



Portion 100 g	Critères de sélection - valeurs nutritives		
	Gras total	Gras saturés	Sodium
Choix no 1 :	10 g et moins	8 g et moins	360 mg et moins
Choix no 2 :	10 g et moins	8 g et moins	361 à 480 mg
Choix no 3 :	10 g et moins	8 g et moins	481 à 600 mg

Exceptions pour les charcuteries : portion de 55 g

Codes de produit	Description	Mcx/cs	Poids moy/mcx (g)	Poids/cs (kg)	Coût portion	Poids de référence (g)	Calories	Gras total (g)	Saturés (g)	Gras trans (g)	Sucre total (g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Cholestérol (mg)	Allergènes présents *	Intolérances	360 mg et moins	361 à 480 mg	481 à 600 mg
<b>A) PRODUITS DE POULET</b>																					
<b>1) Découpes de poulet avec os et peau, natures crues</b>																					
806 8505	Cuisses de poulet, variable, sans dos	Variable	Variable	5,25		100	188	12	0,98	0,10	0	0	20,13	86	229	80	Aucun	Aucun	X		
806 8406	Cuisses de poulet, calibrées, sans dos	25	250	± 6,50		100	188	12	0,98	0,10	0	0	20,13	86	229	80	Aucun	Aucun	X		
806 8405	Cuisses de poulet, calibrées, sans dos	25	208	± 5,90		100	188	12	0,98	0,10	0	0	20,13	86	229	80	Aucun	Aucun	X		
806 8412	Demi-poitrines de poulet, calibrées, sans dos	25	232	± 5,70		100	112	1,62	0,43	0,03	0	0	22,74	56	287	58	Aucun	Aucun	X		
806 8512	Demi-poitrines de poulet, variable, sans dos	Variable	Variable	5,25		100	112	1,62	0,43	0,03	0	0	22,74	56	287	58	Aucun	Aucun	X		
806 8413	Demi-poitrines de poulet, calibrées, sans dos	25	268	6,30		100	112	1,62	0,43	0,03	0	0	22,74	56	287	58	Aucun	Aucun	X		
<b>2) Découpes de poulet désossées, sans peau crues</b>																					
806 8424	Poitrines de poulet, natures	50	120	± 6		100	112	1,62	0,43	0,03	0	0	22,74	56	287	58	Aucun	Aucun	X		
806 8420	Poitrines de poulet, natures	60	81	5		100	112	1,62	0,43	0,03	0	0	22,74	56	287	58	Aucun	Aucun	X		
806 8423	Poitrines de poulet, assaisonnées, en plateaux (12 mcx x 5 étages)	60	112	± 7		100	88	1,05	0,28	0,02	0	0	19,63	453,12	216,8	49,31	Aucun	Aucun	X		
706 2349	Poitrines de poulet, assaisonnées	17	227	4		100	97	2,7	0,8	0	1,7	2,19	13,4	380	400	51,9	Aucun	Aucun		X	
706 2348	Poitrines de poulet, assaisonnées	22	170	4		100	97	2,7	0,8	0	1,7	2,19	13,4	380	400	51,9	Aucun	Aucun		X	
706 2347	Poitrines de poulet, assaisonnées, Flamingo	26	142	4		100	97	2,7	0,8	0	1,7	2,19	13,4	380	400	51,9	Aucun	Aucun		X	
706 2314	Poitrines de poulet, assaisonnées	26	142	4		100	85	1,5	0,4	0	0	0,9	17	360	470	48,8	Aucun	Aucun	X		
706 2319	Poitrines de poulet, assaisonnées	19	200	4		100	85	1,5	0,4	0	0	0,9	17	360	470	48,8	Aucun	Aucun	X		
706 2318	Poitrines de poulet, assaisonnées	22	170	4		100	85	1,5	0,4	0	0	0,9	17	360	470	48,8	Aucun	Aucun	X		
706 2310	Poitrines de poulet, assaisonnées	32	113	4		100	85	1,5	0,4	0	0	0,9	17	360	470	48,8	Aucun	Aucun	X		
706 2320	Poitrines de poulet, assaisonnées	Variable	Variable	4		100	85	1,5	0,4	0	0	0,9	17	360	470	48,8	Aucun	Aucun	X		
