

# Les déjeuners

# Breakfast



# Yogourt baies et graines de Chia

## Berries & chia seeds yogurt

### Ingrédients

Base yogourt liquide (yogourt à la vanille (lait), lait partiellement écrémé 2% m.g.), Confiture maison aux baies (framboises surgelées, fraises surgelées, bleuets surgelés, mûres surgelées, miel (sulfites), zeste de citron), Mélange Kashi maison (céréales (blé, sésame, soya, gluten), Graines de citrouille, Raisins secs (sulfites), canneberges sechées, amandes tranchées, Graines de tournesol), Graines de chia déshydratées.

### Ingredients

Liquid yogurt base (vanilla yogurt (milk), milk partly skimmed 2% m.f.), Homemade berries jam (frozen raspberries, frozen strawberries, frozen blueberries, frozen blackberries, honey, lemon zest), Homemade Kashi blend (cereals (wheat, sesame), Pumpkin seeds, Dried raisins, dried cranberries, sliced almonds, Sunflower seeds), Dried chia seeds.

### Allergènes

Lait, noix, sésame, sulfites, blé, soya, gluten.

### Allergens

Milk, nuts, sesame, sulphites, wheat, soy, gluten.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories 250	
Lipides / Fat 8 g	12 %
Saturés / Saturated 1 g Trans + 0.1 g	6 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 85 mg	4 %
Glucides / Carbohydrates 38 g	13 %
Fibres / Fibre 10 g	40 %
Sucres / Sugars 18 g	
Protéines / Protein 10 g	
Vitamine A / Vitamin A	6 %
Vitamine C / Vitamin C	25 %
Calcium	20 %
Fer / Iron	8 %



# Yogourt pêches, mangues et graines de Chia

## Yogurt peaches, mangoes and Chia seeds

### Ingrédients

Base yogourt liquide (yogourt à la vanille (lait), lait partiellement écrémé 2% m.g.), Confiture maison mangues et pêches (mangues surgelées, pêches surgelées, miel (sulfites), zeste de citron), Mélange Kashi maison (céréales (blé, sésame, soya, gluten), Graines de citrouille, Raisins secs (sulfites), canneberges séchées, amandes tranchées, Graines de tournesol), Graines de chia déshydratées.

### Ingredients

Liquid yogurt base (vanilla yogurt (milk), milk partly skimmed 2% m.f.), Homemade peaches & mangoes jam (frozen mangoes, frozen peaches, honey, lemon zest), Homemade Kashi blend (cereals (wheat, sesame), Pumpkin seeds, Dried raisins, dried cranberries, sliced almonds, Sunflower seeds), Dried chia seeds.

### Allergènes

Lait, noix, sésame, sulfites, blé, soya, gluten.

### Allergens

Milk, nuts, sesame, sulphites, wheat, soy, gluten.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories 250	
Lipides / Fat 8 g	12 %
Saturés / Saturated 1 g Trans + 0.1 g	6 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 85 mg	4 %
Glucides / Carbohydrates 39 g	13 %
Fibres / Fibre 9 g	36 %
Sucres / Sugars 21 g	
Protéines / Protein 10 g	
Vitamine A / Vitamin A	8 %
Vitamine C / Vitamin C	20 %
Calcium	20 %
Fer / Iron	8 %



# Gruau froid mangue et noix de coco

## Overnight Oat mango and coconut

### Ingrédients

Boisson d'avoine (eau, flocons d'avoine, huile canola biologique, phosphate dipotassique, sel de mer, citrate de sodium, phosphate tricalcique), Mélange de mangue / noix de coco lyophilisé (Noix de coco, Sucres (sésame)), Préparation mélange grain et fruit mangue/noix de coco (Mélange de mangue / noix de coco lyophilisé (sésame), graines de citrouille, Graines de tournesol, amandes tranchées).

### Ingredients

Oat beverage (water, oats, organic canola oil, dipotassium phosphate, sea salt, sodium citrate, tricalcium phosphate), Mango/lyophilized coconut mixture (Coconut, Sugars (sesame)), Mix seeds and mango/coconut (Mango/lyophilized coconut mixture (sesame), pumpkin seeds, Sunflower seeds, sliced almonds).

### Allergènes

Sésame, noix, gluten.

### Allergens

Sesame, nuts, gluten.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories 510	
Lipides / Fat 34 g	52 %
Saturés / Saturated 20 g Trans + 0.2 g	101 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 80 mg	3 %
Glucides / Carbohydrates 48 g	16 %
Fibres / Fibre 11 g	44 %
Sucres / Sugars 29 g	
Protéines / Protein 9 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium	10 %
Fer / Iron	20 %



# Gruau froid petits fruits Overnight Oat Berry

## Ingrédients

Boisson d'avoine (eau, flocons d'avoine, huile canola biologique, phosphate dipotassique, sel de mer, citrate de sodium, phosphate tricalcique), Mélange de gruau rouge (Avoine, flocons d'avoine, Sucres (sésame), graines de chia, fraises lyophilisées biologiques, framboises lyophilisées biologiques), Préparation mélange grain et fruit fraise/ramboise (Mélange de fraise/ramboise lyophilisé (sésame), graines de citrouille, Graines de tournesol, amandes tranchées).

## Ingredients

Oat beverage (water, oats, organic canola oil, dipotassium phosphate, sea salt, sodium citrate, tricalcium phosphate), Red oatmeal mixture (Oats, oat flakes, Sugars (sesame), chia seeds, organic freeze dried strawberries, organic freeze dried raspberries), Mix seeds anf strawberry/raspberry (Lyophilized strawberry/raspberry mixture (sesame), pumpkin seeds, Sunflower seeds, sliced almonds).

## Allergènes

Sésame, noix, gluten.

## Allergens

Sesame, nuts, gluten.

## Valeur nutritive par portion

Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories 400	
Lipides / Fat 16 g	25 %
Saturés / Saturated 2 g Trans + 0.2 g	11 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrates 58 g	19 %
Fibres / Fibre 10 g	40 %
Sucres / Sugars 14 g	
Protéines / Protein 11 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium	10 %
Fer / Iron	30 %



# Rôtie pain blanc avec beurre

## White bread toast with butter

### INGRÉDIENTS

Pain blanc (farine (blé), eau, sucre, levure, huile de canola, agent de conditionnement des pâtes (farine (blé), farine d'orge maltée, acide ascorbique, amylase, lipase), sel), beurre (lait).

### INGREDIENTS

White bread (flour (wheat), water, sugar, yeast, canola oil, conditioner pasta (flour (wheat), malted barley flour, ascorbic acid, amylase, lipase), salt), butter (milk).

### ALLERGENES

Blé, gluten, lait.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk.

