

Valeur nutritive

30 juillet, 2010



Portion	Calories	Lipides (g)	% valeur quotidienne - lipides	saturés (g)	trans (g)	% VQ - saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ - sodium	Glucides (g)	% VQ - glucides	Fibres (g)	% VQ - fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ - vitamine A	% VQ - vitamine C	% VQ - calcium	% VQ - fer
---------	----------	-------------	--------------------------------	-------------	-----------	------------------------	------------------	-------------	---------------	--------------	-----------------	------------	---------------	------------	---------------	-------------------	-------------------	----------------	------------

Petits déjeuners

Bagel-matin bacon et œuf	167g	500	23	35	7	0,3	37	220	1070	45	52	17	3	12	6	21	20	2	15	25
Bagel-matin BLT	162g	440	20	31	3,5	0,1	18	15	800	33	52	17	3	12	7	13	15	8	4	20
Burrito-matin	114g	300	16	25	7	0,3	37	165	700	29	24	8	3	12	2	13	15	15	10	20
Crêpes avec sirop à crêpes et margarine Becel®	209g	550	14	22	3	0,1	16	20	650	27	96	32	3	12	46	8	20	0	10	20
Muffin anglais avec margarine liquide sans gras trans	59g	180	5	8	0,5	0	3	0	300	13	28	9	2	8	1	5	8	0	15	10
Patates hachées brunes	55g	160	10	15	1,5	0	8	0	360	15	16	5	2	8	0	1	0	0	0	2
Petit déjeuner traditionnel	246g	660	39	60	11	0,5	58	420	1230	51	50	17	4	16	1	24	25	0	20	25
Sandwich Bacon <i>McCrêpes</i> ^{MD} avec œuf et fromage	160g	410	18	28	8	0,3	42	215	1190	50	46	15	2	8	16	15	15	2	15	15
Sandwich Bacon <i>McMuffin</i> [®] avec œuf	123g	310	14	22	5	0,3	27	195	720	30	30	10	2	8	2	16	15	2	25	15
Sandwich <i>ŒUF McMuffin</i> [®]	134g	290	12	18	4,5	0,2	24	205	760	32	29	10	2	8	2	16	15	0	25	15
Sandwich Saucisse <i>McCrêpes</i> ^{MD}	139g	420	21	32	9	0,2	46	30	1180	49	47	16	2	8	16	12	0	0	8	10
Sandwich Saucisse <i>McCrêpes</i> ^{MD} avec œuf et fromage	198g	550	30	46	13	0,4	67	240	1500	63	49	16	2	8	16	20	15	0	20	15
Sandwich Saucisse <i>McMuffin</i> [®] avec œuf	159g	440	26	40	10	0,4	52	220	980	41	32	11	2	8	2	20	15	0	25	20
Saucisse <i>McMuffin</i> [®]	112g	380	21	32	9	0,3	47	45	930	39	32	11	2	8	2	14	10	0	25	15

