	2
	BOLOGNAISE - MOITIÉ	113	80	3,5	1	0	10	540	8	5	1	3	2	25	2	6
Servi avec votre choix d'accompagnement. Ajoute des valeurs additionnelles.	FRITES	227	340	11	1	0	0	1 070	54	5	5	0	0	15	0	10
	POMMES DE TERRE EN PURÉE À L'AIL	283	320	15	4	0,5	10	920	37	5	4	2	0	0	0	0
	REMPLACEZ PAR DES POMMES DE TERRE CACTUS	227	580	46	7	1	35	700	36	6	4	2	4	35	8	10
	REMPLACEZ PAR DES RONDELLES D'OIGNONS	198	560	36	3	0,4	25	620	56	6	3	14	8	4	4	8
	REMPLACEZ PAR DES FRITES DE PATATES DOUCES	283	620	42	3,5	0,5	15	1 200	61	4	4	24	60	25	6	10
	SALADE CÉSAR	95	140	12	3	0,1	15	320	4	5	1	3	35	30	4	6
	SALADE DU JARDIN	131	60	3	0	0	0	230	9	1	2	4	45	50	4	6
	LÉGUMES DE SAISON	130	80	4,5	1	0,1	0	115	9	2	3	3	70	130	4	6
	SPAGHETTI SAUCE MARINARA	298	370	5	0,5	0	0	630	70	11	4	5	30	25	6	20
	MÉLANGE DE QUINOA ET DE RIZ	170	610	7	1	0	10	2	121	20	12	2	0	4	4	35

Les adultes en bonne santé devraient consommer moins de 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les enfants et les personnes âgées en nécessitent moins. Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin d'environ 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin d'environ 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins nutritionnels de chacun peuvent varier d'un individu à l'autre. (Source : Santé Canada)



Les articles Gluten Responsable<sup>MD</sup> sont préparés avec des ingrédients sans gluten. Toutefois, il existe un risque de contamination croisée lors de la préparation.

Resto-Info

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### CRÉEZ VOTRE PROPRE PIZZA

		PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
LA BASE	PIZZA INDIVIDUELLE	298	630	17	10	0,5	45	1 060	88	32	4	10	30	25	40	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	60	120	3,5	2	0,1	10	240	17	6	1	2	6	6	8	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	79	160	4	2,5	0,1	10	280	24	8	1	3	8	6	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	97	200	6	3,5	0,2	15	350	28	10	1	3	10	8	15	15
	CROÛTE AU CHOU-FLEUR DE 8 PO	308	700	23	11	0,5	45	1 480	99	26	5	6	30	15	35	30