Valeur nutritive pour 1 portion (65 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	190
Lipides	6 g 9%
Satures 3 g + Trans / Trans	0,2 g 16%
Polyinsaturés	1 g
Omega 6	1 g
Omega 3	0,1 g
Monoinsaturés	1,5 g
Cholestérol	10 mg 3%
Sodium	440 mg 18%
Potassium	60 mg 2%
Glucides	30 g 10%
Fibres	1 g 4%
Sucres	3 g
Protéines	5 g
Vitamine A	35 ER 4%
Vitamine C	0 mg 0%
Calcium	92 mg 8%
Fer	2,2 mg 15%
Phosphore	60,6 mg 6%



# Rôtie pain multigrain avec beurre

## Multigrain toast with butter

### INGRÉDIENTS

Pain multigrains (farine (blé), eau, base de pain (flocons de blé, repas de seigle, farine de blé, son de blé, graines de lin, sucre, sel, flocons de mats, flocons d'avoine, farine de seigle, granulations du soya, graines de millet, huile végétale (canola et/ou soya) , farine d'orge maltée, dextrose, esters diacetyliques d'acide tartrique de mono-diglycerides, carbonate de calcium, acide ascorbique, amylase, chlorhydrate de l-cystéine), graines de tournesol, avoine roulée, levure, graines de sésame, mélasse verte, conditionneur de la pâte (farine (blé), mono et diglycerides, gomme de guar, solides de sirop de malts , huile végétale {canola et ou soya}, amylase) , sel, propionate de calcium), beurre (lait).

### INGREDIENTS

Multigrain bread (flour (wheat), water, bread base (wheat flakes, rye meal, wheat flour, wheat bran, flax seed, sugar, salt, flakes of mats, oat flakes, rye flour, Millet seeds, vegetable oil (canola and / or soybean), Malt barley flour, dextrose, diacetyl esters of tartaric acid mono-diglycerides, calcium carbonate, ascorbic acid, amylase, l-cysteine hydrochloride), sunflower seeds, rolled oats, yeast, sesame seeds, green molasses , Dough conditioner (flour (wheat), Mono and diglycerides, guar gum, malt syrup solids, vegetable oil (canola and or soya), amylase), salt, calcium propionate), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, soya, graines de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, soy, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 portion (65 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 6 g	9%
Satures 3 g + Trans / Trans 0,2 g	16%
Polyinsaturés 0,5 g	
Omega 6 0,5 g	
Omega 3 0,1 g	
Monoinsaturés 2 g	
Cholestérol 10 mg	3%
Sodium 320 mg	13%
Potassium 125 mg	4%
Glucides 28 g	9%
Fibres 4 g	16%
Sucres 6 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 35 ER	4%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 56 mg	6%
Fer 2,1 mg	15%
Phosphore 106,8 mg	10%



# Rôtie pain blanc avec fromage cheddar

## White bread toast with cheddar cheese

### INGRÉDIENTS

Pain blanc (farine (blé), eau, sucre, levure, huile de canola, agent de conditionnement des pâtes (farine (blé), farine d'orge maltée, acide ascorbique, amylase, lipase), sel), fromage cheddar (fromage (lait, substances lactiques modifiées (lait), culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, présure et/ou pepsine et/ou enzyme microbienne, lipase), substances lactiques modifiées (lait), eau, citrate de sodium et/ou phosphate de sodium, sel, sorbate de potassium, acide citrique, carboxyméthyl cellulose, colorant, lécithine (soja), beurre (lait).

### INGREDIENTS

White bread (flour (wheat), water, sugar, yeast, canola oil, conditioner pasta (flour (wheat), malted barley flour, ascorbic acid, amylase, lipase), salt), cheddar cheese (cheese (milk, modified milk ingredients (milk), bacterial culture, salt, calcium chloride, rennet and / or pepsin and / or microbial enzyme, lipase), modified milk ingredients (milk), Water, sodium citrate and / or sodium phosphate, salt, potassium sorbate, citric acid, carboxymethyl cellulose, dye, lecithin (soy), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, soja.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, soy.

Valeur nutritive pour 1 portion (107 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 360	
Lipides 20 g	31%
Satures 12 g + Trans / Trans 0,5 g	63%
Polyinsaturés 1,5 g	
Omega 6 1 g	
Omega 3 0,3 g	
Monoinsaturés 5 g	
Cholestérol 55 mg	18%
Sodium 700 mg	29%
Potassium 100 mg	3%
Glucides 31 g	10%
Fibres 1 g	4%
Sucres 3 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A 149 ER	15%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 395 mg	35%
Fer 2,5 mg	20%
Phosphore 275,6 mg	25%





# Rôtie pain blanc avec fromage suisse

## White bread toast with Swiss cheese

### INGRÉDIENTS

Pain blanc (farine (blé), eau, sucre, levure, huile de canola, agent de conditionnement des pâtes (farine (blé), farine d'orge maltée, acide ascorbique, amylase, lipase), sel), fromage suisse (lait partiellement écrémé, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), beurre (lait).

### INGREDIENTS

White bread (flour (wheat), water, sugar, yeast, canola oil, conditioner pasta (flour (wheat), malted barley flour, ascorbic acid, amylase, lipase), salt), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk.

Valeur nutritive pour 1 portion (93 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 14 g	22%
Satures 8 g + Trans / Trans 0,2 g	41%
Polyinsaturés 1 g	
Omega 6 1 g	
Omega 3 0,2 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Cholestérol 35 mg	12%
Sodium 490 mg	20%
Potassium 85 mg	2%
Glucides 32 g	11%
Fibres 1 g	4%
Sucres 3 g	
Protéines 12 g	
Vitamine A 98 ER	10%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 313 mg	30%
Fer 2,3 mg	15%
Phosphore 219,4 mg	20%



# Rôtie pain multigrain avec fromage cheddar

## Multigrain toast with cheddar cheese

### INGRÉDIENTS

Pain multigrains (farine (blé), eau, base de pain (flocons de blé, repas de seigle, farine de blé, son de blé, graines de lin, sucre, sel, flocons de mats, flocons d'avoine, farine de seigle, granulations du soya, graines de millet, huile végétale (canola et/ou soya) , farine d'orge maltée, dextrose, esters diacetyliques d'acide tartrique de mono-diglycerides, carbonate de calcium, acide ascorbique, amylase, chlorhydrate de l-cystéine), graines de tournesol, avoine roulée, levure, graines de sésame, mélasse verte, conditionneur de la pâte (farine (blé), mono et diglycerides, gomme de guar, solides de sirop de malts , huile végétale {canola et ou soya}, amylase) , sel, propionate de calcium), fromage cheddar (fromage (lait, substances laitières modifiées (lait), culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, presure et/ou pepsine et/ou enzyme microbienne, lipase), substances laitières modifiées (lait), eau, citrate de sodium et/ou phosphate de sodium, sel, sorbate de potassium, acide citrique, carboxymethyl cellulose, colorant, lécithine (soya), beurre (lait).

