



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES - CANADA

janvier 2024

	Portion (g)	Calories	Gras total (g)	Grasses saturées (g)	Gras trans (g)*	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Hydrates de carbone (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	% valeur quotidienne	% valeur quotidienne fer
--	-------------	----------	----------------	----------------------	-----------------	------------------	-------------	-------------------------	-------------------------	------------	---------------	----------------------	--------------------------

SANDWICHES

Sandwichs de 6 po Séries Subway Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po (un 12 po = deux portions de 6 po).

1. Club du pays	246	510	27	8	0	60	1350	47	2	9	23	6	15
2. Grand Club de Subway	235	460	20	8	0	70	1330	47	2	9	26	10	15
3. Rancher à la dinde	239	490	23	9	0	70	1310	45	2	7	26	10	15
4. Poulet piquant	301	630	27	7	0	70	1440	65	4	8	33	2	20
5. Rancher au poulet	285	550	26	10	0	90	1130	43	3	6	36	15	20
6. Teriyaki croquant	298	530	15	6	0	70	1330	65	3	20	29	10	20
7. Poulet désesse verte	319	580	30	8	0	70	1450	46	5	7	31	10	20
8. Steakeur	257	590	32	11	1	80	1470	44	3	7	31	2	20
9. Brisket BBQ	262	750	33	10	1	95	1840	78	3	28	34	10	15
10. Coco-steak	305	610	31	10	1	285	1710	46	3	8	35	10	20
11. Désesse verte	248	490	28	7	0	25	1170	45	7	8	16	10	15
12. Mozzarella bella	216	530	31	10	0	35	900	43	3	7	20	6	15
13. Suprême	257	570	32	11	1	75	2100	45	3	7	27	10	35
14. P'tite Italie	355	750	43	14	1	95	1480	49	3	8	40	10	20
15. Boulettes jet-set	292	690	36	17	2	95	1930	54	4	9	38	10	45

Fais tes propres sandwichs de 6 po Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po (un 12 po = deux portions de 6 po).

Jambon Forêt-Noire	216	280	5	1	0	25	790	43	5	6	18	2	15
Combiné de viandes froides	216	370	16	5	0	30	840	43	3	6	16	2	15
Poulet croustillant (avec moutarde fumée au miel)	288	530	17	4	0	55	1280	66	4	9	30	6	20
B.M.T. ^{M.D} italien	233	410	17	6	0	45	1380	44	3	6	20	2	35
Boulettes de viande marinara	212	450	17	7	1	45	1160	49	4	8	24	6	25
Poulet façon rôtisserie	233	310	5	2	0	45	640	41	3	5	25	2	15
Steak et fromage	167	360	10	5	0	50	1110	41	2	6	24	6	15
Poulet teriyaki aux oignons doux	261	360	4	2	0	50	900	57	3	19	23	2	15
Thon (incluant mayonnaise)	226	440	22	4	0	40	680	40	3	5	19	2	15
Poitrine de dinde	222	280	5	1	0	30	870	43	5	7	19	2	15
Végé-délice ^{M.D}	162	210	3	0	0	0	370	39	5	6	10	2	15

Sandwichs de 6 po offerts pour une durée illimitée ou à l'échelle régionale** Les valeurs incluent du pain multigrain (excepté si un autre pain est indiqué) et les légumes. Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po (un 12 po = deux portions de 6 po).

Poulet grillé	226	270	4	1	0	30	700	40	5	6	22	2	15
Pizza Sub gratiné (sur pain italien)	124	260	6	3	0	10	700	41	3	6	11	6	15
Galette végétarienne	247	390	11	1	0	0	690	56	13	8	16	4	25

Sandwichs du trio pour enfants sur mini-pain multigrain Les valeurs incluent de la laitue, des tomates, des oignons, des poivrons verts et des légumes.

Jambon Forêt-Noire	135	170	3	1	0	10	460	28	3	4	11	2	10
Poitrine de dinde	144	180	3	1	0	15	540	28	3	5	12	2	10
Végé-délice ^{M.D}	108	140	2	0	0	0	250	26	3	4	7	2	10

Régalos Les valeurs incluent un pain aux patates, les légumes et les sauces (comme indiqué).

