

	Poids sur l'étiquette (g)	Calories	Total gras (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucre (g)	Protéines (g)	Vitamine A (% VQ)	Vitamine C (% VQ)	Calcium (% VQ)	Fer (% VQ)
BISCUITS, BROWNIES, CARRÉS ET BARRES															
Carré aux cerises	92	310	10	6.0	0.0	35	240	47	2	28	3	20%	2%	0%	20%
Brownie double chocolat	84	380	23	7.0	0.3	70	170	41	2	28	4	6%	0%	4%	15%
Carré à la guimauve sans gluten	60	240	5	3.0	0.1	15	260	45	0	23	2	4%	0%	0%	2%
Barre avoine et fudge	85	360	20	11.0	0.1	20	230	45	3	26	5	15%	2%	6%	15%
Carré aux bleuets	75	250	13	6.0	0.3	20	180	35	3	14	4	15%	0%	20%	10%
Barre à l'avoine	80	360	19	11.0	1.0	40	220	43	5	12	6	20%	0%	0%	10%
Biscuit chocolat blanc et noix de macadam	90	430	23	12.0	0.3	55	270	51	1	33	5	15%	0%	4%	10%
Biscuit mélasse et gingembre	90	350	10	6.0	0.2	50	250	59	1	35	5	10%	0%	8%	20%
Biscuit au beurre d'arachide	90	430	24	9.0	0.3	60	370	44	2	27	9	15%	0%	2%	10%
Biscuit aux morceaux de chocolat	70	310	15	9.0	0.3	50	260	42	2	27	4	10%	0%	2%	15%
Biscuit au chocolat sans farine sans gluten	45	170	5	2.5	0.0	0	110	30	2	26	2	0%	0%	2%	15%
Biscuit fruits et avoine	90	370	15	8.0	0.3	60	190	52	3	28	6	15%	0%	2%	10%
Biscuit à la farine d'avoine	70	290	12	7.0	0.0	45	190	40	3	20	5	10%	0%	2%	10%
CROISSANTS, BAGELS ET PAINS															
Bagel nature	108	280	2	0.3	0.0	0	620	56	2	2	9	0%	0%	6%	30%
Bagel multigrains	113	350	4	0.0	0.0	0	520	64	8	6	17	0%	2%	4%	15%
Bagel tout garni	108	290	4	0.3	0.0	0	650	54	4	2	10	0%	2%	8%	30%
Brioche à la cannelle	110	370	16	10.0	1.0	40	390	52	2	21	6	2%	0%	6%	15%
Brioche au chocolat	100	380	20	13.0	1.0	50	310	42	2	13	7	2%	0%	4%	20%
Bretzel asiago et cheddar	113	360	12	7.0	0.0	35	1070	46	2	1	16	10%	0%	20%	20%
Croissant	64	270	14	9.0	0.0	55	320	28	1	6	6	10%	0%	0%	0%
Chocolatine	80	350	18	11.0	0.3	40	320	38	1	13	6	2%	0%	4%	10%
Feuilleté jambon et fromage	92	250	11	6.0	0.3	50	480	24	1	4	13	8%	0%	15%	10%
Feuilleté pepperoni et tomate	91	270	14	7.0	0.0	50	510	27	3	6	10	10%	15%	8%	15%
Feuilleté aux épinards	93	250	15	8.0	0.0	50	380	23	3	4	4	50%	4%	8%	10%
Croissant aux amandes	99	360	21	9.0	0.0	65	380	33	2	12	9	15%	0%	6%	20%
Bagel à la cannelle et aux raisins	99	270	0	0.0	0.0	0	370	58	3	11	9	0%	0%	2%	25%
BEIGNES ET DANOISES															
Danoise au fromage	80	300	15	10.0	0.0	50	390	35	1	12	6	10%	0%	4%	8%
Danoise aux amandes	99	380	23	10.0	1.0	85	380	38	2	15	9	20%	0%	4%	10%
Beigne glacé à l'ancienne	113	480	27	13.0	0.0	20	410	56	1	30	5	0%	0%	0%	8%
Beignet aux pommes	119	460	23	11.0	0.0	0	420	56	2	22	7	0%	0%	6%	20%
PAINS, GÂTEAUX, GÂTEAUX-SUÇONS															
Pain aux bananes	115	380	17	3.0	0.2	70	270	52	2	29	5	2%	0%	2%	10%
Pain bananes et noix	125	420	21	3.0	0.0	55	350	52	2	31	6	4%	2%	4%	15%
Pain au citron	115	430	20	6.0	0.3	90	310	57	1	30	6	8%	4%	4%	10%
Quatre-quarts au citron glacé	126	470	20	9.0	0.5	100	310	68	1	42	6	30%	4%	4%	25%
Quatre-quarts marbré au chocolat	118	490	24	13.0	1.0	120	110	64	2	43	6	20%	0%	2%	20%
Gâteau tourbillon de cannelle réduit en gras	110	370	9	4.5	0.3	20	280	67	2	41	5	25%	2%	6%	15%
Gâteau-suçon d'anniversaire	43	170	9	5	0.0	10	110	23	0	18	1	0%	0%	2%	0%
Gâteau-suçon pâte à biscuit et pépites de chocolat	38	180	9	5.0	0.2	10	80	23	0	12	2	6%	0%	2%	6%
Gâteau danois classique	100	410	17	10.0	0.5	80	410	59	1	30	6	20%	0%	6%	20%
MUFFINS ET SCONES															
Muffin à l'érable	113	410	21	6.0	0.2	65	380	55	1	32	5	2%	0%	4%	10%
Muffin aux bleuets	113	380	18	4.0	0.3	70	200	51	2	28	5	2%	2%	2%	10%
Muffin bleuets, yogourt et miel	113	380	16	4.0	0.0	60	260	53	1	30	6	6%	0%	4%	10%
Muffin bananes et brisures de chocolat	113	410	25	5.0	0.2	65	320	56	2	25	6	0%	0%	2%	25%
Muffin son et raisins	113	320	12	2.0	0.0	45	410	53	6	28	6	2%	0%	4%	15%
Scone aux bleuets	100	390	15	9.0	0.5	50	460	57	2	19	5	20%	0%	4%	15%
Scone canneberges et orange	110	420	15	9.0	0.5	55	430	64	1	26	6	15%	4%	6%	2%
Petit scone à la vanille française	33	130	5	3.0	0.0	16	110	19	0	9	2	4%	0%	2%	4%
Muffin aux morceaux de chocolat	113	440	21	7	0.3	60	350	60	2	39	7	0%	0%	4%	25%