### PIZZAS

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
ROYALE BOSTON*	PIZZA INDIVIDUELLE	493	820	28	12	0,5	120	2 010	97	51	8	13	25	70	45	70
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	106	170	6	3	0,1	25	450	19	11	2	3	6	15	10	15
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	138	220	8	3,5	0,1	35	560	26	14	2	4	8	20	15	20
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	163	270	9	4,5	0,2	40	650	31	17	2	4	10	20	15	25
POULET BARBECUE AU BOURBON	PIZZA INDIVIDUELLE	383	940	38	15	0,5	120	1 650	102	48	4	21	15	15	40	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	82	210	9	3,5	0,2	30	390	20	11	1	5	4	4	10	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	103	260	11	4,5	0,2	35	470	27	13	1	6	6	4	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	123	320	14	6	0,3	40	550	32	16	1	6	6	4	15	15
SUPRÊME	PIZZA INDIVIDUELLE	394	720	24	12	0,5	65	1 700	92	38	5	10	25	60	35	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	84	150	5	2,5	0,1	15	370	18	8	1	2	6	15	8	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	110	200	6	3,5	0,1	20	470	25	11	1	3	8	20	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	130	240	8	4	0,2	25	560	29	13	2	3	10	20	15	15
NORDIQUE*	PIZZA INDIVIDUELLE	346	740	25	14	0,5	70	1 570	89	40	4	10	35	25	50	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	75	160	6	3,5	0,2	20	380	17	9	1	2	8	6	15	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	98	210	8	4,5	0,2	20	470	24	11	1	3	10	6	15	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	120	260	10	6	0,3	30	580	29	15	1	3	15	8	20	15
HAWAÏENNE*	PIZZA INDIVIDUELLE	374	660	16	9	0,4	50	1 360	100	33	4	20	25	35	35	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	82	140	4	2	0,1	10	330	20	7	1	5	6	8	8	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	107	190	4,5	2,5	0,1	15	410	27	10	1	6	8	10	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	127	230	6	3,5	0,2	20	490	32	12	1	7	10	10	15	15
LA QUBÉCOISE <sup>MD</sup> BOSTON*	PIZZA INDIVIDUELLE	383	760	28	14	0,5	70	1 570	91	39	5	11	30	60	40	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	79	150	5	2,5	0,1	15	320	18	8	1	2	6	15	8	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	104	200	7	3,5	0,2	20	420	25	10	1	3	8	20	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	125	250	9	4,5	0,2	25	510	29	13	2	4	10	20	15	20
MÉDITERRANÉENNE	PIZZA INDIVIDUELLE	397	810	28	13	0,5	60	2 120	106	39	8	21	50	50	50	70
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	84	160	6	2,5	0,1	10	470	21	8	2	5	10	10	10	15
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	113	230	8	4	0,2	15	640	29	11	2	6	15	15	15	20
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	137	280	11	5	0,2	25	780	34	14	3	7	15	15	20	25
SMOKED MEAT DE MONTRÉAL*	PIZZA INDIVIDUELLE	411	740	22	11	0,5	95	1 740	91	46	5	11	25	60	35	60
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	82	140	4	2	0,1	15	330	18	8	1	2	6	15	6	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	105	180	5	2,5	0,1	20	390	24	11	1	3	6	15	8	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	123	220	6	3,5	0,1	25	450	29	13	2	3	8	20	10	15
PEPPERONI	PIZZA INDIVIDUELLE	312	710	25	12	0,5	60	1 450	89	35	4	10	25	25	35	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	65	140	5	2,5	0,1	15	320	17	7	1	2	6	6	8	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	87	200	7	3,5	0,2	15	410	24	10	1	3	8	6	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	106	240	9	4,5	0,2	25	510	29	12	1	3	10	8	15	15
HAWAÏENNE ROYALE	PIZZA INDIVIDUELLE	408	910	31	14	0,5	120	1 910	111	52	5	28	15	25	40	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	91	200	8	3,5	0,1	30	480	23	12	1	7	4	6	10	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	120	270	9	4	0,1	40	650	30	16	1	8	4	8	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	143	320	12	6	0,2	50	760	36	20	1	9	6	8	15	15
PEROGY ÉPICÉE	PIZZA INDIVIDUELLE	432	1 040	52	18	1	95	1 370	98	49	5	5	20	20	50	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	96	230	12	4,5	0,2	25	340	19	11	1	1	6	6	15	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	122	300	15	5	0,3	30	410	27	14	1	1	6	6	15	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	146	360	19	7	0,3	35	520	31	18	2	2	10	8	20	15

\*RESTAURANTS PARTICIPANTS SEULEMENT

UTILISATION EN RESTAURANT SEULEMENT – POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VISITEZ-NOUS À [BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/](http://BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/)

REMARQUE : Tous les pourcentages sont basés sur une diète de 2 000 calories. La portion indiquée est la portion approximative de l'article du menu tel que servi aux invités (à moins d'avis contraire). Les substitutions d'ingrédients peuvent altérer les valeurs nutritionnelles. Même si ces données sont basées sur des portions normales selon les directives du produit, des variations sont possibles dues à des différences mineures dans l'assemblage du produit en restaurant et à d'autres facteurs. À l'exception des offres pour une durée limitée ou des tests de marché sur certains articles, les produits figurant dans le présent document sont inclus dans le menu. Les données sur les produits sont basées sur les formulations en vigueur au moment de la publication. Si vous avez des allergies ou êtes particulièrement sensible à des ingrédients spécifiques ou des aliments, veuillez en aviser votre serveur ou serveuse. Boston Pizza International Inc. publie des mises à jour du guide « Analyse nutritionnelle » périodiquement. Ce guide reflète les ingrédients et l'information nutritionnelle pour le produit présenté à la date indiquée dans le coin inférieur droit de la première page de ce document.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### PIZZAS

