



# INFORMATIONS NUTRITIONNELLES - CANADA

juillet 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
<b>SANDWICHES</b>													
Sandwichs de 6 po Séries Subway													
Doublerez 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	257	550	30	10	1	75	1430	48	2	9	25	10	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
#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
#8 Steakeurant	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
#13 Suprême	257	570	32	11	1	75	2100	45	3	7	27	10	35
#15 Boulettes jet-set	292	690	36	17	2	95	1930	54	4	9	38	10	45
#16 Tandoori exquis	260	750	47	13	1	95	1390	49	4	7	33	15	25
#17 Cubano croquant	263	690	40	13	0	95	1360	52	2	7	29	2	20
#18 Poulet épicé façon Nashville	271	580	26	8	0	75	1260	51	3	8	31	2	20
#19 Steak chimichurri et fromage	234	480	22	7	1	55	1360	44	3	7	27	10	20
#20 P'tite Sicile	292	640	37	14	1	70	1640	48	3	9	26	6	35
#21 Mozza épicé tandoori	207	510	25	8	0	40	760	49	3	6	18	2	15
#22 Végé géant	265	520	24	6	1	25	1310	58	11	8	19	15	20
#23 Mozzarella fondant	210	530	25	10	1	40	910	52	3	7	20	6	15
#24 Végé chimichurri	261	620	33	8	1	30	1020	59	10	8	19	15	20
Fais tes propres sandwichs de 6 po													
Doublerez 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
B.M.T.™ 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
Pizza Sub gratiné (sur pain italien)	146	420	20	8	0	40	1490	42	3	7	17	6	50
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™	162	210	3	0	0	0	370	39	5	6	10	2	15
Galette végétarienne	247	390	11	1	0	0	690	56	13	8	16	4	25
Sandwichs de 6 po offerts pour une durée limitée ou à l'échelle régionale**													
Les valeurs incluent du pain multigrain (excepté si un autre pain est indiqué) et les légumes. Doublerez 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
Régalos													
Les valeurs incluent un pain aux patates, les légumes et les sauces (comme indiqué).													
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
<b>SALADES</b>													
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
B.M.T.™ 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
Pizza Sub gratiné	341	120	5	2	0	10	400	14	5	7	6	10	15
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™	287	50	1	0	0	0	75	9	4	5	3	4	8
Galette végétarienne	372	220	10	1	0	0	390	26	12	7	9	6	20
6 po offerts pour une durée limitée/salades régionales													
Poulet grillé	351	110	2	1	0	30	410	10	5	5	14	4	8
<b>BOLS DE RIZ ET WRAPS AU RIZ</b>													
Bols de riz													
Poulet épicé à la jerk	374	670	30	5	0	65	950	74	5	4	25	4	20
Steak épicé à la jerk	388	740	37	8	1	70	1300	77	6	6	25	10	20
Poulet shawarma	426	750	33	7	0	70	1930	81	7	9	30	10	25
Steak sud-ouest et avocat	399	600	26	7	1	55	1360	69	7	5	26	10	15

	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	fer
Poulet teriyaki aux oignons doux	375	490	6	1	0	50	1100	87	5	24	23	4	15	
<b>Wraps au riz</b>														
Poulet épicé à la jerk	410	780	27	4	0	55	1370	104	6	6	31	8	30	
Bol de riz Steak épicé à la jerk	420	850	33	8	1	60	1660	106	6	7	31	15	35	
Poulet shawarma	444	850	31	6	0	65	2020	107	7	8	35	15	35	
Steak sud-ouest et avocat	445	800	32	8	1	55	1800	100	8	7	32	15	30	
Poulet teriyaki aux oignons doux	413	690	12	2	0	50	1540	116	5	25	29	8	25	

## DÉJEUNER

### Sandwichs déjeuner 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).

Bacon et œuf	233	540	31	8	0	255	1120	42	3	6	22	6	15	
Fromage et œuf	223	490	28	7	0	240	940	42	3	6	18	6	10	
Jambon et œuf	250	530	29	7	0	255	1190	44	3	6	23	6	15	

### Wraps déjeuner

Bacon et œuf	264	640	37	8	0	255	1330	55	3	4	23	10	20	
Fromage et œuf	254	590	33	7	0	240	1150	55	3	4	19	10	20	
Jambon et œuf	281	630	34	7	0	255	1400	57	3	5	23	10	20	

### Régalos déjeuner

Les valeurs incluent un pain aux patates, une galette d'œufs brouillés et du fromage cheddar canadien.

Bacon et œuf	135	300	17	5	0	250	670	23	2	4	14	2	8	
Fromage et œuf	130	280	15	4	0	245	580	23	2	4	12	2	6	
Jambon et œuf	139	290	16	4	0	245	650	24	2	4	14	2	6	

## PAINS ET CONDIMENTS

### Pains

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

Italien de 6 po	71	200	2	1	0	0	370	37	1	3	7	0	10	
Multigrain de 6 po	71	200	2	0	0	0	360	36	3	4	9	0	10	
Pain plat de 6 po**	45	140	3	0	0	0	220	24	1	2	4	0	8	
Herbes italiennes et fromage de 6 po	82	240	5	2	0	10	570	39	2	3	9	4	10	
Muffin anglais**	57	120	1	0	0	0	210	23	1	1	5	2	10	
Pain sans gluten (tel qu'il est emballé) <sup>1**</sup>	113	340	12	7	0	0	790	51	3	7	6	2	2	
Pain aux patates	39	110	2	0	0	15	190	20	1	3	3	0	6	
Wrap	102	300	8	1	0	0	580	50	2	2	8	4	15	

### Condiments et ajouts

Les valeurs correspondent à des sandwichs de 6 po ou des wraps. Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po ou d'une salade (un 12 po = deux portions de 6 po).