Dîner/souper - Sandwichs

Big Mac [®]	209g	540	29	45	10	0,5	53	70	1020	43	44	15	3	12	9	24	10	4	25	35
Cheeseburger	115g	300	12	18	6	0,4	32	35	750	31	33	11	2	8	7	15	8	4	20	20
Cheeseburger avec bacon	118g	320	14	22	6	0,4	32	40	850	35	34	11	2	8	7	17	8	6	20	20
Cheeseburger double	162g	430	22	34	11	1	60	75	1150	48	35	12	2	8	7	24	15	4	25	25
Filet de poisson	140g	410	20	31	4	0,2	21	45	730	30	38	13	2	8	4	16	4	0	15	15
Hamburger	101g	250	8	12	3	0,2	16	25	510	21	32	11	2	8	7	12	2	4	10	20
Hamburger au bœuf Angus	262g	610	33	51	11	1	60	85	730	30	44	15	4	16	7	35	10	10	4	35
Hamburger au bœuf Angus avec bacon et cheddar	298g	770	45	69	18	1,5	98	125	1150	48	45	15	4	16	7	45	15	15	20	35
Sandwich BLT	143g	400	20	31	3,5	0,1	18	20	670	28	43	14	3	12	6	11	10	10	2	15
Sandwich Fromage Monterey Jack et tomate	156g	420	23	35	6	0,2	31	25	620	26	43	14	3	12	5	12	15	8	15	15
Sandwich junior au poulet	132g	380	20	31	3,5	0,2	19	35	760	32	38	13	2	8	5	12	2	2	10	20
Sandwich <i>MacPoulet</i> ^{MD}	173g	470	27	42	4,5	0,3	24	45	790	33	46	15	3	12	6	17	4	2	10	25
Sandwich McMiniMC au poulet croustillant au pesto	104g	350	19	29	3	0,2	16	20	680	28	32	11	2	8	3	12	2	4	4	15
Sandwich McXtra	218g	520	28	43	9	0,5	48	70	700	29	41	14	4	16	10	25	10	10	15	35
Sandwich Poulet croustillant à la Sud-Ouest	240g	580	29	45	7	0,3	37	60	1390	58	55	18	4	16	6	28	15	10	15	20
Sandwich Poulet croustillant classique	211g	470	18	28	2,5	0,1	13	40	1160	48	53	18	4	16	6	23	10	10	2	20
Sandwich Poulet grillé à la Sud-Ouest	244g	500	21	32	6	0,2	31	80	1050	44	47	16	3	12	6	33	15	10	15	15
Sandwich Poulet grillé classique	216g	390	11	17	1,5	0	8	60	810	34	46	15	3	12	5	28	10	10	2	15
Sandwich <i>Quart de livre</i> ^{MD} avec fromage	200g	530	28	43	13	1	70	90	1110	46	41	14	3	12	9	30	15	8	25	35
Wrap-éclair au poulet grilléMC	113g	240	8	12	3	0,2	16	35	530	22	25	8	3	12	2	16	2	2	8	15
Wrap-éclairMC	112g	290	13	20	3,5	0,2	19	30	650	27	30	10	3	12	2	14	2	2	8	15
Wrap-éclairMC au poulet avec sauce Buffalo épicée	112g	280	12	18	3,5	0,2	19	25	780	33	28	9	3	12	2	13	2	2	8	15
Wrap-éclairMC au poulet grillé avec sauce Buffalo épicée	113g	220	7	11	2,5	0,2	14	35	660	28	24	8	3	12	2	15	2	2	8	15

Dîner/souper - Poulet *McCroquettes*^{MD} / sauces

Moutarde au miel piquante	30g	50	1,5	2	0,2	0	1	5	120	5	9	3	0	0	6	0,3	0	0	0	0
Poulet <i>McCroquettes</i> ^{MD} de viande blanche (6)	114g	310	21	32	3,5	0,2	19	45	670	28	20	7	1	4	0	15	0	0	2	6
Sauce aigre-douce	30g	50	0	0	0	0	0	0	150	6	12	4	0	0	11	0,2	0	0	0	0
Sauce au miel	18g	60	0	0	0	0	0	0	0	15	5	0	0	12	0	0	0	0	0	0
Sauce barbecue	30g	45	0	0	0	0	0	0	290	12	10	3	1	4	8	0,3	0	0	0	2

Salades et Plus[®]

