



# GUIDE NUTRITIONNEL PFK®

	Portion	Poids (g)	Calories	Total de gras (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
<b>Poulet Recette Originale</b>																
Poitrine	1 morceau	141	330	17	3.5	0.0	120	450	3	0	0	40	0	8	2	6
Côte	1 morceau	91	240	13	2.5	0.0	75	380	3	0	0	27	0	2	8	6
Pilon	1 morceau	44	110	7.0	1.0	0.0	45	200	4	0	0	9	0	2	2	4
Aile	1 morceau	40	110	7.0	1.5	0.0	45	150	2	0	0	12	0	2	0	2
Haut de cuisse	1 morceau	88	260	19	4.5	0.0	95	380	18	0	0	18	0	4	2	6
<b>Poulet piquant</b>																
Poitrine	1 morceau	120	310	17	2.0	0.1	80	650	9	1	2	29	2	2	2	6
Côte	1 morceau	75	220	13	2.0	0.1	45	390	11	1	1	14	2	2	2	4
Pilon	1 morceau	65	160	10	1.5	0.1	60	250	4	0	1	15	2	2	0	4
Aile	1 morceau	62	230	16	2.5	0.1	55	330	8	1	1	13	2	2	0	2
Haut de cuisse	1 morceau	70	220	15	2.5	0.1	65	300	7	0	1	13	2	2	0	4
<b>Sandwichs</b>																
Le Croque Junior	1 sandwich	139	340	14	1.5	0.0	30	690	38	1	4	15	0	4	10	20
Triple Croque	1 sandwich	247	600	28	2.5	0.0	80	1010	52	1	4	35	0	4	10	30
Grand BOSS®	1 sandwich	256	600	30	5.0	0.0	70	900	53	2	7	29	0	10	10	110
Wrap toasté	1 sandwich	119	290	12	2.0	0.0	20	680	32	1	2	11	0	0	2	15
Wrap toasté épicé	1 sandwich	119	340	18	2.5	0.0	20	610	31	0	2	12	0	2	4	10
Twister	1 sandwich	229	480	17	3.0	0.2	50	920	58	3	4	24	6	6	6	15
Twister épicé	1 sandwich	228	590	34	3.5	0.3	45	1000	48	3	4	23	6	8	6	15
Sandwich Végé	1 sandwich	193	440	19	2.0	0.1	10	980	53	5	4	17	0	2	10	35
Super Croque® BBQ bacon	1 sandwich	279	730	35	9.0	0.0	95	1970	65	3	13	37	4	4	10	100
Sandwich Super-Croque épicé®	1 sandwich	217	530	23	3.0	0.0	45	1090	55	3	6	24	6	4	2	90
Sandwich Super-Croque	1 sandwich	227	520	21	2.5	0.0	45	1070	55	3	6	24	10	8	2	90
Croqu'en double <sup>MC</sup>	1 sandwich	177	380	9.0	1.5	0.0	50	760	51	2	6	23	0	6	10	20
Croqu'en double Zinger <sup>MC</sup>	1 sandwich	167	470	23.0	1.5	0.0	35	820	42	2	6	23	0	6	10	20
<b>À-côtés et amuses-gueules</b>																
Ailes piquantes*	Par aile	130	320	20	4.0	0	80	820	13	2	0	23	6	0	2	14
Crousti Sub	1 sandwich	105	240	7	1.0	0	25	480	31	1	3	13	0	2	2	10
Crousti Sub épicé	1 sandwich	105	290	15	1.0	0	20	520	26	1	3	13	0	2	2	10
Purée de pommes de terre et sauce	1 bowl	316	160	2.5	0.5	0	0	1550	32	2	4	3	0	10	4	4
Bâtonnet croustillant (Seulement dans nos concessions)	3 morceaux	168	330	15	1.5	0.0	60	1200	21	3	0	27	0	0	0	20