Sauce chimichurri	14	80	8	1	0	0	55	0	0	0	0	0	0	
Sauce sud-ouest	14	60	6	1	0	5	110	1	0	0	0	0	0	
Sauce style Cuba	14	70	7	1	0	5	70	1	0	0	0	0	0	
Aioli	14	70	7	1	0	5	115	1	0	1	0	0	0	
Sauce maison	14	70	8	1	0	0	125	1	0	1	0	0	0	
Aioli à la jerk	14	90	10	2	0	10	85	1	0	0	0	0	0	
Mayonnaise	14	100	11	2	0	10	70	0	0	0	0	0	0	
Moutarde jaune	14	10	1	0	0	0	170	1	0	0	1	0	0	
Sauce piquante style Nashville	14	35	3	0	0	0	210	3	0	2	0	0	0	
Sauce ranch au poivre en grains	14	80	8	1	0	10	105	1	0	0	0	0	0	
Moutarde fumée au miel	14	45	5	1	0	5	115	3	0	3	0	0	0	
Sauce BBQ sucrée et fumée	14	35	0	0	0	0	180	9	0	7	0	0	0	
Sauce teriyaki aux oignons doux	14	35	0	0	0	0	160	8	0	7	0	0	0	
Sauce tahini à l'ail	14	70	6	1	0	5	140	1	0	1	1	0	2	
Sauce aux épices tandoori	14	90	10	2	0	10	115	1	0	0	0	0	0	
Riz sauvage (4 oz)	113	190	3	0	0	0	270	39	2	0	4	2	4	

### Assaisonnements (quantité pour un sandwich de 6 po, une salade ou un wrap)

Sel	0	0	0	0	0	0	160	0	0	0	0	0	0	
Poivre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

### Légumes (quantité pour un sandwich de 6 po ou un wrap)

Purée d'avocat	35	70	6	1	0	0	130	3	2	0	1	0	0	
Piments banane	4	1	0	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0	
Concombres	14	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
Poivrons verts	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Piments jalapeños**	4	1	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	
Laitue	21	3	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	
Oignons rouges	7	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
Cornichons	10	1	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	
Bébés épinards	7	2	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	2	

	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	fer
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	0	0	0	4
<b>Fromage (quantité pour un sandwich de 6 po, une salade ou un wrap)</b>														
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 <sup>2</sup>	51	120	9	6	0	30	180	1	0	1	9	0	0	0
Mélange de Monterey Jack et de cheddar 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
<b>Protéines individuelles (quantité pour un sandwich de 6 po, un wrap ou une salade; doubler les valeurs pour les sandwichs de 12 po)</b>														
Bacon (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
Capicollo	22	35	2	1	0	15	240	1	0	1	3	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 - glaciés 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
Galette aux œufs brouillés	85	150	12	3	0	220	290	3	1	1	8	0	0	0
Jambon Forêt-Noire	54	70	2	1	0	25	520	4	0	1	8	0	2	0
Viandes italiennes B.M.T. <sup>M<sup>D</sup></sup>	71	190	14	5	0	45	1000	3	0	1	12	0	20	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
Porchetta, en dés	71	180	13	5	0	50	280	1	0	0	11	0	4	0
Poulet façon rôtisserie	71	100	3	1	0	45	260	1	0	0	17	0	4	0
Poulet façon rôtisserie épicé à la jerk	71	100	3	1	0	45	330	3	0	1	17	0	4	0
Poulet façon rôtisserie, épice shawarma	71	100	3	1	0	45	570	3	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
Côtelette de porc aux épices tandoori	87	260	22	5	0	60	600	2	0	1	17	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
<b>DESSERTS ET À-CÔTÉS</b>														
<b>Biscuits et desserts</b>														
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 <sup>M<sup>D</sup></sup>	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
Biscuits pépites sucrées et noix de macadamia	45	210	10	5	0	15	125	28	1	17	2	0	6	0
Biscuit de 12 pouces aux pépites de chocolat	285	1310	58	29	1	95	730	182	6	100	14	4	50	0
Sandwich de crème glacée aux pépites de chocolat	205	550	26	13	0	50	230	72	2	43	6	4	20	0
<b>Sidekicks</b>														
Biscuit pépites de chocolat 12 pouces	285	1310	58	29	1	96	730	182	6	100	14	3	48	0
Churro 12 pouces	55	190	9	3	0	15	130	28	0	8	1	1	1	0
Pretzel 12 pouces	113	320	6	3	0	0	1800	57	3	1	10	1	19	0
Roulé 6 pouces Jambon et fromage avec moutarde au miel	102	290	17	4	0	28	790	33	1	8	10	6	10	0
Roulé 12 pouces Jambon et fromage avec moutarde au miel	177	490	23	7	0	45	1340	59	2	10	20	11	20	0
Roulé 6 pouces Pepperoni et fromage avec aioli	96	370	25	6	0	32	920	28	1	4	9	5	22	0
Roulé 12 pouces Pepperoni et fromage avec aioli	164	610	35	10	1	52	1600	53	2	6	19	10	43	0
Roulé 6 pouces Deux fromages avec sauce sud-ouest	98	360	23	7	0	32	730	27	1	3	11	11	10	0
Roulé 12 pouces Deux fromages avec sauce sud-ouest	169	600	34	12	1	55	1250	52	3	5	21	22	18	0
<b>Soupe** (bol de 255 ml/8 oz)</b>														
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.

	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 fer

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup>Fresh Mozzarella Product