

GUIDE NUTRITIONNEL

Q

OFFRES D'UNE DURÉE LIMITÉE

DÉLI CLASSIQUES

POULET

BIFTECK BLACK ANGUS

SAMMIES

SALADES

PIZZAS SUR PAIN PLAT

SOUPES

ENFANTS

			Portion (g)	Calories (Cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (% VQ)	Calcium (% VQ)	Iron (% VQ)
OFFRE D'UNE DURÉE LIMITÉE																
CLUB PIRI PIRI	Petit		268	480	21	5	0.1	48	3	4	27	75	1550	10	12	19
	Régulier		402	730	31	7	0.2	73	4	6	41	115	2330	14	17	28
	Grand		536	970	42	9	0.2	97	5	8	54	150	3100	18	23	36
LE COPIEUX SANDWICH GREC	Petit		266	610	35	14	0.0	56	3	5	22	65	1530	6	6	30
	Régulier		424	950	53	21	0.0	87	4	8	34	95	2460	10	8	40
	Grand		578	1270	72	27	0.0	115	6	11	46	125	3370	15	10	60
CLASSIQUES																
Club miel et bacon	Sandwich	Petit	275	560	23	7	0.4	62	4	16	27	60	1 570	6	13	17
		Régulier	419	840	35	11	0.5	94	6	24	41	95	2 360	10	19	25
		Grand	561	1 120	46	14	1	125	8	32	55	125	3 140	13	27	33
	Roulé	Petit	288	650	30	9	0.5	68	7	15	29	60	1 670	4	17	28
		Régulier	384	820	40	13	0.5	77	7	22	38	90	2 220	6	23	31
		Grand	481	980	50	16	1	86	8	28	47	125	2 780	10	27	33
Club classique	Sandwich	Petit	267	500	20	7	0.4	54	4	6	27	70	1 660	6	12	17
		Régulier	405	750	31	10	0.5	81	5	10	41	105	2 500	10	19	25
		Grand	541	1 000	41	14	1	108	7	13	54	145	3 330	12	23	31
	Roulé	Petit	279	590	27	9	0.5	59	6	6	28	70	1 760	4	15	28
		Régulier	370	730	36	12	0.5	64	7	8	37	105	2 360	6	23	31
		Grand	461	860	45	15	1	68	8	9	46	140	2 960	9	27	33
Le traditionnel	Sandwich	Petit	273	500	21	6	0.4	53	4	6	24	60	1 470	5	13	17
		Régulier	416	750	32	10	0.5	81	7	9	37	90	2 220	9	19	25
		Grand	558	1 000	43	13	1	107	9	13	49	120	2 960	12	27	33
	Roulé	Petit	285	590	28	9	0.5	59	7	6	25	60	1 560	4	17	28
		Régulier	381	720	38	11	0.5	63	8	7	33	85	2 080	5	23	31
		Grand	478	860	47	14	1	68	9	9	41	115	2 600	7	31	36
Dinde, bacon et guacamole	Sandwich	Petit	304	540	24	7	0.4	55	5	6	28	75	1 690	7	13	17
		Régulier	462	820	37	11	0.5	84	8	9	43	115	2 550	12	19	28
		Grand	617	1 090	49	14	0.5	111	10	12	57	150	3 390	16	27	36
	Roulé	Petit	316	640	31	9	0.5	61	8	5	29	75	1 790	6	17	28
		Régulier	427	790	42	12	0.5	66	9	7	39	110	2 410	9	23	33
		Grand	538	950	53	16	1	71	11	9	49	150	3 020	12	31	39

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).