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VU)	VITAMINE C (% VU)	CALCIUM (% VU)	FER (% VU)
LA MÉTÉORE <sup>MC</sup>	PIZZA INDIVIDUELLE	386	850	35	16	1	110	1 710	87	48	4	5	15	20	35	60
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	83	180	8	4	0,2	25	390	17	11	1	1	4	4	8	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	108	240	10	4,5	0,2	30	480	23	13	1	1	4	6	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	149	300	13	6	0,3	45	810	28	19	1	2	6	6	15	20
POULET TROPICAL*	PIZZA INDIVIDUELLE	397	870	35	17	0,5	110	1 540	96	45	4	17	20	25	40	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	89	190	9	4	0,1	30	390	19	10	1	4	6	6	10	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	113	250	10	5	0,2	35	460	26	13	1	5	6	6	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	135	300	13	6	0,2	40	550	31	16	1	5	8	8	15	15
PIZZA HERBIVORE	PIZZA INDIVIDUELLE	349	690	18	9	0,4	40	1 620	40	38	6	13	6	60	31	42
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	77	150	5	2	0,1	10	400	19	9	1	3	1	14	8	8
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	99	190	5	2,5	0,1	10	490	26	11	2	4	2	18	10	11
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	119	240	7	3,5	0,2	15	580	30	14	2	4	2	20	12	14
VÉGÉTARIENNE	PIZZA INDIVIDUELLE	397	620	15	8	0,4	40	950	94	30	5	13	30	70	35	50
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	89	130	3,5	2	0,1	10	240	18	7	1	3	8	15	8	10
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	119	170	4,5	2,5	0,1	10	280	26	9	1	4	10	20	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	139	210	6	3,5	0,2	15	360	31	11	2	4	10	25	15	15
VIVA ITALIA	PIZZA INDIVIDUELLE	507	1 020	48	20	0,5	135	2 620	95	54	6	12	40	80	40	60
	POINTE D'UNE PETITE PIZZA (APPROX.)	115	230	12	5	0,2	35	650	19	13	1	3	10	20	10	15
	POINTE D'UNE PIZZA MOYENNE (APPROX.)	146	290	14	6	0,2	40	790	26	16	2	4	10	25	10	15
	POINTE D'UNE GRANDE PIZZA (APPROX.)	172	350	17	7	0,2	50	920	31	19	2	4	15	25	15	20

### TREMPETTES POUR PIZZA

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VU)	VITAMINE C (% VU)	CALCIUM (% VU)	FER (% VU)
FROMAGE BLEU	TREMPETTE POUR PIZZA (3 oz)	85	340	34	3	0,5	30	850	6	2	0	6	0	0	0	0
CACTUS	TREMPETTE POUR PIZZA (3 oz)	85	380	39	6	0,4	50	330	3	4	0	1	6	2	10	2
CRÉMEUSE À L'AIL	TREMPETTE POUR PIZZA (3 oz)	85	450	51	9	0,5	30	960	6	6	0	10	20	0	0	0
RANCH	TREMPETTE POUR PIZZA (3 oz)	85	450	51	3	0,5	30	680	6	2	0	6	0	0	0	0
RANCH SANTA FE	TREMPETTE POUR PIZZA (3 oz)	85	300	33	2	0,4	20	580	6	1	0	5	4	10	0	2
SAUCE À PIZZA	TREMPETTE POUR PIZZA (3 oz)	85	50	1	0	0	0	700	10	2	1	9	20	25	2	8
MIEL ET ANETH	TREMPETTE POUR PIZZA (3 oz)	85	520	53	4	0,5	40	380	10	1	0	9	10	6	2	4
RANCH SRIRACHA	TREMPETTE POUR PIZZA (3 oz)	85	380	41	2,5	0,5	25	1 020	9	2	0	8	0	0	0	0

Les adultes en bonne santé devraient consommer moins de 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les enfants et les personnes âgées en nécessitent moins. Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin d'environ 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin d'environ 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins nutritionnels de chacun peuvent varier d'un individu à l'autre. (Source : Santé Canada)



Les articles Gluten Responsable<sup>MD</sup> sont préparés avec des ingrédients sans gluten. Toutefois, il existe un risque de contamination croisée lors de la préparation.



