

PFK® Canada - Information nutritionnelle



| | Portion | Poids (g) | Calories | Valeur nutritive | | | | | | | | | | % valeur quotidienne | | | |
|--|-----------------------|-----------|----------|-------------------|------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|------------|----------------------|---------|-----|--|
| | | | | 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 | |
| Poulet Recette Originale® | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Poitrine | 1 morceau | 131 | 320 | 15.0 | 2.5 | 0.1 | 90 | 880 | 13 | 0.0 | 0.0 | 34 | 0 | 0 | 2 | 8 | |
| Poitrine (sans peau) | 1 morceau | 100 | 200 | 7.0 | 1.0 | 0.0 | 90 | 350 | 4 | 0.0 | 0.0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 4 | |
| Côte | 1 morceau | 82 | 240 | 14.0 | 2.5 | 0.1 | 65 | 580 | 10 | 0.0 | 0.0 | 18 | 2 | 0 | 2 | 8 | |
| Côte (sans peau) | 1 morceau | 70 | 160 | 7.0 | 1.0 | 0.0 | 55 | 420 | 5 | 0.0 | 0.0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 6 | |
| Pilon | 1 morceau | 41 | 100 | 5.0 | 1.0 | 0.0 | 45 | 180 | 4 | 0.0 | 0.0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| Aile | 1 morceau | 47 | 150 | 9.0 | 1.5 | 0.0 | 45 | 370 | 6 | 0.0 | 0.0 | 11 | 0 | 0 | 0 | 4 | |
| Haut de cuisse | 1 morceau | 101 | 300 | 20.0 | 4.0 | 0.1 | 90 | 530 | 11 | 0.0 | 0.0 | 18 | 2 | 0 | 2 | 10 | |
| Haut de cuisse (sans peau) | 1 morceau | 62 | 140 | 8.0 | 2.0 | 0.1 | 70 | 270 | 3 | 0.0 | 0.0 | 15 | 2 | 0 | 2 | 4 | |
| Poulet-Mignon | 1 morceau | 86 | 180 | 7.0 | 1.0 | 0.0 | 55 | 700 | 9 | 0.0 | 1.0 | 20 | 0 | 2 | 0 | 4 | |
| Poulet piquant | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Poitrine | 1 morceau | 120 | 310 | 17.0 | 2.0 | 0.1 | 80 | 650 | 9 | 1.0 | 2.0 | 29 | 2 | 2 | 2 | 6 | |
| Côte | 1 morceau | 75 | 220 | 13.0 | 2.0 | 0.1 | 45 | 390 | 11 | 1.0 | 1.0 | 14 | 2 | 2 | 2 | 4 | |
| Pilon | 1 morceau | 65 | 160 | 10.0 | 1.5 | 0.1 | 60 | 250 | 4 | 0.0 | 1.0 | 15 | 2 | 2 | 0 | 4 | |
| Aile | 1 morceau | 62 | 230 | 16.0 | 2.5 | 0.1 | 55 | 330 | 8 | 1.0 | 1.0 | 13 | 2 | 2 | 0 | 2 | |
| Haut de cuisse | 1 morceau | 70 | 220 | 15.0 | 2.5 | 0.1 | 65 | 300 | 7 | 0.0 | 1.0 | 13 | 2 | 2 | 0 | 4 | |
| Poulet grillé | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Poitrine | 1 morceau | 120 | 200 | 6.0 | 2.0 | 0.1 | 110 | 400 | 1 | 1.0 | 2.0 | 36 | 2 | 4 | 2 | 6 | |
| Côte | 1 morceau | 75 | 140 | 7.0 | 2.0 | 0.1 | 75 | 260 | 1 | 0.0 | 1.0 | 20 | 2 | 4 | 2 | 4 | |
| Pilon | 1 morceau | 65 | 120 | 5.0 | 1.5 | 0.0 | 85 | 210 | 1 | 0.0 | 1.0 | 17 | 2 | 2 | 0 | 4 | |
| Aile | 1 morceau | 62 | 140 | 8.0 | 2.5 | 0.1 | 80 | 200 | 1 | 0.0 | 1.0 | 17 | 0 | 2 | 2 | 4 | |
| Haut de cuisse | 1 morceau | 70 | 160 | 10.0 | 3.0 | 0.1 | 90 | 240 | 1 | 0.0 | 1.0 | 16 | 2 | 2 | 2 | 4 | |
| Sandwichs | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sandwich Classique (sans mayonnaise) | 1 sandwich | 150 | 340 | 10 | 1.5 | 0.0 | 25 | 890 | 43 | 3.0 | 2.0 | 19.0 | 0 | 0 | 6 | 30 | |
| Sandwich Classique | 1 sandwich | 158 | 440 | 23 | 3.5 | 0.4 | 45 | 1010 | 42 | 2.0 | 3.0 | 17 | 0 | 0 | 6 | 25 | |
| Sandwich Mini-Délice | 1 sandwich | 105 | 180 | 9 | 1.0 | 0.0 | 20 | 530 | 16 | 1.0 | 1.0 | 10.0 | 0 | 2 | 2 | 30 | |
