



GUIDE NUTRITIONNEL

Besoins quotidiens en calories et en sodium

Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada)

Resto-Info est un programme de déclaration volontaire de l'information nutritionnelle élaboré par la province de la Colombie-Britannique.

Pour en savoir plus, rendez-vous au INFORMEDDINING.CA

	Format	Portion (g)	Calories (cal.)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (% VQ)	Vitamine C (% VQ)	Calcium (% VQ)	Fer (% VQ)
ITALIEN CLASSIQUE	6 po	266	560	30	9	0,4	50	1580	50	4	8	24	10	15	25	25
	9 po	405	850	45	13	0,5	75	2390	75	6	12	36	20	15	25	40
	12 po	544	1140	60	18	1	100	3190	101	8	16	49	25	20	35	50
	Ciabatta	313	670	32	9	0,4	50	1890	68	4	13	27	10	10	15	15
	Tortilla de blé	348	690	36	11	0,5	50	1720	61	8	8	27	15	15	20	40
CLUB CLASSIQUE	6 po	280	490	21	7	0,4	70	1630	50	3	7	26	10	8	15	25
	9 po	394	730	31	11	0,5	105	2440	74	5	10	40	15	15	25	35
	12 po	527	970	42	15	1	145	3260	99	6	14	53	25	20	30	50
	Ciabatta	295	580	22	7	0,4	70	1890	68	3	12	29	10	8	15	15
	Tortilla de blé	343	600	27	9	0,5	70	1770	61	7	7	29	15	10	20	35
CLUB MIEL ET BACON	6 po	269	550	23	7	0,4	60	1530	58	3	16	27	15	10	15	25
	9 po	408	820	35	11	0,5	95	2300	88	5	24	40	25	15	25	40
	12 po	547	1090	47	15	1	125	3070	117	7	32	54	30	20	30	50
	Ciabatta	304	660	25	8	0,4	60	1780	79	3	23	29	15	10	15	15
	Tortilla de blé	351	660	30	9	0,5	60	1670	70	7	16	29	20	15	20	35
DINDE, RANCH ET SUISSE	6 po	257	450	19	6	0,4	65	1370	48	3	6	23	10	10	15	25
	9 po	391	670	29	9	0,5	95	2050	72	5	9	35	15	15	25	35
	12 po	524	900	38	12	1	130	2740	96	7	13	46	25	20	35	45
	Ciabatta	293	550	21	6	0,4	65	1620	66	3	11	26	10	10	15	10
	Tortilla de blé	340	560	25	8	0,5	65	1510	59	7	6	25	15	15	20	35
LE TRADITIONNEL	6 po	266	480	22	7	0,4	60	1430	49	4	6	24	10	10	15	25
	9 po	405	730	33	10	0,5	90	2180	74	6	10	35	15	15	25	40
	12 po	544	970	44	13	1	120	2890	99	8	13	47	25	20	35	50
	Ciabatta	301	580	24	7	0,4	60	1690	67	4	11	26	10	10	15	15
	Tortilla de blé	348	600	28	9	0,5	60	1570	61	8	7	26	15	10	20	40
VÉGÉ ET GUACAMOLE	6 po	299	550	31	9	0,5	25	1220	52	7	7	17	20	60	25	30
	9 po	408	820	45	14	1	35	1780	79	10	11	25	30	90	40	40
	12 po	547	1080	59	18	1	50	2330	105	13	15	34	35	120	50	50
	Ciabatta	304	660	33	10	0,5	25	1490	71	6	12	19	20	60	25	15
	Tortilla de blé	351	670	37	11	0,5	25	1360	64	11	7	19	20	60	30	40
DINDE, BACON ET GUACAMOLE	6 po	297	530	25	7	0,4	75	1660	51	5	6	28	8	60	15	30
	9 po	450	800	37	11	0,5	115	2490	77	7	10	42	10	90	25	40
	12 po	604	1060	50	15	0,5	150	3320	103	9	13	56	15	120	35	60
	Ciabatta	332	630	27	8	0,4	75	1910	69	4	11	30	8	60	15	15
	Tortilla de blé	380	650	31	9	0,5	75	1800	63	9	7	30	10	60	20	40
THON SIGNATURE	6 po	283	520	26	7	0,5	30	1240	48	3	7	26	15	8	15	25
	9 po	398	790	39	10	0,5	40	1860	73	5	11	39	20	15	25	35
	12 po	533	1050	52	14	1	55	2470	97	6	14	52	30	15	30	50
	Ciabatta	298	630	28	7	0,5	25	1500	67	3	12	28	15	8	15	15
	Tortilla de blé	346	640	32	9	0,5	25	1370	60	7	7	28	15	10	20	35