## ANALYSE NUTRITIONNELLE

		PORTION (g)	CALORIES (kcal)	LIPIDES (g)			CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)		FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
				TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)			GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)						
AILES RÔTIES AU FOUR	PORTION ENTRÉE	354	780	50	13	0,4	375	2 230	9	72	3	4	6	0	20	20
	PORTION DOUBLE	709	1 560	99	27	1	750	4 460	19	145	5	8	10	0	40	40
SALADE DU JARDIN	PORTION ENTRÉE	206	170	14	1	0,2	0	160	12	2	3	6	70	6	10	
SALADE CÉSAR AU POULET	PLAT PRINCIPAL	470	650	49	12	0,5	150	1 790	11	52	4	10	130	90	15	30
SALADE CÉSAR (SANS PROTÉINES)	PORTION ENTRÉE	152	250	23	5	0,2	30	610	6	9	2	5	8	45	6	10
SALADE POULET GRILLÉ ET PACANES CLUB AU POULET GRILLÉ	PLAT PRINCIPAL	588	790	63	10	0,5	135	1 550	24	50	7	15	130	70	35	35
SANDWICH AU POULET		413	830	47	14	0,5	155	1 840	50	51	3	7	25	15	20	20
CROUSTILLANT MIEL ET ANETH		467	720	34	5	0,3	100	1 460	73	33	4	7	56	19	6	22
BURGER TAILLE BOSTON		432	970	72	22	2	180	1 420	47	47	3	4	25	15	30	25
SANDWICH AU SMOKED MEAT DE MONTRÉAL*		358	740	38	15	1	165	2 940	49	57	11	7	10	0	45	50
CROÛTE AU CHOU-FLEUR DE 8 PO	LA BASE	308	700	23	11	0,5	45	1 480	103	26	5	6	30	15	45	40
	SUPRÊME	404	800	29	12	0,5	65	2 110	106	32	6	7	25	60	40	45
	NORDIQUE*	356	810	31	15	0,5	70	1 980	100	33	5	6	35	15	50	30
	HAWAÏENNE	384	740	21	9	0,4	50	1 760	114	27	5	16	25	45	40	40
	PEPPERONI	322	790	31	13	0,5	60	1 860	103	28	5	6	25	15	40	40
	VÉGÉTARIENNE	407	690	20	9	0,4	40	1 360	109	24	6	10	30	60	40	40
	POULET TROPICAL	407	950	41	18	0,5	105	2 010	110	38	4	12	20	35	45	40
	LA MÉTÉORE <sup>MC</sup>	386	900	40	17	1	110	2 110	93	41	5	2	15	10	30	40
	PEROGY ÉPICÉE	432	1 090	57	19	1	95	1 760	104	42	5	1	20	15	50	30
	HAWAÏENNE ROYALE	408	960	36	15	0,5	120	2 300	116	46	5	24	15	20	35	35
	PIZZA HERBIVORE	319	660	22	9	0,4	40	1 940	85	30	6	9	6	56	31	28
PIZZA INDIVIDUELLE CROÛTE AU CHOU-FLEUR	FROMAGE SEULEMENT	308	700	23	11	0,5	45	1 480	99	26	5	6	30	15	35	30
BIFTECK DE CONTRE-FILET NEW YORK	10 oz	545	680	53	21	1	85	2 560	29	23	5	16	120	180	60	10
CÔTES LEVÉES DE PORC	CÔTES LEVÉES ENTIÈRES	719	1 200	74	25	0,1	195	950	74	61	5	56	120	180	8	10
	DEMI-CÔTES LEVÉES	492	670	41	13	0,1	100	650	46	33	5	32	120	180	8	10
FUSILLI	MARINARA	510	700	10	1	0	0	1 110	132	11	5	7	60	45	10	10
	CRÉMEUSE ALFREDO	510	810	24	11	0	55	1 450	130	15	3	9	20	0	15	6
	ROSÉE	510	750	17	6	0	30	1 280	131	13	4	8	35	25	10	8
	BOLOGNAISE	510	700	8	2,5	0	25	1 090	132	18	5	7	4	45	4	20
BURGER VÉGÉVITALITÉ BP	VÉGÉTARIEN	342	780	51	13	0,5	60	1 350	55	29	5	10	25	15	8	60
	VÉGÉTALIEN	342	580	27	6	0,2	0	1 310	65	24	7	6	15	20	4	50
BROWNIES AU CHOCOLAT SÉDUCTION GLUTEN RESPONSABLE <sup>MD5</sup>	PORTION COMPLÈTE	330	1 100	53	14	0,5	145	1 370	141	15	5	96	0	0	30	8
	À LA LIVRAISON	217	890	35	6	0,4	110	610	136	7	5	92	4	0	6	10
	MINIBROWNIE	165	550	26	7	0,4	70	690	70	7	2	48	2	0	15	6
	MINIBROWNIE À LA LIVRAISON	108	440	17	3	0,2	55	310	68	3	2	46	2	0	4	6

<sup>5</sup> Les articles Gluten Responsable<sup>MD</sup> sont préparés avec des ingrédients sans gluten. Toutefois, il existe un risque de contamination croisée lors de la préparation.