706 2350	Poitrines de poulet, assaisonnées, Flamingo	Variable	Variable	4		100	97	2,7	0,8	0	1,7	2,19	13,4	380	400	51,9	Aucun	Aucun		X	
706 2308	Poitrines de poulet, assaisonnées, Flamingo	Variable	Variable	8		100	97	2,7	0,8	0	1,7	2,19	13,4	380	400	51,9	Aucun	Aucun		X	
706 2317	Poitrines de poulet, Papillon, assaisonnées	17	227	4		100	85	1,5	0,4	0	0	0,9	17	360	470	48,8	Aucun	Aucun	X		
706 2316	Poitrines de poulet, Papillon, assaisonnées	22	170	4		100	85	1,5	0,4	0	0	0,9	17	360	470	48,8	Aucun	Aucun	X		
706 2312	Poitrines de poulet, Papillon, assaisonnées	19	200	4		100	85	1,5	0,4	0	0	0,9	17	360	470	48,8	Aucun	Aucun	X		
706 2307	Filets de poitrine de poulet, assaisonnés	Variable	Variable	4		100	90	1	0,3	0	0	0	20	430	170	60	Aucun	Aucun		X	
806 8448	Morceaux de hauts de cuisses de poulet, natures	Variable	Variable	5		100	127	5,09	1,30	0	0	0	19,06	86	231	83	Aucun	Aucun	X		
<b>3) Cubes, morceaux, grillades de poulet cuits</b>																					
816 8122	Cubes de poulet, viande blanche (½")	Variable	Variable	4		100	139	1,3	0,17	0,1	0	0	31,81	39,1	123	62,7	Aucun	Aucun	X		
816 8123	Cubes de poulet, viande blanche (¾")	Variable	Variable	4		100	139	1,3	0,17	0,1	0	0	31,81	39,1	123	62,7	Aucun	Aucun	X		
716 1900	Cubes de poulet, viande majoritairement brune (¾")	Variable	Variable	4		100	158	4,38	1,32	0,1	0	0	29,59	54,2	N/D	88,5	Aucun	Aucun	X		
716 1300	Cubes de poulet, viande majoritairement brune (½")	Variable	Variable	4		100	158	4,38	1,32	0,1	0	0	29,59	54,2	N/D	88,5	Aucun	Aucun	X		
816 8347	Cubes de poulet, proportion naturelle (¾")	Variable	Variable	4		100	149	3,13	0,96	0,1	0	0	30,14	50,4	N/D	79,8	Aucun	Aucun	X		
816 8341	Cubes de poulet, proportion naturelle (½")	Variable	Variable	4		100	149	3,13	0,96	0,1	0	0	30,14	50,4	N/D	79,8	Aucun	Aucun	X		
816 8335	Morceaux de poulet, proportion naturelle	Variable	Variable	4		100	149	3,13	0,96	0,1	0	0	30,14	50,4	N/D	79,8	Aucun	Aucun	X		
816 8332	Morceaux de poulet, viande blanche	Variable	Variable	4		100	139	1,3	0,17	0,1	0	0	31,81	39,1	N/D	62,7	Aucun	Aucun	X		
606 0229	Grillades de poitrines de poulet, faible en sodium, marque de gril	52-58	73	4		73	90	2	0,5	0	0	0	18	120	220	95	Aucun	Aucun	X		
606 0221	Grillades de poitrines de poulet, formées, marques de gril	47 min.	71	3,5		71	90	3,5	1	0	0	0	14	270	140	45	Aucun	Aucun	X		
606 0235	Grillades de poitrines de poulet, muscle entier, marques de gril	27 - 29	142	4		142	160	3,27	0,99	0	0	0	32,52	544	403	101,4	Aucun	Aucun			X
606 0232	Grillades de poitrines de poulet, formées 3D, marques de gril	44 - 47	90	4		90	100	2,5	0,5	0	0	0	19	370	200	50	Aucun	Aucun		X	
606 0227	Grillades de poitrines de poulet, style « Texan », muscle entier, marques de gril	34 - 39	110	4		110	110	2	0,5	0	2	2	22	570	250	70	Substances laitières, soya	lactose			X
