

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES



	Calories	Lipides	Glucides	Fibres	Protéines
TORTILLAS, COQUILLES À TACOS ET RIZ					
Tortillas de farine 6" (par unité)	110	3g	18g	2g	3g
Tortillas de farine 10" (par unité)	210	6g	33g	2g	6g
Tortillas de farine 12" (par unité)	310	9g	48g	2g	8g
Coquilles à tacos dures (par unité)	67	3g	10g	1g	1g
Riz blanc à la lime et à la coriandre (80g)	100	1g	19g	1g	2g
Riz brun à la lime et à la coriandre (80g)	90	1.5g	17g	1g	2g
PROTÉINES					
Poulet (100g)	180	7g	4g	0g	23g
Steak (100g)	150	5g	2g	0g	22g
Carnitas (100g)	120	4g	1g	0g	19g
Barbacoa (100g)	140	6g	1g	0g	20g
Tofrito (100g)	150	8g	5g	1g	17g
GARNITURES ET ACCOMPAGNEMENTS					
Haricots Noir (80g)	110	0.4g	19g	6g	7g
Haricots Pinto (80g)	110	0.5g	21g	7g	7g
Légumes Fajitas (75g)	100	9g	4g	1g	1g
Sauce Queso (90g)	200	16g	4g	1g	10g
Crème sure (60ml)	90	8g	4g	0g	1.6g
Fromage (50g)	200	16g	1g	0g	12g
Laitue Romaine (25g)	4	0g	1g	1g	0.3g
Croustilles de Maïs (1 sac)	310	14g	38g	4g	5g
Churros (4)	210	3g	40g	2.3g	4g
Dulce de Leche (30ml)	140	3g	22g	0g	1g
SALSAS ET VINAIGRETTE					
Pico de Gallo (50g)	10	0g	2g	1g	0.5g
Salsa de Maïs et piments grillés (50g)	40	0.3g	9g	1g	1g
Salsa de Mangues (50g)	30	0g	7g	1g	0.4g
Salsa Verte (50g)	15	0.4g	3g	1g	1g
Salsa Habaneros (50g)	10	0g	2g	1g	1g
Guacamole (100g)	150	14g	8g	6g	2g
Vinaigrette Chipotle et Miel (60ml)	200	18g	11g	0g	0g
BOLS BIENFAITS					
Bol Paléo	435	28.4g	20g	10g	26.8g
Bol Végan	655	26g	61g	18g	32.5g
Bol Keto	605	43.4g	20g	11g	35.5g
Bol Protéiné	900	34g	75g	11g	70.5g

*Chaque portion est équivalente à une cuillère de service régulière