### \*RESTAURANTS PARTICIPANTS SEULEMENT

UTILISATION EN RESTAURANT SEULEMENT – POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VISITEZ-NOUS À [BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/](http://BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/)

REMARQUE : Tous les pourcentages sont basés sur une diète de 2000 calories. La portion indiquée est la portion approximative de l'article du menu tel que servi aux invités (à moins d'avis contraire). Les substitutions d'ingrédients peuvent altérer les valeurs nutritionnelles. Même si ces données sont basées sur des portions normales selon les directives du produit, des variations sont possibles dues à des différences mineures dans l'assemblage du produit en restaurant et à d'autres facteurs. À l'exception des offres pour une durée limitée ou des tests de marché sur certains articles, les produits figurant dans le présent document sont inclus dans le menu. Les données sur les produits sont basées sur les formulations en vigueur au moment de la publication. Si vous avez des allergies ou êtes particulièrement sensible à des ingrédients spécifiques ou des aliments, veuillez en aviser votre serveur ou serveuse. Boston Pizza International Inc. publie des mises à jour du guide « Analyse nutritionnelle » périodiquement. Ce guide reflète les ingrédients et l'information nutritionnelle pour le produit présenté à la date indiquée dans le coin inférieur droit de la première page de ce document.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### ENFANTS

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
MINIPIZZA	FROMAGE SEULEMENT	213	470	11	6	0,3	30	590	71	22	3	6	15	15	25	40
SUPER PIZZA	FROMAGE SEULEMENT	298	630	17	10	0,5	45	1 060	88	32	4	10	30	25	40	50
SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDE		414	730	31	15	0,3	75	1 260	78	35	8	5	4	25	10	40
SUPER SPAGHETTI	PÂTES SEULEMENT	184	290	1	0,1	0	0	80	62	10	3	1	0	0	2	15
BOLOGNAISE	SAUCE SEULEMENT (4 oz)	227	160	7	2,5	0	25	1 090	16	9	2	7	4	45	4	15
MARINARA	SAUCE SEULEMENT (4 oz)	227	160	9	1	0	0	1 110	16	2	2	7	60	45	10	4
CRÉMEUSE ALFREDO	SAUCE SEULEMENT (4 oz)	227	270	23	11	0	55	1 450	14	7	0	9	20	0	15	0
ROSÉE	SAUCE SEULEMENT (4 oz)	227	220	16	6	0	30	1 280	15	5	1	8	35	25	10	2
BIBITTES AU FROMAGE		255	430	15	9	0,4	45	740	51	23	2	3	15	0	30	0
BIBITTES AU FROMAGE POUR GRANDS APPÉTITS		510	860	31	18	1	90	1 480	102	45	5	7	25	0	60	0
DOIGTS DE POULET CROUSTILLANTS		198	360	9	1,5	0	35	610	48	20	3	27	0	0	2	15
QUESADILLA*		181	460	22	11	0,5	90	1 110	33	30	1	0	15	0	35	15
HAMBURGER AU FROMAGE		226	500	24	9	1	65	1 400	51	22	3	21	4	2	15	30
Accompagnements pour les articles ci-dessus	SALADE DU JARDIN	99	50	3	0	0	0	220	6	1	1	3	15	4	2	2
	SALADE CÉSAR	85	100	10	2	0,1	10	190	4	3	1	2	35	30	2	4
	FRITES	142	210	7	0,5	0	0	670	34	3	3	0	0	8	0	6
	LÉGUMES VAPEUR	128	40	0,3	0,1	0	0	30	8	2	3	3	70	130	4	6
	COMPOTE DE POMMES BIOLOGIQUE	113	50	0	0	0	0	0	14	0,3	1	11	0	45	0	0
	CONCOMBRES ET BÂTONNETS DE CAROTTES AVEC TREMPETTE RANCH	113	170	17	1	0,2	10	270	6	1	1	4	50	8	2	2
VERS ET TERRE		214	420	13	13	0	0	280	69	7	0	50	0	0	10	2
BISCUIT LIONEL		38	170	8	3,5	0	10	120	23	2	1	14	0	0	0	6
MINIBROWNIE		158	500	23	7	0,4	35	560	66	8	2	43	0	0	15	15
COMPOTE DE POMMES BIOLOGIQUE		113	50	0	0	0	0	0	14	0,3	1	11	0	45	0	0
SHIRLEY TEMPLE		174	190	0	0	0	0	60	46	0	0	43	0	0	0	0
COUPE GLACÉE À PERSONNALISER	CRÈME GLACÉE	113	110	6	3,5	0,2	20	45	16	1	0	12	0	0	8	0
	CRÈME FOUETTÉE	28	80	6	4	0,2	20	10	6	1	0	2	8	0	4	0
	COULIS AU CHOCOLAT	7	20	0,3	0,3	0	5	15	5	0,2	0	3	0	0	0	0
	COULIS AU CARAMEL	7	25	0,3	0,1	0	0	20	5	0,1	0	3	0	0	0	0
	COULIS AUX BAIES	7	15	0	0	0	0	0	4	0	0	3	0	0	0	0
	MINI NERDS <sup>MD</sup>	15	60	0	0	0	0	1	14	0	0	14	0	0	0	0
	ROCHES EN CHOCOLAT	15	80	4	4	0	0	10	10	1	1	9	2	0	2	2
	MINI M & M'S <sup>MD</sup>	15	70	3,5	2	0	0	10	10	1	0	9	2	0	2	2
	OREO <sup>MD</sup>	28	130	5	1,5	0	0	90	21	1	1	11	0	0	0	7
PÉCHÉS LAITIERS	BARBE À PAPA	204	210	3,5	2	0,1	15	95	37	6	0	43	0	0	0	0
	OREO <sup>MD</sup>	244	360	15	10	0,2	15	160	49	7	0	43	0	0	0	6