806 0219	Grillades de poitrines de poulet, muscle entier, marques de gril	43 min.	85	4		85	96	1,96	0,6	0	0	0	19,5	326	241	60,7	Aucun	Aucun		X	
606 0236	Grillades de poitrines de poulet, muscle entier, marques de gril	34 - 36	112	4		100	110	2,5	0,5	0	0	0	23	380	280	70	Aucun	Aucun		X	
706 7148	Poitrines de poulet haché, formé, pour sous-marin	60 min.	65	4		65	100	5	1	0	1	2	11	280	150	40	Gluten (blé), soya	Gluten		X	
<b>4) Poulet avec chapelure multigrains, cuits (au verso voir nos produits panés)</b>																					
801 8454	Pépites de poulet chapelure multigrains, Source d'Oméga	90 - 105	20	2		80	150	5	1	0	1	16	11	330	N/D	30	Gluten (blé, orge, seigle, avoine, triticales), lait, œuf, soya	Gluten et lactose	X		
701 1144	Lanières de poulet chapelure multigrains, Source d'Oméga	95 - 110	40	4		80	150	5	1	0	1	17	10	320	N/D	30	Gluten (blé, orge, seigle, avoine, triticales), lait, œuf, soya	Gluten et lactose	X		
701 3355	Burger de poulet chapelure multigrains, Source d'Oméga	50	80	4		80	150	5	1	0	1	17	10	320	N/D	30	Gluten (blé, orge, seigle, avoine, triticales), lait, œuf, soya	Gluten et lactose	X		
701 1045	Lanières de poulet chapelure multigrains, muscle entier, Source d'Oméga	97 - 105	40	4		80	150	5	1	0	1	17	10	320	N/D	30	Gluten (blé, orge, seigle, avoine, triticales), lait, œuf, soya	Gluten et lactose	X		
<b>5) Poulet saveurs internationales</b>																					
606 0214	Lanières de poitrine de poulet, non-assaisonnées, cuites	Variable	Variable	2		75	90	2,1	0,6	0,07	0,6	2,02	17,5	412	198	60,7	Soya	Aucun		X	
606 0211	Lanières de poitrine de poulet, assaisonnées, cuites	Variable	Variable	2		75	97	2,5	0,75	0,07	1,35	1,35	16,5	483	N/D	59	Aucun	Aucun			X
702 1463	Lanières de hauts de cuisses de poulet, saveur orientale, crues	Variable	Variable	4		100	150	8,64	2,62	0,08	1,7	1,7	16,4	402	N/D	85,3	Soya, gluten (blé), sésame	Gluten		X	
<b>6) Charcuteries de poulet</b>																					
810 8153	Rôtis « Suprême » cuits, désossés, sans peau	3	2 kg	± 6		55	55	1,65	0,55	0	0,55	1,65	8,8	555	N/D	27,5	Aucun	Aucun			X
810 8051	Rôtis « Fumé à l'Ancienne » cuits, désossés, sans peau	3	2 kg	± 6		55	55	1,65	0,55	0	0,55	1,65	8,8	55	N/D	27,5	Aucun	Aucun			X
<b>B) PRODUITS DE DINDON</b>																					
<b>1) Découpes de dindon avec os et peau crues</b>																					
626 1109	Poitrines, assaisonnées, cuisson dans le sac	2	7,25 kg	14,50		100	138	6,4	1,74	0,17	0,16	1,17	18,83	52	236	56,55	Aucun	Aucun	X		
611 1209	Poitrines, sans sel ajouté, cuisson dans le sac	2	5 kg	10		100	160	7	2	0	0	0	22	60	270	65	Aucun	Aucun	X		
826 8136	Poitrines natures, cuisson dans le sac (mâle)	2	4,5 kg	9		100	160	7	2	0	0	0	22	60	270	65	Aucun	Aucun	X		
<b>2) Découpes de dindon, désossées sans peau crues</b>																					
<b>a) Découpes de dindon natures</b>																					
820 8183	Demi-poitrines	8	Variable	8		100	100	0,5	0,2	0	0	0	24	50	290	60	Aucun	Aucun	X		