Parfait au yogourt et aux petits fruits	180g	180	2	3	1	0	5	10	100	4	36	12	2	8	25	6	2	40	15	6
Tranches de pomme avec trempette au caramel	89g	100	1	2	0,4	0	2	3	40	2	24	8	2	8	17	1	2	130	4	2
Un Fajita au poulet	109g	200	5	8	2	0,1	11	25	460	19	24	8	3	12	2	14	4	15	6	15
Dîner/souper - Salades																				
Petite salade César	89g	110	5	8	2	0,1	11	15	250	10	12	4	2	8	2	3	15	15	10	8
Petite salade fraîcheur du jardin	116g	40	1,5	2	1	0	5	5	60	3	5	2	2	8	2	3	60	20	6	4
Salade César suprême	180g	230	14	22	6	0,2	31	40	480	20	14	5	3	12	3	5	30	30	30	15
Salade César suprême au poulet grillé chaud	268g	340	16	25	7	0,2	36	100	850	35	18	6	3	12	3	25	30	30	30	15
Salade César suprême avec poulet croustillant chaud	193g	410	23	35	8	0,3	42	75	1190	50	23	8	2	8	3	20	15	15	30	15
Salade épicée à la thaïe	231g	120	2	3	0	0	0	0	260	11	17	6	5	20	19	3	120	35	6	8
Salade épicée à la thaïe avec poulet croustillant chaud	315g	310	11	17	1,5	0	8	40	980	41	28	9	5	20	19	19	120	35	6	15
Salade épicée à la thaïe avec poulet grillé chaud	319g	230	3,5	5	0,5	0	3	60	630	26	21	7	5	20	19	24	120	35	6	10
Salade méditerranéenne	243g	100	6	9	3	0,1	16	10	400	17	9	3	4	16	4	5	35	35	10	15
Salade méditerranéenne avec poulet croustillant chaud	329g	290	15	23	4	0,2	21	50	1120	47	20	7	4	16	4	21	35	40	10	20
Salade méditerranéenne avec poulet grillé chaud	346g	210	7	11	3,5	0,1	18	70	770	32	13	4	4	16	4	26	35	40	10	20
Salade-repas à la Sud-Ouest avec poulet croustillant	353g	420	19	29	6	0,3	32	60	1220	51	36	12	7	28	6	28	35	45	25	20
Salade-repas à la Sud-Ouest avec poulet grillé	357g	340	12	18	4,5	0,3	24	80	880	37	28	9	7	28	6	33	35	45	25	15
Vinaigrette à la Sud-Ouest Renée's	42g	160	16	25	1,5	0	8	20	320	13	3	1	0	0	1	1	2	2	2	0
Vinaigrette Asiatique au sésame de Renée's® Gourmet de Renée's® Gourmet	46g	130	9	14	0,5	0	3	0	300	13	11	4	0	0	10	1	0	2	2	2
Vinaigrette Balsamique de Renée's® Gourmet	45g	110	9	14	0,5	0	3	0	400	17	6	2	0	0	5	0,1	0	0	0	0
Vinaigrette César légère de Renée's® Gourmet de Renée's® Gourmet	41g	130	14	22	1	0	5	45	280	12	1	0	0	0	0	1	2	4	2	2
Vinaigrette César suprême de Renée's® Gourmet de Renée's® Gourmet	41g	260	29	45	2	0,4	12	15	300	13	2	1	0	0	0	1	0	4	2	2
Vinaigrette Framboises farouches de Renée's® Gourmet	45g	60	3,5	5	0,2	0	1	0	120	5	8	3	0	0	6	0,1	0	2	0	0
Vinaigrette Méditerranéenne grecque de Renée's® Gourmet de Renée's® Gourmet	44g	80	8	12	1	0	5	2	540	23	1	0	0	0	0	1	0	2	2	0
Dîner/souper - Accompagnements																				
Frites (format moyen)	113g	360	17	26	2	0,2	11	0	270	11	47	16	4	16	0	4	0	0	2	6
Frites (grand format)	177g	560	27	42	3,5	0,3	19	0	430	18	74	25	6	24	0	6	0	0	2	8
Frites (petit format)	71g	220	11	17	1,5	0	8	0	170	7	30	10	3	12	0	2	0	0	2	4
Collations/desserts																				
Biscuits McDonaldland® - recette originale	42g	190	6	9	1,5	0,3	9	0	200	8	31	10	1	4	9	3	0	0	0	10
Chausson aux framboises cuit au four	82g	270	15	23	7	0,2	36	0	190	8	31	10	2	8	12	2	0	10	2	10
Chaussons aux pommes cuit au four	85g	270	16	25	7	0,1	36	0	200	8	34	11	1	4	14	2	2	10	2	10
Cornet à la vanille	147g	230	7	11	4	0,2	21	30	135	6	39	13	0	0	28	5	6	2	15	2
Dessert McFlurry® - Oreo (petit format)	271g	500	17	26	10	0,3	52	45	330	14	79	26	1	4	58	10	10	2	30	10
Dessert McFlurry® - Smarties (petit format)	275g	510	15	23	9	0,3	47	50	240	10	84	28	1	4	71	10	10	4	35	6
Dessert McFlurry® Rolo (petit format)	282g	550	19	29	12	0,3	62	50	240	10	84	28	1	4	70	11	15	2	35	8
Fondant à la cannelleMC	114g	460	20	31	8	0,2	41	25	400	17	66	22	3	12	19	6	4	2	4	20
Muffin - Golden Bran & Raisin	124g	390	15	23	1	0	5	1	360	15	57	19	8	32	30	7	0	0	6	20
Muffin aux bleuets sauvages cuit au four	121g	410	15	23	1,5	0	8	1	320	13	63	21	2	8	33	6	0	0	2	15
Muffin aux canneberges et à l'orange cuit au four	121g	360	8	12	1	0	5	0	330	14	66	22	2	8	35	6	0	6	4	45
Muffin aux carottes cuit au four	123g	430	16	25	1,5	0	8	0	330	14	65	22	3	12	35	6	110	4	2	15
Muffin Double Chocolat avec morceaux de biscuits Oreo s de OREO®	127g	450	15	23	3,5	0,1	18	0	490	20	73	24	3	12	43	6	0	0	2	20
Muffin Fruits et fibres cuit au four	120g	380	14	22	1,5	0	8	0	470	20	56	19	6	24	28	6	2	2	4	15
Sundae au caramel fondant	180g	350	8	12	5	0,2	26	35	200	8	64	21	0	0	57	6	8	2	20	2
Sundae au chocolat fondant	178g	340	11	17	9	0,2	46	30	220	9	54	18	0	0	45	7	6	2	15	0
Sundae aux fraises	175g	290	6	9	4	0,2	21	25	130	5	53	18	0	0	44	5	6	4	15	4