### INGREDIENTS

Multigrain bread (flour (wheat), water, bread base (wheat flakes, rye meal, wheat flour, wheat bran, flax seed, sugar, salt, flakes of mats, oat flakes, rye flour, Millet seeds, vegetable oil (canola and / or soybean), Malt barley flour, dextrose, diacetyl esters of tartaric acid mono-diglycerides, calcium carbonate, ascorbic acid, amylase, l-cysteine hydrochloride), sunflower seeds, rolled oats, yeast, sesame seeds, green molasses , Dough conditioner (flour (wheat), Mono and diglycerides, guar gum, malt syrup solids, vegetable oil (canola and or soya), amylase), salt, calcium propionate), cheddar cheese (cheese (milk, modified milk ingredients (milk), bacterial culture, salt, calcium chloride, rennet and / or pepsin and / or microbial enzyme, lipase), modified milk ingredients (milk), Water, sodium citrate and / or sodium phosphate, salt, potassium sorbate, citric acid, carboxymethyl cellulose, dye, lecithin (soy), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, soya, graine de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, soy, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 portion (107 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 360	
Lipides 20 g	31%
Satures 12 g + Trans / Trans 0,5 g	63%
Polyinsaturés 1 g	
Omega 6 1 g	
Omega 3 0,2 g	
Monoinsatures 6 g	
Cholestérol 55 mg	18%
Sodium 550 mg	23%
Potassium 160 mg	5%
Glucides 28 g	9%
Fibres 4 g	16%
Sucres 6 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 149 ER	15%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 359 mg	35%
Fer 2,4 mg	15%
Phosphore 321,8 mg	30%



# Rôtie pain multigrain avec fromage suisse

## Multigrain toast with Swiss cheese

### INGRÉDIENTS

Pain multigrains (farine (blé), eau, base de pain (flocons de blé, repas de seigle, farine de blé, son de blé, graines de lin, sucre, sel, flocons de mats, flocons d'avoine, farine de seigle, granulations du ., graines de millet, huile végétale (canola et/ou soya), farine d'orge maltée, dextrose, esters diacetyliques d'acide tartrique de mono-diglycerides, carbonate de calcium, acide ascorbique, amylase, chlorhydrate de l-cystéine), graines de tournesol, avoine roulée, levure, graines de sésame, mélasse verte, conditionneur de la pâte (farine (blé), mono et diglycerides, gomme de guar, solides de sirop de malt, huile végétale {canola et ou soya}, amylase) , sel, propionate de calcium), fromage suisse (lait partiellement écrémé, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), beurre (lait).

### INGREDIENTS

Multigrain bread (flour (wheat), water, bread base (wheat flakes, rye meal, wheat flour, wheat bran, flax seed, sugar, salt, flakes of mats, oat flakes, rye flour, Millet seeds, vegetable oil (canola and / or soybean), Malt barley flour, dextrose, diacetyl esters of tartaric acid mono-diglycerides, calcium carbonate, ascorbic acid, amylase, l-cysteine hydrochloride), sunflower seeds, rolled oats, yeast, sesame seeds, green molasses , Dough conditioner (flour (wheat), Mono and diglycerides, guar gum, malt syrup solids, vegetable oil (canola and or soya), amylase), salt, calcium propionate), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, soya, graines de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, soy, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 portion (93 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 14 g	22%
Satures 8 g + Trans / Trans 0,2 g	41%
Polyinsaturés 1 g	
Omega 6 1 g	
Omega 3 0,2 g	
Monoinsatures 4 g	
Cholestérol 35 mg	12%
Sodium 370 mg	16%
Potassium 150 mg	4%
Glucides 29 g	10%
Fibres 4 g	16%
Sucres 6 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A 98 ER	10%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 277 mg	25%
Fer 2,1 mg	15%
Phosphore 265,6 mg	25%



# Bagel au sésame avec beurre

## Sesame seeds bagel with butter

### INGRÉDIENTS

Bagel au sésame (farine (blé), sucre, huile végétale, œufs, malt, levure, graines de sésame), beurre (lait).

### INGREDIENTS

Bagel with sesame (flour (wheat), sugar, vegetable oil, eggs, malt, yeast, sesame seeds), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, œuf, graine de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, eggs, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 bagel (95 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	250
Lipides	5 g 8%
Satures	2,5 g 1 40%
+ Trans / Trans	0,2 g 14%
Polyinsaturés	0,4 g
Omega 6	0,4 g
Omega 3	0 g
Monoinsaturés	1 g
Cholestérol	10 mg 3%
Sodium	380 mg 16%
Potassium	65 mg 2%
Glucides	45 g 15%
Fibres	2 g 8%
Sucres	0 g
Protéines	6 g
Vitamine A	35 ER 4%
Vitamine C	0 mg 0%
Calcium	11 mg 0%
Fer	2,7 mg 20%
Phosphore	64,3 mg 6%



# Bagel au sésame avec fromage à la crème

## Sesame seeds bagel with cream cheese

### INGRÉDIENTS

Bagel au sésame (farine (blé), sucre, huile végétale, œufs, malt, levure, graines de sésame), fromage à la crème léger (substances lactières (lait), culture bactérienne, sel, gomme de guar, alginate de propylène glycol, gomme xanthane, carraghénine, gomme de caroube), beurre (lait).

### INGREDIENTS

Bagel with sesame (flour (wheat), sugar, vegetable oil, eggs, malt, yeast, sesame seeds), Cream cheese (dairy ingredients (milk), bacterial culture, salt, guar gum, propylene glycol alginate, xanthan gum, carrageenan, locust bean gum), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, œuf, graine de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, eggs, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 bagel (130 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 380	
Lipides 18 g	28%
Satures 10 g + Trans / Trans 0,2 g	51%
Polyinsaturés 1 g	
Omega 6 0,5 g	
Omega 3 0,2 g	
Monoinsaturés 4,5 g	
Cholestérol 50 mg	17%
Sodium 490 mg	20%
Potassium 105 mg	3%
Glucides 46 g	15%
Fibres 2 g	8%
Sucres 0 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A 166 ER	15%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 39 mg	4%
Fer 3,1 mg	20%
Phosphore 100,7 mg	10%



# Bagel au sésame avec fromage cheddar

## Sesame seeds bagel with cheddar cheese

### INGRÉDIENTS

Bagel au sésame (farine (blé), sucre, huile végétale, œufs, malt, levure, graines de sésame), fromage cheddar (fromage (lait, substances lactières modifiées (lait), culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, presure et/ou pepsine et/ou enzyme microbienne, lipase), substances lactières modifiées (lait), eau, citrate de sodium et/ou phosphate de sodium, sel, sorbate de potassium, acide citrique, carboxymethyl cellulose, colorant, lécithine (soya), beurre (lait)).