| Wrap Étoile | 1 sandwich | 255 | 670 | 33 | 6.0 | 0.0 | 65 | 1910 | 59 | 4.0 | 3.0 | 30 | 6 | 6 | 10 | 60 | |
| Wrap toasté | 1 sandwich | 120 | 290 | 13 | 2.5 | 0.0 | 25 | 830 | 29 | 1.0 | 2.0 | 14 | 0 | 2 | 2 | 30 | |
| Sandwich Gourmet au poulet grillé | 1 sandwich | 214 | 380 | 11 | 2.0 | 0.1 | 65 | 1250 | 41 | 3.0 | 4.0 | 30 | 0 | 6 | 4 | 25 | |
| Sandwich Végé | 1 sandwich | 193 | 560 | 29 | 3.5 | 0.2 | 10 | 950 | 55 | 5.0 | 4.0 | 19 | 2 | 2 | 8 | 50 | |
| Sandwich Super-Croque | 1 sandwich | 225 | 610 | 31 | 4.0 | 0.3 | 60 | 1670 | 57 | 3.0 | 3.0 | 28 | 0 | 0 | 8 | 30 | |
| Sandwich Super-Croque épicé® | 1 sandwich | 233 | 650 | 33 | 4.0 | 0.3 | 60 | 1820 | 59 | 4.0 | 3.0 | 30 | 0 | 0 | 8 | 35 | |
| Sandwich Snackwich® | 1 sandwich | 128 | 360 | 21 | 3.0 | 0.2 | 40 | 780 | 30 | 2.0 | 2.0 | 13 | 0 | 0 | 4 | 15 | |
| Sandwich Maxi-Fraîcheur | 1 sandwich | 192 | 460 | 18 | 3.0 | 0.0 | 60 | 1100 | 47 | 2.0 | 6.0 | 27 | 2 | 6 | 6 | 15 | |
| Sandwich Mini Hot Chicken | 1 sandwich | 120 | 170 | 5 | 1.0 | 0.0 | 10 | 520 | 24 | 1.0 | 3.0 | 8 | 0 | 0 | 2 | 8 | |
| Twister toasté | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Twister original avec poulet grillé | 1 twister | 193 | 390 | 17 | 3.0 | 0.2 | 45 | 1080 | 39 | 3.0 | 3.0 | 21 | 0 | 10 | 4 | 10 | |
| Twister Ranch BBQ avec poulet grillé | 1 twister | 213 | 470 | 20 | 6.0 | 0.0 | 65 | 1580 | 43 | 2.0 | 4.0 | 28 | 4 | 2 | 10 | 8 | |
| Twister César à l'ail rôti avec poulet grillé | 1 twister | 218 | 420 | 17 | 3.5 | 0.0 | 45 | 1350 | 43 | 3.0 | 3.0 | 23 | 2 | 6 | 6 | 20 | |
| Twister BLT Fondant avec poulet grillé | 1 twister | 236 | 460 | 20 | 6.0 | 0.0 | 65 | 1530 | 42 | 2.0 | 4.0 | 28 | 4 | 6 | 10 | 8 | |
| Twister original avec Méga-Bâtonnets | 1 twister | 206 | 490 | 23 | 3.0 | 0.2 | 40 | 1300 | 48 | 3.0 | 2.0 | 21 | 0 | 10 | 4 | 60 | |
| Twister Ranch BBQ avec Méga-Bâtonnets | 1 twister | 227 | 560 | 28 | 6.0 | 0.0 | 50 | 1690 | 51 | 4.0 | 4.0 | 25 | 4 | 6 | 10 | 10 | |
| Twister César à l'ail rôti avec Méga-Bâtonnets | 1 twister | 219 | 650 | 37 | 9.0 | 0.3 | 65 | 1820 | 49 | 3.0 | 3.0 | 30 | 4 | 0 | 25 | 25 | |
| Twister BLT Fondant avec Méga-Bâtonnets | 1 twister | 208 | 460 | 23 | 6.0 | 0.0 | 40 | 1340 | 45 | 3.0 | 3.0 | 19 | 4 | 6 | 10 | 10 | |
| À-côtés et amuses-gueules | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fritopoulet® | 5 | 62 | 160 | 8 | 1.0 | 0.2 | 25 | 480 | 10 | 1.0 | 0.0 | 12 | 0 | 0 | 2 | 4 | |
| Méga-Bâtonnets® | 3 | 126 | 320 | 14 | 1.0 | 0.1 | 50 | 1120 | 16 | 1.0 | 0.0 | 23 | 0 | 2 | 2 | 10 | |
| Croquettes de poulet | 4 | 73 | 190 | 9 | 1.5 | 0.1 | 30 | 660 | 10 | 1.0 | 0.0 | 13 | 0 | 0 | 2 | 8 | |
| Tendrailles | 2 | 100 | 200 | 10 | 1.0 | 0 | 30 | 780 | 14 | 2 | 4 | 14 | 0 | 0 | 0 | 8 | |
| Ailes piquantes® | 5 | 142 | 420 | 27 | 4.5 | 0.5 | 120 | 1210 | 18 | 1.0 | 0.0 | 27 | 2 | 0 | 6 | 15 | |
| Poulet Pop-Corn® | (format pour enfants) | 99 | 340 | 24 | 2.5 | 0.1 | 50 | 900 | 16 | 1.0 | 0.0 | 15 | 0 | 2 | 2 | 15 | |
| Poulet Pop-Corn® | (petit format) | 142 | 490 | 34 | 3.0 | 0.2 | 75 | 1290 | 24 | 1.0 | 0.0 | 21 | 0 | 2 | 2 | 20 | |
| Bol au poulet | (12 oz) | 320 | 400 | 18 | 4.0 | 0.3 | 30 | 1210 | 45 | 3.0 | 6.0 | 14 | 2 | 15 | 10 | 40 | |