820 8182	Filets de poitrine	24	Variable	6,5		100	100	0,5	0,2	0	0	0	24	50	290	60	Aucun	Aucun	X		
821 8184	Hauts de cuisse	12	Variable	7		100	120	4,5	1,5	0	0	0	20	75	N/D	70	Aucun	Aucun	X		
821 8185	Hauts de cuisse	Variable	Variable	5		100	128	5,25	1,48	0	0	0	18,93	80	290	84	Aucun	Aucun	X		
97113	Cubes de poitrine de dindon <i>Nouveau</i>	4	2,5 kg	10		100	105	0,5	0,2	0	0	0	23	220	N/D	55	Aucun	Aucun	X		



Critères de sélection - valeurs nutritives			
<b>Portion 100 g</b>	<b>Gras total</b>	<b>Gras saturés</b>	<b>Sodium</b>
<b>Choix no 1 :</b>	10 g et moins	8 g et moins	360 mg et moins
<b>Choix no 2 :</b>	10 g et moins	8 g et moins	361 à 480 mg
<b>Choix no 3 :</b>	10 g et moins	8 g et moins	481 à 600 mg
Exceptions pour les charcuteries : portion de 55 g			

Codes de produit	Description	Mcx/cs	Poids moy/mcx (g)	Poids/cs (kg)	Coût portion	Poids de référence (g)	Calories	Gras total (g)	Saturés (g)	Gras trans (g)	Sucre total (g)	Glucides (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Cholestérol (mg)	Allergènes présents *	Intolérances	360 mg et moins	361 à 480 mg	481 à 600 mg
b) Découpes de dindon Déli-Tendre™, marinées																					
820 7182	Filets de poitrine de dindon, Déli-Tendre™	24	Variable	± 7,20		100	80	0,5	0,3	0	0	0	19	680	310	45	Aucun	Aucun	X		
820 7183	Demi-poitriines Déli-Tendre™	8	1 kg	± 8		100	80	0,5	0,3	0	0	0	19	680	310	45	Aucun	Aucun	X		
821 8084	Hauts de cuisse Déli-Tendre™	12	Variable	± 7		100	120	7	2,5	0	0	0	15	560	N/D	65	Aucun	Aucun	X		
3) Rôtis de dindon																					
a) Rôtis de dindon crus																					
811 8141	Rôtis de poitrine et hauts de cuisse, désossés, non-assaisonnés, forme cylindrique (15")	2	4 kg	8		100	113	2,5	0,8	0	0	0	22,2	58	266	76	Aucun	Aucun	X		
811 8140	Rôtis de poitrine, désossés, non-assaisonnés, sans sel ajouté, forme cylindrique (15")	2	4 kg	8		100	113	1,8	0,5	0	0	0	24,1	48	284	66	Aucun	Aucun	X		
710 1220	Rôtis de poitrine, cuisson rapide, sans sel ajouté	2	2,5 kg	5		100	90	1,5	2,5	0	0	0	20	60	200	45	Aucun	Aucun	X		
820 8384	Rôtis de filets de dindon <b>Nouveau</b>	8	800	5,5-7,5		100	96	0,5	0,2	0	0	0	23	220	N/D	55	Aucun	Aucun	X		
b) Rôtis de dindon cuits																					
810 6184	Poitriines « Fumées à la Montréalaise » désossées, sans peau	2	1,2 kg	2,40		55	60,5	1,1	0,27	0	0,55	0,55	11,5	489	N/D	30	Aucun	Aucun			X
810 6188	Poitriines désossées, sans peau	6	1,1 kg	6,60		100	100	1	0,4	0	0	0	23	190	200	60	Aucun	Aucun	X		X
710 1216	Rôtis de poitrine sans peau, <i>Village</i>	2	3,7 - 4,0 kg	7,5 - 8		100	100	2	0,5	0	1	1	19	600	230	35	Aucun	Aucun			X
710 1212	Rôtis de poitrine sans peau	2	3,7 - 4,0 kg	7,5 - 8		100	90	1	0,4	0	0	0	20	580	230	40	Aucun	Aucun			X
5) Spécialités de dindon																					
97272	Dindon haché, extra-maigre, <b>cru</b>	2 sacs	2,5 kg	5		100	141,4	7,80	2,50	0,05	0	0	17,8	83	248	64,2	Aucun	Aucun	X		