### INGREDIENTS

Bagel with sesame (flour (wheat), sugar, vegetable oil, eggs, malt, yeast, sesame seeds), cheddar cheese (cheese (milk, modified milk ingredients (milk), bacterial culture, salt, calcium chloride, rennet and / or pepsin and / or microbial enzyme, lipase), modified milk ingredients (milk), Water, sodium citrate and / or sodium phosphate, salt, potassium sorbate, citric acid, carboxymethyl cellulose, dye, lecithin (soy), butter (milk)).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, soya, lait, œuf, graine de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, soy, milk, eggs, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 bagel (137 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	420
Lipides	19 g 29%
Satures	12 g + Trans /
Trans	0,5 g 63%
Polyinsaturés	1 g
Omega 6	0,5 g
Omega 3	0,2 g
Monoinsaturés	5 g
Cholestérol	55 mg 18%
Sodium	640 mg 27%
Potassium	105 mg 3%
Glucides	45 g 15%
Fibres	2 g 8%
Sucres	0 g
Protéines	17 g
Vitamine A	149 ER 15%
Vitamine C	0 mg 0%
Calcium	314 mg 30%
Fer	3 mg 20%
Phosphore	279,3 mg 25%



# Bagel au sésame avec fromage suisse

## Sesame seeds bagel with Swiss cheese

### INGRÉDIENTS

Bagel au sésame (farine (blé), sucre, huile végétale, œufs, malt, levure, graines de sésame), fromage suisse (lait partiellement écrémé, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), beurre (lait).

### INGREDIENTS

Bagel with sesame (flour (wheat), sugar, vegetable oil, eggs, malt, yeast, sesame seeds), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, œuf, graine de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, eggs, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 bagel (123 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 360	
Lipides 13 g	20%
Satures 8 g + Trans / Trans 0,2 g	41%
Polyinsaturés 0,5 g	
Omega 6 0,5 g	
Omega 3 0,1 g	
Monoinsaturés 3 g	
Cholestérol 35 mg	12%
Sodium 440 mg	18%
Potassium 85 mg	2%
Glucides 46 g	15%
Fibres 2 g	8%
Sucres 1 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A 98 ER	10%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 232 mg	20%
Fer 2,8 mg	20%
Phosphore 223 mg	20%



# Fromage grillé « grilled-cheese » deux fromages

## Double Grilled cheese

### INGRÉDIENTS

Pain multigrain tranche, fromage cheddar (fromage (lait, substances laitieres modifiees (lait), culture bacterienne, sel, chlorure de calcium, presure et/ou pepsine et/ou enzyme microbienne, lipase), fromage suisse (lait partiellement ecreme, culture bacterienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), margarine (lait, soya).

### INGREDIENTS

Multigrain bread sliced cheddar cheese (cheese (milk, dairy modified substances (milk), bacterial culture, salt, calcium chloride, rennet and / or pepsin and / or microbial enzyme, lipase), Swiss cheese (milk partially skimmed, bacterial culture, , Salt, calcium chloride, microbial enzyme), margarine (milk, soy).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, soya

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, soy

Valeur nutritive Pour 1 portion (133 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 440	
Lipides 27 g	42%
Satures 12 g + trans / Trans 0,5 g	63%
Polyinsatures 4 g	
Omega 6 3,5 g	
Omega 3 0,5 g	
Monoinsatures 9 g	
Cholesterol 55 mg	18%
Sodium 750 mg	31%
Potassium 180 mg	5%
Glucides 29 g	10%
Fibres 4 g	16%
Sucres 6 g	
Proteines 20 g	
Vitamine A 332 ER	35%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 457 mg	40%
Fer 2,4 mg	15%
Phosphore 392,4 mg	35%





# Fromage grillé « grilled-cheese » jambon cheddar

## Ham and cheddar Grilled Cheese

### INGRÉDIENTS

Pain multigrain tranche, fromage cheddar (lait, substances lactiques modifiées (lait), cultures bactérienne, sel, chlorure de calcium, presure et/ou pepsine et/ou enzyme microbienne, lipase), jambon (porc, eau, extraits secs de glucose, sel, lactate de potassium, essence, phosphate de sodium, diacétate de sodium, erythorbate de sodium, saveur de fumée, nitrite de sodium, épices, fumée), margarine (lait, soya).

### INGREDIENTS

Sliced Multigrain bread, cheddar cheese (milk, dairy modified substances (milk), bacterial cultures, salt, calcium chloride, rennet and / or pepsin and / or microbial enzyme, lipase), ham (pork, water, glucose solids, Salt, potassium lactate, gasoline, sodium phosphate, sodium diacetate, sodium erythorbate, smoke flavor, sodium nitrite, spices, smoke), margarine (milk, soy).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, soya

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, soy.

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (135 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 410	
Lipides 24 g	37%
Satures 10 g + trans / Trans 0,5 g	53%
Polyinsatures 4 g	
Omega 6 3,5 g	
Omega 3 0,5 g	
Monoinsatures 8 g	
Cholesterol 50 mg	17%
Sodium 950 mg	39%
Potassium 220 mg	6%
Glucides 29 g	10%
Fibres 4 g	16%
Sucres 6 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 301 ER	30%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 348 mg	30%
Fer 2,6 mg	20%
Phosphore 352,7 mg	30%



# Fromage grillé « grilled-cheese » bacon cheddar

## Bacon and cheddar Grilled Cheese

### INGRÉDIENTS

Pain blanc tranche, bacon (porc, eau, sel, sucre, erythorbate de sodium, phosphate de sodium, nitrite de sodium épices, saveur d'érable, fumée), fromage cheddar (lait, substances laitières modifiées (lait), cultures bactérienne, sel, chlorure de calcium, presure et/ou pepsine et/ou enzyme microbienne, lipase), margarine (lait, soya).

### INGREDIENTS

White bread slice, bacon (pork, water, salt, sugar, sodium erythorbate, sodium phosphate, sodium nitrite spices, maple flavor, smoke), cheddar cheese (cheese (milk, modified milk ingredients (milk), bacterial culture, salt, calcium chloride, rennet and / or pepsin and / or microbial enzyme, lipase), modified milk ingredients (milk), Water, sodium citrate and / or sodium phosphate, salt, potassium sorbate, citric acid, carboxymethyl cellulose, dye, lecithin (soy), butter (milk).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, œuf.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, eggs.

Valeur nutritive	
Pour 1 fromage grille (140 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 500	
Lipides 31 g	48%
Satures 10 g + Trans / Trans 0,3 g	52%
Polyinsaturés 1,5 g	
Omega 6 1,5 g	
Omega 3 0,3 g	
Monoinsatures 6 g	
Cholestérol 70 mg	23%
Sodium 1740 mg	72%
Potassium 350 mg	10%
Glucides 27 g	9%
Fibres 1 g	4%
Sucres 2 g	
Protéines 28 g	
Vitamine A 265 ER	25%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 299 mg	25%
Fer 2,6 mg	20%
Phosphore 411,8 mg	35%



# AM Van Houtte Bacon

## Bacon English Muffin

### INGRÉDIENTS

Muffin anglais (farine (blé), eau, levure, sel, sucre/glucose-fructose, gluten de blé, propionate de calcium, monoglycerides végétaux, acide fumarique, huile de soya et/ou canola, acide sorbique, semoule de maïs), œuf (œufs entiers liquides, eau, lait écrémé en poudre, amidon de maïs modifié, sel, gomme xanthane, acide citrique, poivre), fromage cheddar (fromage (lait, substances laitières modifiées (lait), culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, presure et/ou pepsine et/ou enzyme microbienne, lipase), substances laitières modifiées (lait), eau, citrate de sodium et/ou phosphate de sodium, sel, sorbate de potassium, acide citrique, carboxyméthyl cellulose, colorant, lécithine (soya)), bacon (porc, eau, sel, sucre, erythorbate de sodium, phosphate de sodium, nitrite de sodium épices, saveur d'érable, fumée).

