

Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

	Portion	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Hors d'oeuvres et soupes															
Cocktail de crevettes		70	0	0	0	55	470	11	1	8	6	6	20	2	10
Calmars grillés		570	42	18	0,5	560	1310	14	2	1	36	25	45	15	30
Trempeur d'épinards louisianaise	pour 6	320	20	6	0,4	25	490	32	3	2	7	20	2	15	10
Tendres de poulet Bâton Rouge		1280	94	14	0,4	85	1160	86	11	20	23	6	10	6	25
Trempeur au cheddar	pour 6	330	21	8	0,5	35	550	30	2	3	7	20	2	15	8
Pain à l'ail gratiné	pour 6	200	13	5	0,3	15	390	15	1	0	7	15	0	10	8
Soupe au Cheddar, bacon et champignon		610	50	26	1	155	3200	17	1	5	22	35	15	15	6
Soupe au fromage cheddar Canadien		260	20	12	0,5	60	2830	12	1	4	8	25	2	20	4
Soupe au poulet Diablo		470	37	19	1	170	1210	7	1	2	27	50	6	8	15
Soupe au poulet et poireaux		150	6	3	0,1	30	2020	15	2	3	8	6	4	2	6
Soupe au poulet milanaise		140	3,5	1	0	25	1050	9	1	1	17	15	8	2	10
Soupe au poulet Primavera		200	13	7	0,4	60	640	12	1	3	12	15	20	2	4
Soupe au poulet et tortilla		130	7	1	0	5	1620	14	1	3	3	4	15	2	4
Soupe Chili		140	5	2	0,3	25	720	15	1	5	9	10	15	4	10
Chaudrée de maïs		290	13	7	0,4	40	510	35	3	3	10	10	30	4	10
Soupe crème de champignon et artichaut		370	31	19	1	95	940	16	1	2	8	30	6	4	10
Velouté Parmentier		200	12	6	0,4	25	1310	19	2	2	5	10	8	10	4
Soupe crème de saumon		150	8	3,5	0,2	25	2380	16	1	4	4	6	6	2	2
Soupe au pommes de terre, poireaux et épinards		130	6	3,5	0,2	15	200	18	2	1	2	25	20	4	8

Soupe aux Lentilles	170	4,5	2	0,1	10	1250	18	8	2	14	20	8	4	20
Chaudrée de palourde Manhattan	90	3	1	0	10	170	13	2	2	5	15	25	4	15
Chaudrée de maïs Mexicaine	150	3	0,5	0	0	1900	31	3	11	4	4	15	0	6
Soupe Minestrone	120	5	1	0	5	980	10	2	1	9	15	25	4	10
Bisque de crevette	550	45	28	1,5	235	380	9	1	3	12	60	10	10	15
Soupe aux légumes	70	2,5	0,3	0	0	610	11	2	2	1	35	15	2	6

Notes:

the nutrition facts come from laboratory analyses, data provided by suppliers and a database

the %DV is based on the average energy needs of an adult (2,000 cal/day)

fruit may vary depending on the season

drinks are not included

toast: nutrition facts calculated with white bread and margarine