Poulet croustillant (incluant moutarde fumée au miel)	125	240	7	1	0	35	550	33	2	5	13	2	10
Jambon moutarde et miel	129	190	7	2	0	40	690	25	1	5	10	4	10
Délice à la dinde ranch	112	200	7	2	0	40	630	23	1	5	10	4	10

SALADES

verts, des concombres et des olives. Les valeurs n'incluent pas la vinaigrette, sauf mention contraire.

Jambon Forêt-Noire	341	110	3	1	0	25	500	13	4	5	11	4	10
Combiné de viandes froides	341	210	15	5	0	30	540	12	4	5	10	4	15
Poulet croustillant	428	320	11	3	0	50	870	33	5	6	25	10	20
B.M.T. ^{M.D} italien	359	240	16	6	0	45	1080	13	4	6	15	4	30
Boulettes de viande marinara	426	290	16	7	1	45	800	22	6	9	18	8	20
Poulet façon rôtisserie	358	150	4	1	0	45	340	10	4	5	20	4	15
Steak	358	160	6	2	0	40	620	13	4	6	17	4	15
Poulet teriyaki aux oignons doux	400	240	4	1	0	50	760	34	4	26	18	4	10
Thon (incluant mayonnaise)	358	280	21	4	0	40	380	10	4	5	14	4	10
Poitrine de dinde	347	120	3	1	0	30	570	13	4	6	12	4	10
Végé-délice ^{M.D}	287	50	1	0	0	0	75	9	4	5	3	4	8

Sandwichs de 6 po offerts pour une durée illimitée/salades régionales

Poulet grillé	351	110	2	1	0	30	410	10	5	5	14	4	8
Pizza Sub gratiné	341	120	5	2	0	10	400	14	5	7	6	10	15
Galette végétarienne	372	220	10	1	0	0	390	26	12	7	9	6	20