L'information nutritionnelle des sandwiches est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

			Portion (g)	Calories (Cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (% VQ)	Calcium (% VQ)	Iron (% VQ)
CLASSIQUES																
Italien classique	Sandwich	Petit	273	560	28	8	0.4	54	5	8	25	50	1 580	6	13	17
		Régulier	416	850	42	12	0.5	82	8	11	37	70	2 390	20	25	35
		Grand	558	1 130	56	17	0.5	109	11	15	49	95	3 190	13	27	36
	Roulé	Petit	285	660	35	11	0.5	60	8	7	26	45	1 680	4	17	28
		Régulier	381	820	48	14	0.5	65	10	9	34	70	2 250	6	23	33
		Grand	478	990	60	18	1	69	11	12	42	95	2 830	10	27	36
Végé guacamole	Sandwich	Petit	275	570	30	9	0.5	57	7	7	18	25	1 260	5	19	17
		Régulier	419	840	44	14	0.5	85	10	10	27	40	1 840	9	31	28
		Grand	561	1 110	58	18	1	113	13	14	35	50	2 400	12	42	36
	Roulé	Petit	288	660	37	11	0.5	62	10	6	19	25	1 360	3	23	28
		Régulier	384	820	50	15	1	68	12	8	23	35	1 700	5	35	33
		Grand	481	970	62	19	1	74	14	10	27	50	2 040	7	42	36
Dinde, ranch et suisse	Sandwich	Petit	264	470	19	6	0.4	51	3	6	24	65	1 400	7	13	19
		Régulier	402	700	28	8	0.5	79	6	9	36	95	2 110	12	19	22
		Grand	538	930	37	11	1	104	8	12	48	130	2 810	16	27	28
	Roulé	Petit	276	560	25	8	0.5	57	7	5	25	65	1 500	6	17	25
		Régulier	367	670	33	10	0.5	61	7	7	32	95	1 970	9	23	28
		Grand	458	780	41	13	1	65	8	8	40	125	2 450	12	27	31
Thon Signature	Sandwich	Petit	270	540	25	7	0.5	53	4	7	27	30	1 270	5	12	17
		Régulier	409	810	38	10	0.5	80	6	10	40	40	1 920	7	17	22
		Grand	546	1 080	51	13	1	105	7	14	53	55	2 550	10	23	31
	Roulé	Petit	282	630	32	9	0.5	58	7	6	28	25	1 370	3	15	25
		Régulier	374	790	44	12	1	62	7	8	37	40	1 780	4	19	31
		Grand	467	940	55	14	1	66	8	10	45	55	2 180	5	27	33

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).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

			Serving size (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
POULET																
Carbonara	Sandwich	Small	247	590	28	7	0.4	53	3	6	33	80	1380	4	13	17
		Regular	372	880	41	11	0.5	80	5	9	50	120	2080	6	23	25
		Large	495	1170	55	15	1	105	7	12	67	160	2760	9	27	33
	Roulé	Small	259	680	34	10	0.5	58	6	6	34	80	1470	2	17	28
		Regular	337	850	47	13	1	62	7	7	47	120	1940	3	23	33
		Large	416	1030	59	16	1	66	7	9	59	160	2400	4	31	36
Moutarde Au Miel	sandwich	Small	272	570	25	7	0.4	56	4	10	32	80	1270	4	12	17
		Regular	417	860	38	11	0.5	85	6	15	48	120	1910	6	17	25
		Large	553	1150	51	14	1	113	7	20	64	160	2540	9	23	33
	Roulé	Small	284	670	32	10	0.5	62	6	10	33	80	1360	3	15	28
		Regular	382	840	43	13	0.5	68	7	13	44	120	1770	4	19	31
		Large	473	1010	55	16	1	73	8	17	56	160	2170	5	27	36
Baja	Sandwich	Small	227	540	22	7	0.4	55	3	10	31	80	1500	3	12	17
		Regular	344	810	33	10	0.5	83	5	15	47	120	2260	4	17	25
		Large	458	1080	44	14	0.5	110	6	19	62	155	3010	6	23	33
	Roulé	Small	239	630	29	9	0.5	60	6	9	32	80	1600	1	15	28
		Regular	309	780	39	12	0.5	65	6	12	43	115	2120	2	19	31
		Large	379	930	49	15	1	71	7	16	54	155	2640	2	23	36
Miel Et Bourbon	Sandwich	Small	247	380	5	1.5	0	61	4	16	24	45	1010	5	4	17
		Regular	376	570	8	2	0	92	6	23	36	65	1520	7	6	25
		Large	502	760	10	2.5	0.1	122	8	31	48	85	2020	10	10	33
	Roulé	Small	259	470	12	3.5	0.2	66	7	15	25	45	1100	3	8	28
		Regular	341	540	13	4	0.2	74	7	21	33	65	1380	4	10	31
		Large	422	620	14	4	0.2	83	8	27	40	85	1660	5	12	33
Mesquite	Sandwich	Small	276	530	23	7	0.4	52	4	6	32	80	1380	5	13	17
		Regular	421	800	34	11	0.5	79	6	9	48	125	2080	7	19	25
		Large	564	1070	46	14	1	104	7	12	64	165	2770	10	27	33
	Roulé	Small	289	630	30	9	0.5	57	7	5	33	80	1480	3	17	28
		Regular	386	780	40	13	0.5	61	7	7	44	120	1940	4	23	33
		Large	484	930	50	16	1	65	8	8	56	160	2410	5	27	36