POULET

	Format	Portion (g)	Calories (cal.)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (% VQ)	Vitamine C (% VQ)	Calcium (% VQ)	Fer (% VQ)
MESQUITE	6 po	270	530	25	8	0,4	60	1340	48	3	6	31	10	10	15	25
	9 po	410	800	37	12	0,5	120	2010	72	5	10	47	15	20	25	35
	12 po	550	1070	50	16	1	155	2690	96	7	13	62	25	25	30	45
	Ciabatta	305	630	27	8	0,4	60	1600	66	3	11	34	10	10	15	15
	Tortilla de blé	352	650	31	10	0,5	60	1480	59	7	7	33	15	15	20	35
CARBONARA	6 po	240	580	29	8	0,4	75	1330	49	3	7	33	4	6	20	25
	9 po	361	880	44	12	0,5	115	2010	73	4	10	49	6	8	25	35
	12 po	482	1170	59	16	1	155	2680	97	6	13	65	8	10	35	45
	Ciabatta	276	700	33	9	0,5	80	1590	67	3	12	35	4	6	15	15
	Tortilla de blé	344	700	36	10	0,5	75	1480	61	7	7	35	8	10	25	35
BAJA	6 po	220	540	24	8	0,4	75	1460	51	3	10	30	10	8	15	20
	9 po	333	810	36	11	0,5	115	2190	76	4	15	46	15	15	20	35
	12 po	445	1080	48	15	1	150	2920	102	5	20	61	20	15	30	45
	Ciabatta	263	670	28	8	0,4	75	1840	72	2	17	33	10	10	10	10
	Tortilla de blé	324	660	31	10	0,5	75	1600	63	7	11	33	15	10	20	35
MIEL ET BOURBON	6 po	240	590	7	2	0	40	990	58	3	16	24	6	15	6	20
	9 po	365	880	11	3	0,1	60	1490	87	5	25	35	10	20	10	35
	12 po	488	1170	14	4	0,1	80	1990	116	7	33	47	15	25	15	45
	Ciabatta	275	480	7	2	0	40	1230	79	3	24	26	6	15	4	10
	Tortilla de blé	323	500	14	4	0,2	40	1130	69	8	17	26	10	15	10	35
MOUTARDE AU MIEL	6 po	265	570	27	8	0,4	75	1220	52	3	10	31	10	10	15	25
	9 po	405	860	41	12	0,5	115	1840	79	5	16	47	15	15	25	35
	12 po	539	1150	54	16	1	155	2450	104	6	21	62	25	25	30	45
	Ciabatta	301	690	30	8	0,4	80	1480	72	3	16	34	10	10	15	15
	Tortilla de blé	348	690	34	10	0,5	75	1380	64	7	11	33	15	15	20	35
MILANO	6 po	236	440	15	5	0,3	55	1060	47	3	6	29	8	15	20	25
	9 po	354	660	23	8	0,5	85	1600	71	5	8	43	10	25	30	35
	12 po	472	870	31	10	0,5	110	2130	94	6	11	57	15	30	35	45
	Ciabatta	271	530	16	5	0,4	55	1300	66	3	10	32	8	15	15	15
	Tortilla de blé	330	550	22	7	0,5	55	1200	55	7	6	31	10	20	25	35

BIFTECK

	Format	Portion (g)	Calories (cal.)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (% VQ)	Vitamine C (% VQ)	Calcium (% VQ)	Fer (% VQ)
BŒUF ET SUISSE FONDU	6 po	229	550	28	7	0,5	65	1260	48	3	6	28	8	2	20	30
	9 po	344	830	42	11	0,5	95	1890	71	5	9	42	15	4	30	45
	12 po	458	1110	56	15	1	125	2520	95	6	11	57	20	6	40	60
	Ciabatta	272	720	36	9	0,5	65	1570	67	3	11	31	8	4	15	20
	Tortilla de blé	333	670	34	10	0,5	60	1400	60	7	6	31	10	6	25	45
BLACK ANGUS	6 po	258	490	15	7	0,3	65	1360	59	4	15	32	15	4	25	30
	9 po	386	740	22	10	0,5	95	2040	88	5	23	47	20	6	40	50
	12 po	515	980	29	13	0,5	130	2710	118	7	31	63	25	8		