### INGREDIENTS

English muffin (wheat flour, water, yeast, salt, sugar / glucose-fructose, wheat gluten, calcium propionate, plant monoglycerides, fumaric acid, soybean and / or canola oil, sorbic acid, cornmeal) Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), cheddar cheese (cheese (milk, modified milk ingredients (milk), bacterial culture, salt, calcium chloride, rennet and / or pepsin and / or microbial enzyme, lipase), modified milk ingredients (milk), Water, sodium citrate and / or sodium phosphate, salt, potassium sorbate, citric acid, carboxyméthyl cellulose, dye, lecithin (soy), bacon (pork, water, salt, sugar, sodium erythorbate, sodium phosphate, sodium nitrite spices, maple flavor, smoke).

Valeur nutritive pour 1 déjeuner (141 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 310	
Lipides 13 g	20%
Satures 6 g + Trans / Trans 0,2 g	31%
Polyinsaturés 1,5 g	
Omega 6 1,5 g	
Omega 3 0,2 g	
Monoinsaturés 4,5 g	
Cholestérol 210 mg	70%
Sodium 570 mg	24%
Potassium 190 mg	5%
Glucides 31 g	10%
Fibres 2 g	8%
Sucres 2 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 127 ER	15%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 290 mg	25%
Fer 2,4 mg	15%
Phosphore 275,4 mg	25%

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, soya, lait, œuf.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, soy, milk, eggs



# AM Van Houtte Jambon

## Ham English Muffin

### INGRÉDIENTS

Muffin anglais (farine (blé), eau, levure, sel, sucre/glucose-fructose, gluten de blé, propionate de calcium, monoglycerides végétaux, acide fumarique, huile de soya et/ou canola, acide sorbique, semoule de maïs), œuf (œufs entiers liquides, eau, lait écrémé en poudre, amidon de maïs modifié, sel, gomme xanthane, acide citrique, poivre), fromage cheddar (fromage (lait, substances lactières modifiées (lait), culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, presure et/ou pepsine et/ou enzyme microbienne, lipase), substances lactières modifiées (lait), eau, citrate de sodium et/ou phosphate de sodium, sel, sorbate de potassium, acide citrique, carboxyméthyl cellulose, colorant, lécithine (soya)), jambon (porc, eau, sel, extraits secs de glucose et/ou sucre et/ou dextrose, lactate de potassium, saveur, phosphate de sodium, diacétate de sodium, erythorbate de sodium, bicarbonate de sodium, nitrite de sodium, saveur de fumée, fumée).

### INGREDIENTS

English muffin (wheat flour, water, yeast, salt, sugar / glucose-fructose, wheat gluten, calcium propionate, plant monoglycerides, fumaric acid, soybean and / or canola oil, sorbic acid, cornmeal) Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), cheddar cheese (cheese (milk, modified milk ingredients (milk), bacterial culture, salt, calcium chloride, rennet and / or pepsin and / or microbial enzyme, lipase), modified milk ingredients (milk), Water, sodium citrate and / or sodium phosphate, salt, potassium sorbate, citric acid, carboxymethyl cellulose, dye, lecithin (soy), Ham (pork, water, salt, dry extracts of glucose and / or sugar and / or dextrose, potassium lactate, flavor, sodium phosphate, sodium diacetate, sodium erythorbate, sodium bicarbonate, sodium nitrite, smoke flavor, smoke).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, soya, lait, œuf.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, soy, milk, eggs.

Valeur nutritive pour 1 déjeuner (151 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	310
Lipides	13 g 20%
Satures	6 g 31%
+ Trans / Trans	0,2 g
Polyinsatures	1,5 g
Omega 6	1,5 g
Omega 3	0,2 g
Monoinsatures	4,5 g
Cholesterol	210 mg 72%
Sodium	670 mg 28%
Potassium	170 mg 5%
Glucides	31 g 10%
Fibres	2 g 8%
Sucres	3 g
Protéines	18 g
Vitamine A	127 ER 15%
Vitamine C	0 mg 0%
Calcium	290 mg 25%
Fer	2,4 mg 15%
Phosphore	260,6 mg 25%



# AM Chorizo

## AM Chorizo

### Ingrédients

Muffin anglais (farine de blé enrichie, eau, levure, sel, sucre, glucose, fructose, gluten de blé, huile de soya et/ou canola, monoglycérides végétaux, propionate de calcium, acide sorbique, acide fumarique, semoule de blé), Oeuf précuit (blanc d'oeuf, jaune d'oeuf, huile de soya, amidon de maïs modifié, sel, essence naturelle et artificielle (lait, soya, oeuf), gomme de xanthane, acide citrique, eau, EDTA de calcium disodique et EDTA disodique), Chorizo (porc, assaisonnement, eau), Fromage cheddar doux (lait pasteurisé, substances laitières modifiées, crème pasteurisée, culture bactérienne, sel, cellulose, chlorure de calcium, enzyme microbienne, natamycine).

### Ingredients

English Muffin (enriched wheat flour, water, yeast, salt, sugar, glucose, fructose, wheat gluten, soya and/or canola oil, plant monoglycerides, calcium propionate, sorbic acid, fumaric acid, wheat semolina), Precooked egg (egg white, egg yellow, oil, Modified corn starch, salt, flavour (soy), xanthan gum, citric acid, water, calcium disodium EDTA and disodium EDTA), Chorizo (pork, seasoning, water), Mild cheddar cheese (pasteurized milk, modified milk ingredients, pasteurized cream, bacterial culture, salt, cellulose, calcium chloride, microbial enzyme, natamycin).

### Allergènes

Blé, soya, gluten, lait, oeuf.