| Bol au poulet | (16 oz) | 449 | 540 | 24 | 5.0 | 0.4 | 45 | 1650 | 63 | 4.0 | 9.0 | 19 | 4 | 25 | 15 | 50 | |
| 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 |
| Sauce Kentucky (100ml) | (format individuel) | 100 | 100 | 7 | 1.0 | 0.0 | 0 | 750 | 8 | 0.0 | 1.0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mais | (format individuel) | 70 | 80 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 16 | 1.0 | 4.0 | 2 | 0 | 4 | 0 | 10 |
| Mais | (12 oz) | 260 | 290 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 60 | 5.0 | 13.0 | 8 | 0 | 15 | 0 | 35 |
| Mais | (16 oz) | 345 | 380 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 79 | 7 | 17.0 | 10 | 0 | 25 | 0 | 50 |
| Purée de pommes de terre | (100 ml) | 113 | 80 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 350 | 17 | 1.0 | 1.0 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 |
| Purée de pommes de terre | (250 ml) | 268 | 180 | 1 | 0.0 | 0 | 0 | 820 | 39 | 3 | 2 | 4 | 0 | 25 | 2 | 2 |
| Poutine | 1 bol | 358 | 970 | 54 | 14.0 | 1.0 | 55 | 2610 | 98 | 8.0 | 1.0 | 23 | 15 | 0 | 40 | 15 |
| Salades / Vinaigrettes/ Trempette | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Salade de chou (100 ml) | (format individuel) | 125 | 200 | 9 | 1.5 | 0 | 15 | 460 | 25 | 2 | 6 | 2 | 8 | 10 | 2 | 4 |
| Salade de macaroni (100 ml) | (format individuel) | 125 | 190 | 9 | 1.5 | 0 | 20 | 650 | 23 | 1 | 4 | 3 | 8 | 2 | 0 | 6 |
| Salade de pommes de terre (100 ml) | (format individuel) | 125 | 150 | 8 | 1.5 | 0.0 | 5 | 240 | 20 | 3.0 | 15 | 1.0 | 2 | 2 | 6 | 4 |
| Salade de pâtes estivale (100 ml) | (format individuel) | 125 | 180 | 5 | 1.0 | 0.0 | 15 | 280 | 30 | 3.0 | 9.0 | 4 | 20 | 8 | 0 | 8 |
| Salade César | 1 portion | 123 | 90 | 4 | 2.0 | 0.1 | 30 | 420 | 2 | 1.0 | 0.0 | 11 | 0 | 2 | 8 | 4 |
| Salade César avec poulet grillé | 1 portion | 273 | 190 | 8 | 4.0 | 0.0 | 60 | 830 | 7 | 2.0 | 3.0 | 24 | 0 | 20 | 15 | 8 |
| Croûtons | 1 emballage | 14 | 60 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 0 | 140 | 10 | 0.0 | 1.0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Vinaigrette César suprême | 1 emballage | 43 | 243 | 26 | 1.4 | 0 | 14 | 301 | 0.9 | 0 | 0 | 1.4 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Vinaigrette César légère | 1 emballage | 43 | 132 | 1 | 1.2 | 0 | 43 | 287 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sauce BBQ Smoky Steve | 1 portion | 30 | 65 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0 | 502 | 15 | 0 | 13 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| BBQ sucré | 1 contenant | 28 | 54 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 170 | 14 | 0 | 12 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Moutarde au miel | 1 contenant | 28 | 80 | 6 | 0.4 | 0 | 7 | 227 | 7 | 0 | 6 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Prunes | 1 contenant | 28 | 43 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 7.8 | 11 | 0.0 | 10 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Desserts | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Demi-Lune aux pommes | 1 | 69 | 230 | 12 | 2.5 | 0.3 | 5 | 220 | 29 | 1.0 | 8.0 | 2 | 0 | 2 | 4 | 20 |
| Mini-brownies | 2 | 38 | 190 | 11 | 4.0 | 0 | 20 | 120 | 21 | 0 | 14 | 2 | 0 | 0 | 2 | 10 |