Portion	Calories	Lipides (g)	% valeur quotidienne - lipides	saturés (g)	trans (g)	% VQ – saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ – sodium	Glucides (g)	% VQ – glucides	Fibres (g)	% VQ – fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ – vitamine A	% VQ – vitamine C	% VQ – calcium	% VQ – fer
---------	----------	-------------	--------------------------------	-------------	-----------	------------------------	------------------	-------------	---------------	--------------	-----------------	------------	---------------	------------	---------------	-------------------	-------------------	----------------	------------

Boissons

Amitiés fraises et fruits de la passion de Fruitopia® (format enfant)	250ml	120	0	0	0	0	0	10	0	31	10	0	0	30	0	0	0	0	0	
Amitiés fraises et fruits de la passion de Fruitopia® (format moyen)	495ml	240	0	0	0	0	0	20	1	61	20	0	0	59	0	0	0	0	0	
Amitiés fraises et fruits de la passion de Fruitopia® (grand format)	730ml	350	0	0	0	0	0	35	1	91	30	0	0	88	0	0	0	0	0	
Amitiés fraises et fruits de la passion de Fruitopia® (petit format)	345ml	170	0	0	0	0	0	15	1	43	14	0	0	41	0	0	0	0	0	
Boisson à l'orange (format enfant)	250ml	120	0	0	0	0	0	10	0	31	10	0	0	31	0	0	0	0	0	
Boisson à l'orange (format moyen)	495ml	240	0	0	0	0	0	15	1	60	20	0	0	60	0	0	0	0	0	
Boisson à l'orange (grand format)	730ml	350	0	0	0	0	0	25	1	89	30	0	0	89	0	0	0	0	0	
Boisson à l'orange (petit format)	345ml	160	0	0	0	0	0	10	0	42	14	0	0	42	0	0	0	0	0	
Café glacé (petit format)	340ml	120	6	9	3,5	0,2	19	20	35	1	16	5	0	16	1	6	0	2	40	
Café glacé à la vanille (petit format)	340ml	120	6	9	3,5	0,2	19	20	35	1	16	5	0	16	1	6	0	2	40	
Chocolat chaud (petit format)	296ml	170	5	8	2	0	10	1	230	10	29	10	1	4	26	2	0	0	6	10
Coca-Cola® (format enfant)	250ml	110	0	0	0	0	0	4	0	28	9	0	0	28	0	0	0	0	0	
Coca-Cola® (format moyen)	495ml	220	0	0	0	0	0	10	0	56	19	0	0	56	0	0	0	0	0	
Coca-Cola® (grand format)	730ml	320	0	0	0	0	0	10	0	82	27	0	0	82	0	0	0	0	0	
Coca-Cola® (petit format)	345ml	150	0	0	0	0	0	5	0	39	13	0	0	39	0	0	0	0	0	
Coke diète® (format enfant)	250ml	1	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Coke diète® (format moyen)	495ml	1	0	0	0	0	0	20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Coke diète® (grand format)	730ml	2	0	0	0	0	0	30	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Coke diète® (petit format)	345ml	1	0	0	0	0	0	15	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Jus de pomme	177ml	80	0	0	0	0	0	4	0	20	7	0	0	18	0	0	100	0	0	
Jus d'orange (format moyen)	440ml	210	0	0	0	0	0	4	0	50	17	0	0	44	0	0	260	0	0	
Jus d'orange (petit format)	315ml	150	0	0	0	0	0	3	0	35	12	0	0	32	0	0	190	0	0	
Lait ultra-frappé à la fraise (petit format)	336g	540	13	20	8	0,3	42	55	330	14	94	31	0	0	76	11	15	6	35	4
Lait ultra-frappé à la vanille (petit format)	336g	540	13	20	8	0,3	42	55	330	14	95	32	0	0	68	11	25	2	35	2
Lait ultra-frappé au chocolat (petit format)	338g	560	14	22	9	0,3	47	55	420	18	99	33	1	4	77	11	15	2	35	15
Racinette Barq's® (format enfant)	250ml	120	0	0	0	0	0	25	1	30	10	0	0	30	0	0	0	0	0	
Racinette Barq's® (format moyen)	495ml	230	0	0	0	0	0	45	2	59	20	0	0	59	0	0	0	0	0	
Racinette Barq's® (grand format)	730ml	340	0	0	0	0	0	70	3	87	29	0	0	87	0	0	0	0	0	
Racinette Barq's® (petit format)	345ml	160	0	0	0	0	0	35	1	41	14	0	0	41	0	0	0	0	0	
Sprite® (format enfant)	250ml	100	0	0	0	0	0	25	1	26	9	0	0	26	0	0	0	0	0	
Sprite® (format moyen)	495ml	200	0	0	0	0	0	45	2	51	17	0	0	51	0	0	0	0	0	
Sprite® (grand format)	730ml	290	0	0	0	0	0	65	3	75	25	0	0	75	0	0	0	0	0	
Sprite® (petit format)	345ml	140	0	0	0	0	0	30	1	35	12	0	0	35	0	0	0	0	0	
Thé glacé Nestea (format moyen)	495ml	160	0	0	0	0	0	15	1	40	13	0	0	40	0	0	0	0	0	
Thé glacé Nestea® (format enfant)	250ml	80	0	0	0	0	0	10	0	20	7	0	0	20	0	0	0	0	0	
Thé glacé Nestea® (grand format)	730ml	230	0	0	0	0	0	25	1	59	20	0	0	59	0	0	0	0	0	
Thé glacé Nestea® (petit format)	345ml	110	0	0	0	0	0	10	0	28	9	0	0	28	0	0	0	0	0	