### DESSERTS

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
PIZZA DESSERT		333	940	17	8	0,4	30	160	178	22	5	50	10	8	8	60
EXPLOSION AU FROMAGE ET AU CHOCOLAT		239	860	52	30	1,5	140	510	97	10	4	73	30	0	10	20
GÂTEAU AU FROMAGE NEW YORK		200	580	37	21	0	165	360	54	11	1	37	0	0	10	10
BROWNIES AU CHOCOLAT SÉDUCTION	PORTION COMPLÈTE	316	1 000	47	14	0,5	75	1 120	133	17	5	86	0	0	30	25
	À LA LIVRAISON	203	790	29	6	0	40	360	128	9	5	82	0	0	8	25
	MINIBROWNIE	158	500	23	7	0,4	35	560	66	8	2	43	0	0	15	15
	MINIBROWNIE À LA LIVRAISON	101	390	14	3	0,2	20	180	64	4	2	41	0	0	4	15

Les adultes en bonne santé devraient consommer moins de 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les enfants et les personnes âgées en nécessitent moins. Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin d'environ 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin d'environ 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins nutritionnels de chacun peuvent varier d'un individu à l'autre. (Source : Santé Canada)



Les articles Gluten Responsable<sup>MD</sup> sont préparés avec des ingrédients sans gluten. Toutefois, il existe un risque de contamination croisée lors de la préparation.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

		PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VQ)	VITAMINE C (% VQ)	CALCIUM (% VQ)	FER (% VQ)	
SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT	TREMPETTE CACTUS	85	380	39	6	0,4	50	330	3	4	0	1	6	2	10	2	
	MIEL ET ANETH	85	520	53	4	0,5	40	380	10	1	0	9	10	6	2	4	
	SAUCE	113	35	0	0	0	0	470	7	2	0	0	0	0	0	0	
	SAUCE À PIZZA	85	50	1	0	0	0	700	10	2	1	9	20	25	2	8	
	SALSA	57	15	0	0	0	0	260	4	1	1	2	6	25	2	2	
	CRÈME SURE	57	100	9	0	0	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0
	RANCH SRIRACHA	85	380	41	2,5	0,5	25	1 020	9	2	0	8	0	0	0	0	0
	SAUCE AU POIVRE*	57	45	2	0,4	0	0	400	3	1	1	1	0	0	0	0	0
PLATS D'ACCOMPAGNEMENT	SPAGHETTI AVEC SAUCE BOLOGNAISE	298	370	4,5	1,5	0	10	620	70	15	4	5	2	25	4	25	
	FRITES	227	340	11	1	0	0	1 070	54	5	5	0	0	15	0	10	
	FRITES DE PATATES DOUCES AVEC TREMPETTE SANTA FE RANCH	283	620	42	3,5	0,5	15	1 200	61	4	4	24	60	25	6	10	
	POMMES DE TERRE CACTUS	227	580	46	7	1	35	700	36	6	4	2	4	35	8	10	
	RONDELLES D'OIGNONS	198	560	36	3	0,4	25	620	56	6	3	14	8	4	4	8	
	MÉLANGE DE QUINOA ET DE RIZ	170	610	7	1	0	10	2	121	20	12	2	0	4	4	35	
	POMMES DE TERRE EN PURÉE À L'AIL	283	320	15	4	0,5	10	920	37	5	4	2	0	0	0	0	0
	LÉGUMES DE SAISON	130	80	4,5	1	0,1	0	115	9	2	3	3	70	130	4	6	
	SALADE CÉSAR	95	140	12	3	0,1	15	320	4	5	1	3	35	30	4	6	
	SALADE DU JARDIN	124	60	3	0	0	0	240	9	2	2	4	50	50	4	6	