| Gâteau au chocolat Delite de McCain | 1 morceau | 71 | 230 | 8 | 6.0 | 0.2 | 20 | 350 | 36 | 1 | 21 | 3 | 0 | 0 | 4 | 6 |
| Tartelettes aux pacanes | 3 | 87 | 350 | 18 | 6.0 | 0.2 | 40 | 140 | 45 | 1 | 20 | 3 | 8 | 0 | 2 | 10 |
| Krushers™ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Biscuits Oreos | 1 portion | 395 | 620 | 33 | 24.0 | 0.2 | 55 | 410 | 72 | 1 | 61 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Caramel croquant | 1 portion | 398 | 570 | 25 | 18.0 | 0.2 | 65 | 460 | 78 | 0 | 72 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Shortcake aux fraises | 1 portion | 392 | 450 | 18 | 12.0 | 0 | 65 | 430 | 63 | 1 | 53 | 8 | 2 | 15 | 0 | 4 |
| Triple chocolat | 1 portion | 417 | 660 | 34 | 25.0 | 0 | 60 | 310 | 83 | 2 | 76 | 10 | 0 | 0 | 4 | 2 |
| Boissons | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7UP® | 591 ml | 266 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 101 | 70 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pepsi® | 591 ml | 250 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 67 | 0 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pepsi® diète | 591 ml | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Thé glacé au citron Brisk Lipton® | 591 ml | 200 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 130 | 53 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Thé glacé Brisk Lipton® | 591 ml | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mountain Dew® | 591 ml | 300 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 58 | 76 | 0 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mug Racinette® | 591 ml | 250 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 42 | 65 | 0 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Dr. Pepper | 591 ml | 250 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 90 | 68 | 0 | 68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Oasis Fruitzoo Jus de pomme calcium | 200 ml | 90 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 22 | 0 | 21 | 0 | 0 | 100 | 8 | 2 |
| Eau Aquafina | 500 ml | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jus d'orange | 250 ml | 120 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 28 | 0 | 23 | 1 | 0 | 130 | 2 | 0 |
| Jus de pomme | 250 ml | 120 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 28 | 0 | 24 | 0.5 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Jus de Fraise kiwi | 250 ml | 140 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 35 | 0 | 30 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Éclats de Saveurs raisin | 500 ml | 5 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Éclats de Saveurs citron | 500 ml | 5 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Éclats de Saveurs baie | 500 ml | 10 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Tropicana Tornade de limonade | 250 ml | 110 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 29 | 0 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tropicana Frénésie de fruits | 250 ml | 110 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 31 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

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

Mise à jour: février 2010