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).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

			Serving size (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
BIFTECK BLACK ANGUS																
Bifteck Chipotle Et Cheddar	Sandwich	Small	254	580	30	8	0.5	51	4	5	28	70	1450	3	13	19
		Regular	385	880	45	11	1	78	6	7	42	100	2220	4	19	31
		Large	513	1170	60	15	1	103	8	10	56	135	2980	6	27	42
	Roulé	Small	267	680	37	10	0.5	57	7	4	29	65	1550	1	17	31
		Regular	350	850	50	13	1	60	8	5	38	100	2080	2	23	36
		Large	433	1020	64	17	1	63	8	6	48	135	2620	2	31	42
Bifteck Black Angus	Sandwich	Small	264	500	14	6	0.3	62	4	14	32	65	1370	4	19	19
		Regular	398	750	21	10	0.5	93	6	22	48	95	2060	5	31	31
		Large	529	990	28	13	0.5	124	8	29	64	130	2740	7	42	42
	Roulé	Small	277	590	21	9	0.5	67	7	14	33	65	1460	2	23	31
		Regular	363	720	27	11	0.5	76	7	20	45	95	1920	3	35	39
		Large	449	850	33	14	1	84	8	25	56	125	2370	4	42	44
Boeuf Et Suisse Fondu	Sandwich	Small	236	570	28	7	0.5	52	4	5	29	65	1300	3	15	19
		Regular	355	860	41	11	0.5	78	5	8	43	95	1950	5	23	31
		Large	472	1140	55	14	1	104	7	11	58	125	2590	6	31	42
	Roulé	Small	248	660	34	9	0.5	57	6	5	30	60	1390	1	19	31
		Regular	320	830	47	13	1	61	7	6	40	95	1810	2	27	36
		Large	392	990	59	16	1	64	7	7	50	125	2230	2	31	42
Bifteck Au Poivre	Sandwich	Small	250	590	29	7	0.5	53	4	5	29	70	1310	3	13	19
		Regular	376	880	44	10	0.5	80	6	8	43	105	1960	5	23	31
		Large	500	1170	58	13	1	106	8	11	57	140	2610	6	27	42
	Roulé	Small	262	680	36	9	0.5	59	7	5	30	70	1400	1	17	31
		Regular	341	860	49	12	1	63	8	6	40	105	1820	2	23	36
		Large	421	1030	62	15	1	67	8	7	49	140	2250	3	31	44
Sauce Au Jus	Side	99	35	2.5	0	0	0	0	0	2	0	830	0	0	0	

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).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

		Serving size (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
--	--	------------------	-----------------	---------------	-------------------	---------------	------------------	-------------------	------------	-------------	------------------	-------------	-----------------	---------------	------------

SAMMIES

	Poulet Ranch	167	350	17	5	0	30	4	3	20	55	870	2	15	14
	Poulet Chipotle	152	360	19	5	0	29	4	2	17	45	850	20	200	3
	Bifteck BBQ	160	250	6	1	0	36	4	7	13	20	810	2	10	17