### AJOUTS

		PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VQ)	VITAMINE C (% VQ)	CALCIUM (% VQ)	FER (% VQ)
PROTÉINES	POITRINE DE POULET	170	150	1,5	0,5	0	85	550	0	33	0	0	2	2	2	10
	FILET DE SAUMON CUIT AU FOUR	177	370	26	5	0	95	290	1	35	0	0	0	0	2	4
	1 BOULETTE DE VIANDE	57	170	13	6	0,1	30	320	4	10	2	0	0	0	2	10
	3 BOULETTES DE VIANDE	170	510	39	19	0,4	90	950	13	29	5	1	0	0	8	25
	POULET CAJUN	173	160	2	0,5	0	85	730	2	33	1	0	2	4	2	10
	AJOUT DE BACON	28	120	10	3,5	0	25	310	1	6	0	0	0	0	0	2
AUTRES SUCCULENTS AJOUTS	SAUCE BOLOGNAISE (4 oz)	113	80	3,5	1	0	10	540	8	5	1	3	2	25	2	6
	SAUCE BARBECUE AU BOURBON (4 oz)	113	190	0,2	0	0	0	1 080	46	1	1	41	0	20	0	4
	AJOUT DE GUACAMOLE	113	160	14	2,5	0	0	440	10	2	7	2	6	20	2	2

\*RESTAURANTS PARTICIPANTS SEULEMENT

UTILISATION EN RESTAURANT SEULEMENT – POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VISITEZ-NOUS À [BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/](http://BOSTONPIZZA.COM/FR/NUTRITION/INFORMATION/)

REMARQUE : Tous les pourcentages sont basés sur une diète de 2000 calories. La portion indiquée est la portion approximative de l'article du menu tel que servi aux invités (à moins d'avis contraire). Les substitutions d'ingrédients peuvent altérer les valeurs nutritionnelles. Même si ces données sont basées sur des portions normales selon les directives du produit, des variations sont possibles dues à des différences mineures dans l'assemblage du produit en restaurant et à d'autres facteurs. À l'exception des offres pour une durée limitée ou des tests de marché sur certains articles, les produits figurant dans le présent document sont inclus dans le menu. Les données sur les produits sont basées sur les formulations en vigueur au moment de la publication. Si vous avez des allergies ou êtes particulièrement sensible à des ingrédients spécifiques ou des aliments, veuillez en aviser votre serveur ou serveuse. Boston Pizza International Inc. publie des mises à jour du guide « Analyse nutritionnelle » périodiquement. Ce guide reflète les ingrédients et l'information nutritionnelle pour le produit présenté à la date indiquée dans le coin inférieur droit de la première page de ce document.