Les pourcentages de la valeur quotidienne sont basés sur un régime alimentaire de 2 000 calories. Vos valeurs quotidiennes personnelles peuvent être plus ou moins élevées selon vos besoins énergétiques.

Les boissons en distributeur peuvent contenir des minéraux supplémentaires selon l'approvisionnement local en eau.

Marques de commerce de McDonald's Corporation, licenciées aux Restaurants McDonald du Canada Limitée.

"Diet Coke" is suitable for calorie reduced diets. «Coke Diète» pour régimes à teneur réduite en calories. "Coca-Cola", "Diet Coke" and "Sprite" Registered Trademark/MD Coca-Cola Ltd./, used under license/utilisées sous permis. «Minute Maid», Fruitopia», «Strawberry Passion Awareness» and/et «Dasani», Registered Trademark/MD The Coca-Cola Company, used under license/utilisées sous permis. Barq's" Registered Trademark/MD Barq's Inc., used under license/utilisées sous permis. "Nestea" Registered Trademark/MD Société des Produits Nestlé S.A., used under license/utilisées sous permis.

NEWMANS OWN est une marque de commerce détenue, appartenant à No Limit, LLC.

SMARTIES®, ROLO® et KIT KAT® sont des marques de commerce appartenant à la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse.

BECCEL est une marque de commerce détenue ou utilisée sous licence par Unilever Foodsolutions/Solutions alimentaires Unilever.

Les renseignements nutritionnels présentés ici portent uniquement sur les produits au menu offerts dans les restaurants McDonalds du Canada. Certains produits peuvent ne pas être offerts dans tous les restaurants. Les produits et les recettes en test, les produits offerts à l'échelle régionale ou pour une durée limitée ne figurent pas dans ce guide. Les renseignements nutritionnels sont basés sur les compositions standards des produits. Les portions et l'assemblage peuvent varier. Comme chaque produit au menu est préparé individuellement, les valeurs réelles peuvent varier de celles qui sont énumérées. Des variations peuvent également se produire selon les fournisseurs locaux, la région du pays et la saison. De plus, nous modifions périodiquement la recette de nos produits. Aucun produit n'est certifié végétarien.

McDonalds publie des mises à jour périodiques de ce guide. Les ingrédients et les renseignements nutritionnels des produits contenus dans ce guide sont à jour à la date indiquée dans la partie supérieure droite de la première page de ce document. Les renseignements sur nos produits sont mis à jour plus fréquemment sur notre site Web au www.mcdonalds.ca.

Copyright 2008, McDonalds