97111	Filet de poitrine de dindon à la Toscane, <b>cuits</b>	28	160	± 4		160	160	1	0,3	0	1	5	33	640	N/D	85	Blé	Gluten		X	
92239	Saucisses au dindon, <b>cru Nouveau</b>	175-181	28	5		56	70	3	1	0	1	4	7	300	N/D	30	Gluten (blé), lait		X		
6) Charcuteries de dindon, Olycatessen																					
810 8677	Rôtis de poitrine de dinde fumés, tranchés	6	500g	3		55	60	2	0,5	0	0	1	9	390	N/D	10	Aucun	Aucun		X	
810 8679	Rôtis de poitrine de dindon cuit tranché	6	500 g	3		55	60	1	0,4	0	0	3	9	560	N/D	15	Aucun	Aucun			X
810 8676	Rôtis de poitrine de dinde fumés (tranché plus épais)	10	400 g	4		55	60	2	0,5	0	0	1	9	390	N/D	10	Aucun	Aucun		X	
C) PRODUITS DE PORC																					
1) Jambons cuits																					
25204	Jambon <b>cuit</b> 4 x 6, 50% moins de sel	2	5,4 kg	10,85		55 g	60	2	0,5	0	3	3	7	380	550	30	Aucun	Aucun		X	
2) Olymel Plus																					
a) Découpes de porc crues																					
97205	Fesse de porc, désossée, roulée jet net	1	6 kg	6		100	130	3,88	1,48	0,02	0	0	22,23	69	342	59	Aucun	Aucun	X		
97604	Longes de porc, désossées	4	1,5 kg	6		100	172	8,6	3,47	0,04	0	0	22,05	49	339	54	Aucun	Aucun	X		
97253	Longes de porc, désossées et roulées	2	3,5 kg	7		100	198	12,58	4,36	0,06	0	0	19,74	50	356	63	Aucun	Aucun	X		
b) Portions de porc calibrées crues																					
97550	Côtelettes de porc, coupe centre	29	170 g	5		100	200	12,69	4,40	0,06	0	0	20,12	60	332	67	Aucun	Aucun			X
97256	Côtelettes de porc, coupe centre	40	125	5		100	200	12,69	4,40	0,06	0	0	20,12	60	332	67	Aucun	Aucun	X		
97951	Côtelettes de porc, désossées (papillon)	Variable	Variable	5		100	211	14,01	4,86	0,07	0	0	19,90	42	384	60	Aucun	Aucun	X		
97523	Côtelettes de porc, désossées	Variable	Variable	5		100	211	14,01	4,86	0,07	0	0	19,90	42	384	60	Aucun	Aucun	X		
97250	Côtelettes de porc, 2 côtes	16	300	5		100	200	12,69	4,40	0,06	0	0	20,12	60	332	67	Aucun	Aucun	X		
b) Spécialités de porc																					
97402	Carré de porc entier, 8 côtes	4	2 kg	4		100	198	12,58	4,36	0,06	0	0	19,74	50	356	63	Aucun	Aucun	X		
97281	Lanières de porc	2	2,5 kg	5		100	130	3,88	1,48	0,02	0	0	22,23	69	342	59	Aucun	Aucun	X		
97262	Porc haché, extra-maigre	2	2,5 kg	5		100	190	12	4	0,1	0	0	20	65	N/D	65	Aucun	Aucun	X		
97261	Cubes de porc, extra-maigre	2	2,5 kg	5		100	130	3,88	1,48	0,02	0	0	22,23	69	342	59	Aucun	Aucun	X		
97150	Filet de porc (COV)	Variable	Variable	6		100	107	1,30	0,61	0,010	0	0	22,2	54	376	72	Aucun	Aucun	X		
97517	Côtes levées St-Louis, coupe du centre, 3½" à 3¾"	Variable	Variable	5		100	244	18	6,94	0,101	0	0	19,10	100	249	72	Aucun	Aucun	X		
97525	Côtes levées de dos de porc	8	Variable	5		100	244	18	6,94	0,101	0	0	19,10	100	249	72	Aucun	Aucun	X		
97114	Jarrets de porc, <b>cuits Nouveau</b>	24	± 160	± 3,84		100	120	5	2	0,1	0	0	19	300	N/D	55	Aucun	Aucun	X		
3) Charcuteries de porc, Olycatessen																					