Valeur nutritive

% valeur quotidienne



# GUIDE NUTRITIONNEL PFK®

	Portion	Poids (g)	Calories	Total de gras (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
<b>À-côtés et amuses-gueules (suite)</b>																
Trempepoulets®	1 morceau	45	80	1	0.0	0.0	20	210	10	0	0	9	0	0	0	2
Trempepoulets® Épicé	1 morceau	45	120	7	0.5	0.0	15	230	6	0	1	8	0	0	0	4
Poulet Pop-Corn®	Format pour enfants	100	300	17	1.5	0.0	30	690	21	2	0	16	0	0	2	8
Poulet Pop-Corn®	Petit format	142	430	24	2.0	0.0	45	980	30	2	0	22	0	0	2	10
Poulet Pop-Corn®	Format moyen	254	760	43	3.5	0.0	80	1750	54	4	0	40	0	0	4	20
Poulet Pop-Corn®	Format gros	345	1040	59	5.0	0.0	110	2380	73	5	0	55	0	0	6	30
Bol au poulet	16 oz	446	510	18	3.5	0.2	35	1620	68	6	6	21	4	25	15	10
Roller BBQ Bacon	1 roller	111	330	15	4.5	0.0	25	820	36	1	6	13	2	0	10	10
Frites (4oz)	Format individuel	113	340	17	1.0	0	0	770	44	4	0	3	0	2	2	6
Frites (11oz)	Format moyen	311	940	47	3.0	0	0	2120	121	11	0	8	0	6	6	15
Frites (18oz)	Format gros	510	1530	77	4.5	0	0	3480	199	18	0	14	0	10	10	30
Frites format très grand	Très grand	879	2650	132	8.0	0	0	5990	342	31	0	23	0	15	15	50
Sauce Kentucky	Format individuel	100	45	1	0.0	0.0	0	600	8	0	2	1	0	0	0	0
Sauce Kentucky	Format moyen	249	110	3	0.5	0	0	1500	19	1	4	2	0	0	2	2
Sauce Kentucky	Format gros	483	210	6	1.0	0	5	2900	37	1	8	4	0	0	4	4
Maïs	Format individuel	70	80	0.5	0.0	0.0	0	0	16	1	4	2	0	4	0	10
Maïs	12 oz	260	290	2.5	0.0	0.0	0	0	60	5	13	8	0	15	0	35
Maïs	16 oz	345	380	3.5	0.0	0.0	0	0	79	7	17	10	0	25	0	50
Purée de pommes de terre	100 ml	113	80	0	0.0	0.0	0	280	17	2	1	2	0	10	2	2
Purée de pommes de terre	250 ml	268	180	0	0.0	0	0	660	41	4	2	4	0	30	4	4
Purée de pommes de terre	Format gros	166	270	0	0.0	0	0	950	59	5	3	5	0	40	6	6
Poutine	1 bol	371	860	48	12.0	1.0	60	2450	88	7	2	20	2	4	50	10
Poutine Au Poulet	1 bol	503	1290	74	15.0	1	80	3230	122	10	2	32	0	4	50	25
<b>Salades / Vinaigrettes / Trempepette</b>																
Salade de chou	Format individuel	125	190	9	1.5	0	15	460	25	3	6	3	0	0	0	0
Salade de macaroni	Format individuel	125	190	9	1.5	0	20	650	23	1	4	4	8	2	0	6
Salade de pommes de terre	Format individuel	125	150	9	1.5	0.0	15	190	19	3	15	1.0	2	2	6	4
BBQ sucré	1 contenant	28	60	0	0.0	0	0	135	13	0	12	0.1	0	2	0	0
Moutarde au miel	1 contenant	28	80	6	0.4	0.1	5	180	7	0	6	0.3	0	0	0	0
Trempepette buffalo épicé	1 contenant	28	25	2	0.1	0.0	0	670	1	0	0	0.2	0	2	0	0
Trempepette ail et miel	1 contenant	28	70	0	0.0	0.0	0	90	18	0	15	0.1	0	0	0	0
Trempepette chili et mangue	1 contenant	28	45	0	0.0	0.0	0	95	11	0	9	0.1	0	0	0	0
Prunes	1 contenant	28	40	0	0.0	0.0	0	10	10	0	9	0.1	0	0	0	0
<b>Desserts</b>																
Gâteau au fromage tourbillon de fraises	Par portion	99	300	16	9.0	0.0	55	230	32	1	21	6	0	4	10	4
Moelleux au Chocolat	Par portion	100	410	21.0	6.0	0.0	45	0	49	1	30	5	2	0	0	10