### Allergens

Wheat, soy, gluten, milk, egg.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories 400	
Lipides / Fat 25 g	38 %
Saturés / Saturated 9 g Trans + 0.3 g	46 %
Cholestérol / Cholesterol 160 mg	53 %
Sodium 790 mg	33 %
Glucides / Carbohydrates 25 g	8 %
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 1 g	
Protéines / Protein 20 g	
Vitamine A / Vitamin A	10 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium	10 %
Fer / Iron	15 %



# AM Végé pâté

## AM Veggie pate

### Ingrédients

Muffin anglais (farine de blé enrichie, eau, levure, sel, sucre, glucose, fructose, gluten de blé, huile de soya et/ou canola, monoglycérides végétaux, propionate de calcium, acide sorbique, acide fumarique, semoule de blé), Végé pâté (pommes de terre, graines de tournesol, eau, oignons, huile de tournesol, farine de blé, céleri, carottes, soya, sel, blé entier, jus de citron, levure alimentaire, vermouth, fines herbes), Fromage suisse (lait partiellement écrémé pasteurisé, sel, culture bactérienne, enzyme microbienne, chlorure de calcium, culture propionique), Épinard, Sauce Chipotle (eau, huile de soya, cassonade, pâte de tomate, sucre, vinaigre blanc, purée de piment, piment ancho chili, sel, jaune d'oeuf liquide, épices, substances laitières modifiées, poudre de moutarde, gomme de xanthane, jus de citron concentré, polysorbate 60, acide citrique, EDTA de calcium disodique et EDTA disodique, dioxyde de silicium).

### Ingredients

English Muffin (enriched wheat flour, water, yeast, salt, sugar, glucose, fructose, wheat gluten, soya and/or canola oil, plant monoglycerides, calcium propionate, sorbic acid, fumaric acid, wheat semolina), Veggie pate (potatoes, sunflower seeds, water, onions, sunflower oil, wheat flour, celery, carrots, soybean, salt, whole wheat, lemon juice, food yeast, vermouth, herbs), Swiss cheese (partially skimmed milk pasteurized, salt, bacterial culture, microbial enzyme, calcium chloride, propionic culture), Spinach, Chipotle Sauce (water, soya oil, brown sugar, tomato paste, sugar, vinegar, chilli pepper, ancho chile, salt, liquid egg yolk, spices, modified milk ingredients, mustard powder, xanthan gum, concentrated lemon juice, polysorbate 60, citric acid, calcium disodium EDTA and disodium EDTA, silicon dioxide).

### Allergènes

Blé, soya, gluten, sésame, lait, moutarde, oeuf.

### Allergens

Wheat, soy, gluten, sesame, milk, mustard, egg.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories 290	
Lipides / Fat 13 g	20 %
Saturés / Saturated 2.5 g Trans + 0 g	12 %
Cholestérol / Cholesterol 10 mg	3 %
Sodium 490 mg	20 %
Glucides / Carbohydrates 34 g	11 %
Fibres / Fibre 3 g	12 %
Sucres / Sugars 3 g	
Protéines / Protein 11 g	
Vitamine A / Vitamin A	6 %
Vitamine C / Vitamin C	2 %
Calcium	8 %
Fer / Iron	50 %



# Croque-matin Bacon

## Bacon Breakfast Croissant

### INGRÉDIENTS

Croissant au beurre (farine non blanchie enrichie (farine de blé, niacine, fer, mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique), beurre, eau, lait partiellement écrémé, levure, œufs entiers liquides, sucre, sel, gluten de blé, lécithine de colza, acide ascorbique, amylase, hemicellulase), œuf (œufs entiers liquides, eau, lait écrémé en poudre, amidon de maïs modifié, sel, gomme xanthane, acide citrique, poivre), fromage suisse (lait partiellement écrémé, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), bacon (porc, eau, sel, sucre, erythorbate de sodium, phosphate de sodium, nitrite de sodium épices, saveur d'érable, fumée).

### INGREDIENTS

Butter croissant (enriched unbleached flour (wheat flour, niacin, iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), butter, water, partially skimmed milk, yeast, liquid whole eggs, sugar, salt, wheat gluten, lecithin Rapeseed, ascorbic acid, amylase, hemicellulase), Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), bacon (pork, water, salt, sugar, sodium erythorbate, sodium phosphate, sodium nitrite spices, maple flavor, smoke).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, œuf.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, eggs.

Valeur nutritive pour 1 déjeuner (147 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	410
Lipides	25 g 38%
Satures	13 g A 70%
+ Trans / Trans	0,4 g 6 // 0
Polyinsaturés	g
Omega 6	1 g
Omega 3	0,1 g
Monoinsatures	3,5 g
Cholesterol	250 mg 83%
Sodium	470 mg 20%
Potassium	90 mg 3%
Glucides	29 g 10%
Fibres	1 g 4%
Sucres	5 g
Protéines	17 g
Vitamine A	321 ER 30%
Vitamine C	1 mg 2%
Calcium	158 mg 15%
Fer	3,4 mg 25%
Phosphore	160,9 mg 15%



# Croque-matin Jambon

## Ham Breakfast Croissant

### INGRÉDIENTS

Croissant au beurre (farine non blanchie enrichie (farine de blé, niacine, fer, mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique), beurre, eau, lait partiellement écrémé, levure, œufs entiers liquides, sucre, sel, gluten de blé, lécithine de colza, acide ascorbique, amylase, hemicellulase), œuf (œufs entiers liquides, eau, lait écrémé en poudre, amidon de maïs modifié, sel, gomme xanthane, acide citrique, poivre), jambon (porc, eau, sel, extraits secs de glucose et/ou sucre et/ou dextrose, lactate de potassium, saveur, phosphate de sodium, diacétate de sodium, erythorbate de sodium, bicarbonate de sodium, nitrite de sodium, saveur de fumée, fumée), fromage suisse (lait partiellement écrémé, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne).

### INGREDIENTS

Butter croissant (enriched unbleached flour (wheat flour, niacin, iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), butter, water, partially skimmed milk, yeast, liquid whole eggs, sugar, salt, wheat gluten, lecithin Rapeseed, ascorbic acid, amylase, hemicellulase), Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), Ham (pork, water, salt, dry extracts of glucose and / or sugar and / or dextrose, potassium lactate, flavor, sodium phosphate, sodium diacetate, sodium erythorbate, sodium bicarbonate, sodium nitrite, smoke flavor, smoke).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, œuf

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, eggs.

Valeur nutritive pour 1 déjeuner (147 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 410</b>	
Lipides 25 g	38%
Satures 13 g + Trans / Trans 0,4 g	A "7 0/ 67%
Polyinsaturés g	
Omega 6 0,5 g	
Omega 3 0,1 g	
Monoinsatures 3 g	
Cholesterol 250 mg	85%
Sodium 580 mg	24%
Potassium 75 mg	2%
Glucides 29 g	10%
Fibres 1 g	4%
Sucres 5 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 321 ER	30%
Vitamine C 1 mg	2%
Calcium 158 mg	15%
Fer 3,5 mg	25%
Phosphore 146,1 mg	15%





# Croque-matin Végétarien

## Veggie Breakfast croissant

### INGRÉDIENTS

Croissant au beurre (farine non blanchie enrichie (farine de blé, niacine, fer, mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique), beurre, eau, lait partiellement écrémé, levure, œufs entiers liquides, sucre, sel, gluten de blé, lécithine de colza, acide ascorbique, amylase, hemicellulase), œuf (œufs entiers liquides, eau, lait écrémé en poudre, amidon de maïs modifié, sel, gomme xanthane, acide citrique, poivre), fromage suisse (lait partiellement écrémé, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), pesto au basilic (huile de canola, persil, ail, basilic, fromage parmesan, eau, sel, acide citrique, sorbate de potassium), épinards, tomates séchées (tomates séchées au soleil, huile canola, eau, vinaigre, sel, câpres, épices, sulfites).