57615	Jambon fumé forêt noire, tranché	6	500 g	3		55	40	0,5	0	0	0	0	9	340	740	25	Aucun	Aucun	X		
57652	Bologne, tranché	6	500 g	3		55	110	8	2,5	0,1	0	3	7	420	N/D	30	Soya, gluten (blé), lait et moutarde	Aucun		X	
AUTRES PRODUITS À FAIBLE TENEUR EN SODIUM																					
POULET PANÉS ET AILES DE POULET PRÉFRITS																					
701-1320	Pépites de poulet	170-190	22	4		88	120	3,5	1	0	2	9	13	360	160	35	Gluten (blé), soya. Peut contenir du lait et des oeufs.	Aucun	X		
606-0213	Lanières de poitrine de poulet, <b>cuits</b>	80 min.	40	3,2		80	150	7	1	0	1	11	11	420	150	30	Gluten (blé), soya, lait. Peut contenir des oeufs.	Aucun	X		
701-1024	Doigts de poulet	96-116	38	4		76	150	7	0,5	0	3	11	10	290	N/D	25	Gluten (blé), lait. Peut contenir du soya et des oeufs.	Aucun	X		
701-1140	Cyberbytes, lanières de poulet	100-105	39	4		78	170	10	1	0	3	10	11	350	160	25	Gluten (blé), soya. Peut contenir du lait et des oeufs.	Aucun	X		
701-1011	Love Me Tenders, filets de poulet	85 min	45	4		89	160	6	0,5	0	4	13	13	340	160	25	Lait, gluten (blé), soya. Peut contenir des oeufs.	Aucun	X		
701-1020	Énormes filets de poulet	74-84	49	4		98	170	6	0,5	0	2	13	15	340	230	30	Gluten (blé), lait, soya. Peut contenir des oeufs.	Aucun	X		
701-1023	Mini doigts de poulet	171-194	22	4		88	170	8	0,5	0	3	21	12	360	12	30	Lait, gluten (blé). Peut contenir du soya et des oeufs.	Aucun	X		
701-0250	Poitriines de poulet	40-44	96	4		96	120	1,5	0,5	0	3	9	17	420	220	35	Lait, gluten (blé). Peut contenir du soya et des oeufs.	Aucun	X		
701-0254	Poitriines de poulet	37-40	100	4		100	200	9	1	0	4	16	13	460	220	35	Lait, gluten (blé). Peut contenir des oeufs.	Aucun	X		
706-3523	Ailes de poulet piquantes et épicées	Variable	Variable	4		100	160	10	3	0	1	1	16	410	120	90	Soya	Aucun	X		
701-1034	X-trem morceaux de poitrine de poulets, <b>cuits</b>	130-180	30	4		90	200	9	1	0	1	14	15	470	N/D	40	Gluten (blé), soya. Peut contenir du lait et des oeufs.	Aucun	X		
SAUCISSES FUMÉES																					
63090	Saucisses fumées, 6po 12/lb	1	38	6		38	100	8	2,5	0	0	2	5g	450		35	Lait, gluten (blé), soya	Aucun	X		
BACON																					
92390	Bacon précuit (34-36 tr/lb)	5x200 tr		4		15	60	4	1,5	0	0	1	4	130	N/D	15	Aucun	Aucun	X		
92405	Bacon précuit (18-20 tr/lb)	5 x 200 tr		8,8		20	90	7	2	0	0	1	6	390	N/D	20	Aucun	Aucun	X		
92408	Bacon précuit (34-38 tr/lb)	3x 100 tr		1,25		12	50	4	1	0	0	0	4	230	N/D	0	Aucun	Aucun	X		
92084	Bacon précuit (26-28 tr/lb)	3x100 tr		1,25		16	70	5	1,5	0	0	1	5	310	N/D	1	Aucun	Aucun	X		
92525	Bacon frais 50% moins de sodium (16-18 tr/lb)			5		54	220	22	9	0	0	0	6	230	180	35	Aucun	Aucun	X		

\* (Allergènes vérifiés : arachides, noix, graines de sésame, lait, oeuf, grains contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, Kamut, triticales), soya (excluant l'huile de soya raffinée), poisson, crustacé, mollusque, sulfite (max. 10 ppm). © Copyright 2011 V.3