SALADES

Poulet à la Moutarde	Side	198	410	33	6	0.5	17	2	12	14	60	700	3	6	7	
	Au Miel	Entrée	338	540	39	9	0.5	22	3	14	27	100	1080	6	12	13
Délice Du Chef	Side	211	380	26	6	0.4	27	2	22	11	35	920	6	8	10	
	Au Miel	Entrée	364	490	31	8	0.5	33	4	24	22	70	1450	13	13	17
Poulet Méditerranéen	Side	199	340	29	5	0.4	10	2	5	12	30	900	3	8	7	
	Entrée	341	450	33	6	0.5	15	4	7	23	60	1230	6	13	13	

PIZZAS SUR PAIN PLAT

Suprême Pepperoni	Half	264	540	27	12	0.5	46	5	5	28	75	1580	2	35	22
L'italienne	Half	265	540	26	11	0.5	46	4	5	30	75	1610	1	35	19
Poulet BBQ	Half	224	510	18	9	0.5	56	3	16	29	70	1750	2	35	19

SOUPES

Broccoli Et Cheddar	6 oz	142	120	8	5	0.2	10	1	3	4	15	760	3	8	1
	10 oz	255	220	14	9	0.3	18	1	6	6	25	1380	5	15	2
	Craquelins	6	25	0.5	0	0	4	0	0	0.4	0	55	0	0	0.4
Poulet Et Nouilles	6 oz	142	70	2	1	0	8	0	1	4	15	780	1	2	2
	10 oz	255	120	4	1.5	0	14	1	2	7	25	1400	2	2	3
	Craquelins	6	25	0.5	0	0	4	0	0	0.4	0	55	0	0	0.4
Chili	6 oz	142	160	5	1.5	0	19	6	4	11	40	550	10	8	17
	10 oz	255	290	10	2.5	0.1	34	10	8	20	75	980	17	13	31
	Craquelins	6	25	0.5	0	0	4	0	0	0.4	0	55	0	0	0.4

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).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.

		Serving size (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)	
ENFANTS																
Dinde et Fromage		5"	155	360	9	4	0.3	50	2	4	19	40	1050	2	10	8
Jambon et le Fromage		5"	155	370	10	4.5	0.3	50	2	5	20	30	980	1	10	10
Fromage au Fromage		5"	125	360	14	8	0.5	41	2	3	19	40	760	1	25	8
Pizza	Flatbread		188	460	26	12	0.5	32	4	3	25	75	1200	0	27	14
ACCOMPAGNEMENTS																
PAIN À L'AIL GRATINÉ		6"	219	560	27	7	0.5	54	4	7	21	40	1120	3	27	13
		12"	439	1130	54	15	1	107	7	15	43	75	2230	5	50	25
	Chips	Varie														
DÉJEUNER																
Oeuf et Cheddar		6"	191	630	42	24	0.4	46	2	3	21	265	920	3	19	14
		12"	368	1210	78	45	0.5	92	5	6	39	515	1740	6	31	28
Bacon et Cheddar		6"	219	760	51	27	0.4	46	2	3	31	300	1430	3	19	17
		12"	425	1460	98	52	0.5	92	5	6	59	585	2760	6	31	33
Jambon et Oeuf		6"	219	670	43	24	0.4	48	2	4	25	275	1180	3	19	14
		12"	425	1280	81	46	0.5	96	5	8	47	540	2260	6	31	28
Steak et Oeuf		6"	219	660	42	24	0.4	47	3	3	26	280	1100	3	19	17
		12"	425	1270	80	45	0.5	94	5	6	49	540	2090	6	31	33
Végétarien		6"	247	660	43	24	0.4	49	3	5	22	265	940	6	19	14
		12"	481	1260	81	45	0.5	98	6	10	40	515	1770	12	31	28

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).

L'information nutritionnelle des sandwichs est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par QuiznosMD.