Valeur nutritive

% valeur quotidienne



# GUIDE NUTRITIONNEL PFK®

Portion	Poids (g)	Calories	Total de gras (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
<b>Boissons</b>															
Pepsi®	571ml	241	0	0.0	0.0	0	24	64	0	64	0	0	0	0	0
Pepsi® Diète	571ml	0	0	0.0	0.0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0
7 UP	571ml	257	0	0.0	0.0	0	96	67	0	67	0	0	0	0	0
Lipton Brisk Tea	571ml	177	0	0.0	0.0	0	32	45	0	45	0	0	0	0	0
Mountain Dew®	571ml	257	0	0.0	0.0	0	56	71	0	71	0	0	0	0	0
Dr Pepper	571ml	250	0	0.0	0.0	0	90	68	0	68	0	0	0	0	0
Orange Crush	571ml	289	0	0.0	0.0	0	104	77	0	77	0	0	0	0	0
Mug Root Beer	571ml	241	0	0.0	0.0	0	40	63	0	63	0	0	0	0	0
Jus de Pomme Oasis	300ml	130	0	0	0	0	15	32	0	30	0	0	100	2	0
Oasis Fruitzoo Jus de pomme calcium	200ml	90	0	0.0	0.0	0	20	22	0	21	0	0	100	8	2
Eau Aquafina	500ml	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jus d'orange	250ml	120	0	0.0	0.0	0	15	28	0	23	1	0	130	2	0
Jus de pomme	250ml	120	0	0.0	0.0	0	10	28	0	24	0.5	0	100	0	0
Jus de Fraise kiwi	250ml	140	0	0.0	0.0	0	20	35	0	30	0	0	100	0	0
Éclats de Saveurs raisin	500ml	5	0	0.0	0.0	0	150	0	0	0	0	0	0	1	0
Éclats de Saveurs citron	500ml	5	0	0.0	0.0	0	110	0	0	0	0	0	0	1	0
Éclats de Saveurs baie	500ml	10	0	0.0	0.0	0	110	0	0	0	0	0	0	1	0
Tropicana Tornade de limonade	250ml	110	0	0.0	0.0	0	50	29	0	28	0	0	0	0	0
Tropicana Frénésie de fruits	250ml	110	0	0.0	0.0	0	40	31	0	30	0	0	0	0	0
Mojito	74ml	30	0	0	0	0	0	8	0	7	0	2	4	0	0
Mojito Fraise	81 ml	50	0	0	0	0	0	14	0	12	0	2	4	0	0

Valeur nutritive

% valeur quotidienne

\* Dans les restaurants participants

NOTE: La substitution d'ingrédients pourrait modifier les valeurs nutritives. Les articles au menu ainsi que les heures pendant lesquelles ils sont offerts peuvent varier selon les restaurants participants. Bien que ces données reposent sur des lignes directrices définissant les portions standard des produits, certaines variations sont prévisibles en raison d'influences saisonnières, de légères différences en ce qui concerne l'assemblage des produits dans les restaurants et d'autres facteurs. À l'exception des articles qui ne sont offerts que pour un temps limité ou qui font l'objet d'un test de marché, les produits au menu en date de publication sont inclus sur cette feuille. Si vous avez des questions au sujet de PFK et de la nutrition, ou si vous êtes particulièrement sensible à des ingrédients ou à des aliments spécifiques, veuillez communiquer avec nous en composant le 1 866 664-5696 ou visitez-nous à : [www.pfkquebec.ca](http://www.pfkquebec.ca) **Mise à jour: OCT 2014**