## ANALYSE NUTRITIONNELLE

### BOISSONS

	REMARQUE	PORTION (g)	CALORIES (kcal)	TOTAL DE GRAS (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	GLUCIDES (g)	PROTÉINES (g)	FIBRES ALIMENTAIRES (g)	SUCRES (g)	VITAMINE A (% VD)	VITAMINE C (% VD)	CALCIUM (% VD)	FER (% VD)
BOISSONS EN FONTAINE (PETITES)	PEPSI <sup>MD</sup>	355	150	0	0	0	0	15	40	0	0	40	0	0	0	0
	PEPSI <sup>MD</sup> DIÈTE	355	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0
	7UP <sup>MD</sup>	355	160	0	0	0	0	60	42	0	0	42	0	0	0	0
	RACINETTE MUG <sup>MD</sup>	355	160	0	0	0	0	45	43	0	0	43	0	0	0	0
	DR PEPPER <sup>MD*</sup>	355	140	0	0	0	0	45	38	0	0	37	0	0	0	0
	THÉ GLACÉ BRISK <sup>MD</sup>	355	110	0	0	0	0	20	30	0	0	30	0	0	0	0
	LIMONADE BRISK <sup>MD</sup>	355	110	0	0	0	0	95	28	0	0	28	0	0	0	0
	SODA GINGEMBRE SCHWEPES <sup>MD</sup>	355	130	0	0	0	0	45	34	0	0	34	0	0	0	0
	ORANGE CRUSH <sup>MD*</sup>	355	160	0	0	0	0	50	44	0	0	43	0	0	0	0
	LAIT 2 %	355	185	7	4	0	28	170	17	13	0	17	14	0	43	0
	LAIT AU CHOCOLAT	355	240	4	2	0	14	256	37	13	0	37	14	0	43	3
	JUS D'ORANGE	355	155	0	0	0	0	36	37	1	0	34	0	213	3	3
	JUS DE POMME	355	155	0	0	0	0	36	37	0	0	34	0	142	3	3
	JUS D'ANANAS	355	170	0	0	0	0	28	41	1	0	38	0	142	6	6
BOISSONS EN BOUTEILLE/ EN CANETTE (PETITES)	BOISSON ÉNERGISANTE RED BULL <sup>MD</sup>	250	110	0	0	0	0	100	27	0	0	27	0	0	0	0
	BOISSON RED BULL <sup>MD</sup> SANS SUCRE	250	10	0	0	0	0	100	0	0,1	0	0	0	0	0	0
	PEPSI <sup>MD</sup>	355	150	0	0	0	0	15	41	0	0	41	0	0	0	0
	PEPSI <sup>MD</sup> DIÈTE	355	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0
	7UP <sup>MD</sup>	355	160	0	0	0	0	60	42	0	0	42	0	0	0	0
	RACINETTE MUG <sup>MD</sup>	355	160	0	0	0	0	45	43	0	0	43	0	0	0	0
	DR PEPPER <sup>MD*</sup>	355	140	0	0	0	0	55	38	0	0	38	0	0	0	0
	THÉ GLACÉ BRISK <sup>MD</sup>	355	110	0	0	0	0	80	33	0	0	33	0	0	0	0
	LIMONADE BRISK <sup>MD</sup>	355	110	0	0	0	0	120	38	0	0	37	0	0	0	0
	ORANGE CRUSH <sup>MD</sup>	355	160	0	0	0	0	70	43	0	0	43	0	0	0	0
	BIÈRE DE GINGEMBRE FEVER TREE	200	80	0	0	0	0	0	20	0	0	18	0	0	0	0
	EAU EN BOUTEILLE AQUAFINA <sup>MD</sup>	591	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
BOISSONS MAISON	BOISSON PÉTILLANTE MAISON FRAMBOISE NOIRE	180	40	0	0	0	0	5	10	0	0	0	0	2	0	0
	BOISSON PÉTILLANTE MAISON PÊCHE ET MANGUE	180	45	0	0	0	0	5	11	0	0	0	0	2	0	0
	BOISSON PÉTILLANTE MAISON MELON D'EAU	180	60	0	0	0	0	5	14	0	0	0	0	2	0	0
	LIMONADE CLASSIQUE AU CITRON	180	110	0	0	0	0	3	30	0,2	0	26	0	45	0	0
	LIMONADE FRAMBOISE	180	130	0	0	0	0	3	40	0,2	0	26	0	45	0	0
	LIMONADE LICORNE	180	40	0	0	0	0	2	1	0	0	1	0	0	0	0
BOISSONS CHAUDES	CAFÉ	236	5	0	0	0	0	5	0	0,3	0	0	0	0	0	0
	CHOCOLAT CHAUD	250	90	2	2	0	0	100	18	0,4	0	15	0	0	0	4

Les adultes en bonne santé devraient consommer moins de 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les enfants et les personnes âgées en nécessitent moins. Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin d'environ 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin d'environ 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins nutritionnels de chacun peuvent varier d'un individu à l'autre. (Source : Santé Canada)



Les articles Gluten Responsable<sup>MD</sup> sont préparés avec des ingrédients sans gluten. Toutefois, il existe un risque de contamination croisée lors de la préparation.