### INGREDIENTS

Butter croissant (enriched unbleached flour (wheat flour, niacin, iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), butter, water, partially skimmed milk, yeast, liquid whole eggs, sugar, salt, wheat gluten, lecithin Rapeseed, ascorbic acid, amylase, hemicellulase), Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), Pesto with basil (canola oil, parsley, garlic, basil, parmesan cheese, water, salt, citric acid, potassium sorbate), spinach, sun dried tomatoes, canola oil, water, vinegar, salt, capers, Spices, sulphites).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, lait, œuf.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, milk, eggs.

Valeur nutritive pour 1 déjeuner (172 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 460	
Lipides 29 g	45%
Satures 14 g	790/n
+ Trans / Trans 0,4 g	7 2%
Polyinsaturés 1 g	
Omega 6 0,5 g	
Omega 3 0,1 g	
Monoinsatures 3 g	
Cholestérol 250 mg	83%
Sodium 660 mg	28%
Potassium 130 mg	4%
Glucides 32 g	11%
Fibres 2 g	8%
Sucres 6 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 428 ER	45%
Vitamine C 4 mg	6%
Calcium 175 mg	15%
Fer 3,9 mg	30%
Phosphore 151 mg	15%



# Bagel-matin Bacon

## Bacon Breakfast bagel

### INGRÉDIENTS

Bagel au sésame (farine (blé), sucre, huile végétale, œufs, malt, levure, graines de sésame), œuf (œufs entiers liquides, eau, lait écrème en poudre, amidon de maïs modifié, sel, gomme xanthane, acide citrique, poivre), fromage suisse (lait partiellement écrème, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), bacon (porc, eau, sel, sucre, erythorbate de sodium, phosphate de sodium, nitrite de sodium épices, saveur d'érable, fumée).

### INGREDIENTS

Bagel with sesame (flour (wheat), sugar, vegetable oil, eggs, malt, yeast, sesame seeds), Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), bacon (pork, water, salt, sugar, sodium erythorbate, sodium phosphate, sodium nitrite spices, maple flavor, smoke).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, soya, lait, œuf, graines de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, soy, milk, eggs, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 bagel (159 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 350	
Lipides 11 g	17%
Satures 4,5 g + Trans / Trans 0 g	23%
Polyinsaturés 1 g	
Omega 6 1 g	
Omega 3 0,1 g	
Monoinsatures 3,5 g	
Cholesterol 200 mg	67%
Sodium 520 mg	22%
Potassium 150 mg	4%
Glucides 46 g	15%
Fibres 2 g	8%
Sucres 1 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 101 ER	10%
Vitamine C 0 mg	0%
Calcium 146 mg	15%
Fer 3,3 mg	25%
Phosphore 223,9 mg	20%



# Bagel-matin Jambon

## Ham Breakfast Bagel

### INGRÉDIENTS

Bagel au sésame (farine (blé), sucre, huile végétale, œufs, malt, levure, graines de sésame), œuf (œufs entiers liquides, eau, lait écrémé en poudre, amidon de maïs modifié, sel, gomme xanthane, acide citrique, poivre), fromage suisse (lait partiellement écrémé, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), jambon (porc, eau, sel, extraits secs de glucose et/ou sucre et/ou dextrose, lactate de potassium, saveur, phosphate de sodium, diacétate de sodium, erythorbate de sodium, bicarbonate de sodium, nitrite de sodium, saveur de fumée, fumée).

### INGREDIENTS

Bagel with sesame (flour (wheat), sugar, vegetable oil, eggs, malt, yeast, sesame seeds), Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), Ham (pork, water, salt, dry extracts of glucose and / or sugar and / or dextrose, potassium lactate, flavor, sodium phosphate, sodium diacetate, sodium erythorbate, sodium bicarbonate, sodium nitrite, smoke flavor, smoke).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, soya, lait, œuf, graines de sésame.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, soy, milk, egg, sesame seeds.

Valeur nutritive pour 1 bagel (182 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	400
Lipides	15 g 23%
Satures	5 g 100%
+ Trans / Trans	0,5 g 28%
Polyinsatures	2,5 g
Omega 6	2 g
Omega 3	0,3 g
Monoinsatures	4 g
Cholesterol	210 mg 70%
Sodium	820 mg 34%
Potassium	135 mg 4%
Glucides	46 g 15%
Fibres	2 g 8%
Sucres	1 g
Protéines	20 g
Vitamine A	157 ER 15%
Vitamine C	0 mg 0%
Calcium	147 mg 15%
Fer	3,5 mg 25%
Phosphore	209,1 mg 20%



# Wrap-déjeuner - Végétarien

## Vegetarian Breakfast Wrap

### INGRÉDIENTS

Tortillas (farine de blé enrichie (farine de blé, farine de malt, niacine, fer réduit, thiamine, mononitrate, la riboflavine, acide folique), eau, huile de soja, contient 2% ou moins de chacun de ce qui suit: sel, dextrose, épices, paprika (couleur), amidon de maïs, poudre de tomate, oignon, mono et diglycerides, sorbate de calcium et de potassium propionate (pour la fraîcheur), acide de sodium, pyrophosphate, le bicarbonate, acide fumarique, gomme guar, sulfate de calcium, enzyme), œuf (œufs entiers liquides, eau, lait écrémé en poudre, amidon de maïs modifié, sel, gomme xanthane, acide citrique, poivre), fromage suisse (lait partiellement écrémé, culture bactérienne, sel, chlorure de calcium, enzyme microbienne), pesto au basilic (huile de canola, persil, ail, basilic, fromage parmesan, eau, sel, acide citrique, sorbate de potassium), épinards, tomates séchées (tomates séchées au soleil, huile canola, eau, vinaigre, sel, câpres, épices, sulfites)

### INGREDIENTS

Tortillas (enriched wheat flour (wheat flour, malt flour, niacin, reduced iron, thiamine, mononitrate, riboflavin, folic acid), water, soybean oil, contains 2% or less of each of the following: salt, dextrose, spices, paprika (color), corn starch, tomato powder, onion, mono and diglycerides, calcium sorbate and potassium propionate (for freshness), sodium acid pyrophosphate, bicarbonate, fumaric acid, gum guar gum, calcium sulfate, enzyme), Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), Pesto with basil (canola oil, parsley, garlic, basil, parmesan cheese, water, salt, citric acid, potassium sorbate), spinach, sun dried tomatoes, canola oil, water, vinegar, salt, capers, Spices, sulphites).

sodium acid pyrophosphate, bicarbonate, fumaric acid, gum guar gum, calcium sulfate, enzyme), Eggs (liquid whole eggs, water, skimmed milk powder, modified corn starch, salt, xanthan gum, citric acid, pepper), Swiss cheese (partially skimmed milk, bacterial culture, salt, calcium chloride, microbial enzyme), Pesto with basil (canola oil, parsley, garlic, basil, parmesan cheese, water, salt, citric acid, potassium sorbate), spinach, sun dried tomatoes, canola oil, water, vinegar, salt, capers, Spices, sulphites).