BOLS DE RIZ ET WRAPS AU RIZ

Bols de riz

	Portion (g)	Calories	Gras total (g)	Graisses saturées (g)	Gras trans (g)*	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Hydrates de carbone (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	% valeur quotidienne	% valeur quotidienne	% valeur quotidienne fer
Piments jalapeños**	4	1	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0
Laitue	21	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Olives noires	3	3	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0
Olives vertes**	3	5	1	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0
Oignons rouges	7	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Cornichons	10	1	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0
Bébés épinards	7	2	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	2
Tomates	35	5	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
Oignons croustillants (0,5 oz)	14	80	4	0	0	0	35	7	0	1	1	0	4	0
Fromage (quantité pour un sandwich de 6 po, une salade ou un wrap)														
Cheddar canadien	11	45	4	3	0	10	75	0	0	0	3	4	0	0
Cheddar fondu	11	40	3	2	0	10	200	0	0	0	2	4	0	0
Habanero Jack	11	40	4	2	0	10	80	0	0	0	3	0	0	0
Mozzarella frais †	51	120	9	6	0	30	180	1	0	1	9	0	0	0
Cheddar Monterey râpé	14	60	5	3	0	15	100	1	0	0	3	6	0	0
Parmesan râpé	3	10	1	0	0	5	65	0	0	0	1	0	0	0
Suisse**	14	50	4	3	0	15	35	0	0	0	4	8	0	0
Protéines individuelles (quantité pour un sandwich de 6 po, un wrap ou une salade; doubler les valeurs pour les sandwiches de 12 po)														
Capicollo	22	35	2	1	0	15	240	1	0	1	3	0	0	0
Bacon fumé à l'érable (2 tranches)	10	50	4	2	0	10	180	0	0	0	4	0	2	0
Poitrine de bœuf (BBQ inclus)	113	300	15	4	0	65	990	20	1	14	20	0	0	0
Poulet grillé **	64	60	1	0	0	30	340	1	1	1	11	0	0	0
Lanières de poulet nature	71	80	2	1	0	50	210	1	0	0	15	0	2	0
Lanières de poulet - glacis teriyaki aux oignons doux	85	110	2	1	0	50	370	9	0	7	15	2	2	0
Combiné de viandes froides	54	160	14	5	0	30	460	2	0	1	7	0	4	0
Poulet croustillant	120	230	7	1	0	40	480	23	1	2	19	2	10	0
Galette à l'œuf, omelette	85	150	12	3	0	220	290	3	1	1	8	0	0	0
Jambon Forêt-Noire	54	60	2	1	0	25	420	3	0	1	8	0	2	0
Viandes italiennes B.M.T. M ^D	28	5	0	0	0	0	5	1	0	0	0	0	2	0
Boulettes de viande avec sauce marinara	139	240	15	6	1	45	720	12	2	5	15	4	15	0
Pepperoni (3 tranches)	18	80	7	3	0	15	400	1	0	1	4	0	20	0
Poulet façon rôtisserie	71	100	3	1	0	45	260	1	0	0	17	0	4	0
Salami	59	230	20	7	1	50	1070	2	0	1	11	0	2	0
Steak (sans fromage)	71	110	5	2	0	40	540	3	0	2	14	0	6	0
Thon (incluant mayonnaise)	71	230	20	3	0	40	310	0	0	0	11	0	2	0
Poitrine de dinde	60	70	2,0	0	0	30	500	4	0	2	9	0	2	0
Galette végétarienne	85	170	9	1	0	0	320	17	8	2	6	2	10	0
DESSERTS ET À-CÔTÉS														
Biscuits et desserts														
Biscuit aux brisures de chocolat	45	220	10	5	0	10	95	29	1	16	2	0	8	0
Biscuit double chocolat**	45	210	9	5	0	15	125	29	1	20	2	0	10	0
Biscuit pépites de chocolat avec bonbons M&M ^{M^D}	45	210	9	5	0	10	110	29	1	17	3	0	8	0
Biscuit gruau et raisins**	45	200	8	4	0	15	110	30	1	16	3	0	6	0
Biscuit gâteau au fromage et framboises**	45	210	9	5	0	15	115	29	0	16	2	0	6	0
Biscuits pépites sucrées et noix de macadamia	45	210	10	5	0	15	125	28	1	17	2	0	6	0
GoGo squeeZ® pomme	90	50	0	0	0	0	0	12	1	10	0	0	2	0
Brownies sans gluten**	80	350	16	2	0	60	180	48	2	34	3	2	10	0
Soupe** (bol de 255 ml/8 oz)														
Soupe bœuf et orge	100	50	1	0	0	1	350	8	1	2	3	1	2	0
Chili au bœuf	251	360	22	8	1	72	800	21	4	6	21	6	27	0
Crème de brocoli	227	150	7	4	0	23	710	18	2	7	6	10	3	0
Crème de champignons	243	150	7	4	0	24	850	14	1	6	6	8	3	0
Poulet et nouilles	227	70	3	1	0	17	1160	6	1	1	7	1	1	0
Soupe copieuse aux pommes de terre au four et au bacon	227	200	14	7	0	43	910	17	1	4	9	7	1	0
Les adultes et les jeunes (13 ans et plus) ont besoin, en moyenne, de 2 000 calories par jour et les enfants (4 à 12 ans) ont besoin, en moyenne, de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient.														
Les informations nutritionnelles sont compilées à partir des données suivantes: analyses nutritionnelles de fabricants de produits alimentaires approuvés, d'un laboratoire indépendant et de la base de données nutritionnelle nationale du département de l'Agriculture des États-Unis (USDA) pour référence. Les informations nutritionnelles figurant ici reposent sur des recettes et des formules normalisées. Toutefois, de légères variations peuvent survenir selon la saison, le fournisseur, la région ou des différences mineures dans l'élaboration du produit.														
*Les produits à base de viande et de lait contiennent naturellement des gras trans.														
**Certains sandwichs contiennent des gras trans naturellement présents dans la viande et le fromage. Ces sandwichs ne contiennent aucun gras trans artificiel (huile partiellement hydrogénée).														
**Les sandwichs et autres produits offerts pour une durée limitée ou à l'échelle régionale sont proposés dans certaines régions ou à certaines périodes de l'année; leurs ingrédients et leurs recettes peuvent varier selon les restaurants. Les informations nutritionnelles associées à ces sandwichs sont fondées sur les recettes et les ingrédients les plus courants.														
†Le pain sans gluten est fabriqué dans une usine sans gluten. Toutefois, d'autres articles et ingrédients offerts et utilisés dans nos restaurants contiennent du gluten et sont préparés avec le même équipement. Nous ne pouvons donc pas garantir que le gluten est absent à 100% de nos produits.														
*Fresh Mozzarella Product														