### ALLERGÈNES

Blé, gluten, soya, œuf, lait, sulfites.

### ALLERGENS

Wheat, gluten, soy, milk, sulphites

Valeur nutritive	
Pour 1 wrap (218 g)	
<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>
Calories 530	
Lipides 25 g	38%
Saturé 9g, + Trans / Trans 0,3 g	47%
Polyinsaturés 1 g	
Omega 6 1 g	
Omega 3 0,1 g	
Monoinsatures 3 g	
Cholestérol 290 mg	97%
Sodium 1230 mg	51%
Potassium 150 mg	4%
Glucides 55 g	18%
Fibres 3 g	12%
Sucres 3 g	
Protéines 22 g	
Vitamine A 240 ER	25%



# Bagel Saumon Fumé

## Smoked Salmon Bagel

### INGRÉDIENTS

Bagel (farine de blé, sucre, huile de canola, œuf, farine de malt, levure, graines de sésame ou de pavot), saumon fumé, fromage à la crème (substances laitières modifiées, sel, culture bactérienne, acide lactique, gomme de caroube, sorbate de potassium), oignon, câpres (câpres, eau, vinaigre, chlorure de calcium, acide ascorbique, sel), zeste de citron.

### INGREDIENTS

Bagel with sesame (flour (wheat), sugar, vegetable oil, eggs, malt, yeast, sesame seeds), smoked salmon, Cream cheese (modified milk ingredients, salt, bacterial culture, lactic acid, carob bean gum, potassium sorbate), onion, capers (capers, water, vinegar, calcium chloride, ascorbic acid, salt), lemon peel.

### ALLERGÈNES

Blé, sésame, gluten, crustacés, poisson, lait, œuf.

### ALLERGENS

Wheat, sesame, gluten, shellfish, fish, milk, egg.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories 360	
Lipides 15g	23 %
Saturés 4g Trans 0g	20 %
Cholestérol 50mg	17 %
Sodium 770mg	32 %
Glucides 42g	14 %
Fibres 2g	8 %
Sucres 3g	
Protéines 16g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	6 %
Calcium	2 %
Fer	15 %



# WRAP CHORIZO / CHORIZO WRAP

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
Valeur nutritive pour 1 wrap-matin	
Nutritional value for 1 breakfast wrap	
<b>Calories 670</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value*
<b>Lipides / Fat 33 g</b>	44 %
<b>saturés / Saturated 11 g</b>	
<b>+ trans / Trans 0.3 g</b>	57 %
<b>Glucides / Carbohydrate 59 g</b>	
<b>Fibres / Fibre 3 g</b>	11 %
<b>Sucres / Sugars 5 g</b>	5 %
<b>Protéines / Protein 33 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 145 mg</b>	
<b>Sodium 1520 mg</b>	68 %
<b>Potassium 700 mg</b>	21 %
<b>Calcium 500 mg</b>	38 %
<b>Fer / Iron 4 mg</b>	22 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	

## Ingrédients :

Farine de blé, eau, huile de canola, assaisonnement aux tomates et basilic (dextrose, sel, poudre de tomate, glutamate monosodique, épices, saveur artificielle, tomate déshydratée, acide citrique, colorant caramel, rouge allura, saveur), sel, huile de soya, huile de soya hydrogénée, mono- et diglycérides, pyrophosphate acide de sodium, propionate de calcium, sorbate de potassium, bicarbonate de potassium, sulfate de calcium, acide fumarique, chlorure de potassium, assaisonnement (levure autolysée, chlorure d'ammonium), gomme de guar, phosphate monocalcique, chlorhydrate de l-cystéine, amylase, blancs d'œufs, œufs entiers, eau, amidon alimentaire modifié, phosphate bicalcique, bicarbonate de sodium, gomme xanthane, gomme de caroube, acide citrique, porc, eau, épices, sel, sucres (dextrose), ail en poudre, extrait d'épices, substances laitières modifiées, lait, substances laitières modifiées, culture bactérienne, sel, enzyme microbienne, colorant, cellulose, natamycine, chlorure de calcium, poivron rouge grillés, poivrons jaunes grillés, huile de canola, œuf entier liquide, vinaigre, jaune d'œuf liquide, sel, sucre, épices, jus de citron concentré et edta de calcium disodique, huile de soja, sucre brun et granulé, pâte de tomates, vinaigre, purée de piments ancho (eau, piments ancho, sel, acide citrique), jaune d'œuf liquide, oignon en poudre, amidon de maïs modifié, ail haché séché, acide lactique, farine de moutarde, acide phosphorique, gomme xanthane, polysorbate 60 & 80, sorbate de potassium, jus de citron concentré, edta de calcium disodique, épinards.

Allergènes : œuf, produits laitiers, moutarde

## Ingredients:

Wheat flour, water, canola oil, tomato basil seasoning (dextrose, salt, tomato powder, monosodium glutamate, spices, artificial flavour, dehydrated tomato, citric acid, caramel colour, allura red, flavour), salt, soybean oil, hydrogenated soybean oil, mono- and diglycerides, sodium acid pyrophosphate, calcium propionate, potassium sorbate, potassium bicarbonate, calcium sulfate, fumaric acid, potassium chloride, seasoning (autolyzed yeast, ammonium chloride), guar gum, monocalcium phosphate, l-cysteine hydrochloride, amylase, egg whites, whole eggs, water, modified food starch, dicalcium phosphate, sodium bicarbonate, xanthan gum, locust bean gum, citric acid, pork, water, spices, salt, sugars (dextrose), garlic powder, spice extract, modified milk ingredients, milk, modified milk ingredients, bacterial culture, salt, microbial enzyme, colour, cellulose, natamycin, calcium chloride, roasted red peppers, roasted yellow peppers, canola oil, liquid whole egg, winegar, liquid egg yellow, salt, sugar, spices, lemon juice concentrate and disodium calcium edta, soybean oil, brown and granulated sugar, tomato paste, vinegar, ancho chili puree (water, ancho chili peppers, salt, citric acid), liquid egg yolk, onion powder, modified corn starch, dried minced garlic, lactic acid, mustard flour, phosphoric acid, xanthan gum, polysorbate 60 & 80, potassium sorbate, concentrated lemon juice, calcium disodium edta, spinach.

Allergens: egg, dairy products, mustard

