

Vinaigrettes/sauces pour le petit déjeuner incluses	Blé & Gluten	Lait	Soja	Oeuf	Arachides	Noix	Graines de sésame	Moutarde	Poissons	Fruits de mer	Végétalien
Bol cailll *	X		X			X					V
Bol aux oeufs et chou frisé	X	X	X	X			X				
Bol huevos	X	X	X	X			X				
Roulé au bœuf, oeufs et fromage	X	X	X	X							
Pochette au bacon, oeufs et fromage	X	X		X							
Pochette au veggii et oeuf	X	X		X							
Parfait au yogourt grec	X	X									
OEufs durs (2)				X							

Menu pour enfants / Sauces incluses	Blé & Gluten	Lait	Soja	Oeuf	Arachides	Noix	Graines de sésame	Moutarde	Poissons	Fruits de mer	Végétalien
Pochette de poulet au fromage	X	X									
Bol d'énergie pour enfants (poulet inclus)	X		X								
Salade super enfant (poulet inclus)		X									

Protéines	Blé & Gluten	Lait	Soja	Oeuf	Arachides	Noix	Graines de sésame	Moutarde	Poissons	Fruits de mer	Végétalien
Poulet											
Boeuf	X		X								
Tofu			X				X				V
Falafel											V
OEufs durs (2)				X							

Vinaigrettes et sauces Pour 30ml	Blé & Gluten	Lait	Soja	Oeuf	Arachides	Noix	Graines de sésame	Moutarde	Poissons	Fruits de mer	Végétalien
Vinaigrette balsamique								X			
Vinaigre balsamique											V
Lime coriandre								X			V
Chipotle crémeuse	X	X	X				X	X			
Sauce BBQ piquante	X		X				X				V
Grecque		X						X			
César au yogourt grec		X						X			
Sauce ranch au yogourt grec		X									
Jus de citron											V
Lemon Za'atar Vinaigrette							X				
Huile d'olive											V
Salsa fraîche											V
Sauce à la citronnelle épicée			X				X				V
Sauce aux arachides épicées *			X		X		X				V
sauce au yogourt épicée	X	X	X				X				
Sauce piquante originale Franks Redhot											V
sauce teriyaki	X		X								V
sauce à l'ail Za'atar		X					X				
tiika Masala		X				o		o			

Garnitures/Ingrédients	Blé & Gluten	Lait	Soja	Oeuf	Arachides	Noix	Graines de sésame	Moutarde	Poissons	Fruits de mer	Végétalien
champignons											V
fromage parmesan		X									
oignon rouge											V
graines de sésame							X				V
fraises											V
patate douce											V
tomates											V
noix					o	X					V

Envoyez un courriel à guest@freshii.com avec des questions sur nos éléments de menu

Guide de nutrition

Salades vinaigrette/Sauces incluses	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Cobb	430	30	9	0.3	220	700	21	8	21
Fiesta	390	28	5	0.2	15	560	29	7	10
César au chou fraisé	670	32	6	0.2	25	990	71	17	29
Grecque	580	41	13	0.2	15	1350	43	8	12
Croquant aux baies	630	48	7	0.2	10	660	44	23	10
Sandwiches vinaigrettes/sauces incluses	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Croquant au sésame	490	23	4.5	0.1	0	860	71	12	11
Buffalo épicé	580	21	7	0.3	20	1870	85	6	18
Fumoir Texan	840	26	9	0.4	55	2050	121	26	37
Za'atar piquant	530	18	5	0.1	55	1090	68	11	28
Marché italien	970	60	16	0.5	100	1440	71	12	42
Bols vinaigrettes/sauces incluses	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Satay bouddha	540	12	6	0	0	800	99	19	11
Cheddar chiipotle	730	27	6	0.2	20	570	107	10	17
Oaxaca	660	15	2.5	0	5	640	119	25	20
Twist teriyaki	590	9	1.5	0	0	1220	115	18	15
Poulet Tikka	560	13	4	0	65	870	84	7	33
Délice Mezze	630	29	4.5	0.1	5	970	79	13	19
Protéines	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Poulet (3oz/85g)	90	1	0.3	0	45	380	3	0	16
Boeuf (3oz/85g)	90	4	1.5	0	35	780	0	0	14
Tofu (3oz/85g)	130	8	1	0	0	85	7	5	12
Falafel (3 pièces/57g)	160	8	1	0	0	390	19	3	5
Œufs durs (2)	160	11	3.5	0	375	125	1	1	13
Soupes	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Petit citronnelle épicée	200	3	0.5	0	0	1420	39	11	4
Grand citronnelle épicée	470	6	1	0	0	2840	95	21	10
Crème de tomates rôties	470	32	19	0.5	65	1310	32	24	5
Smoothies (12oz)	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Beurre d'arachide chocolat	480	23	6	0.1	15	200	57	38	15
Freshii vert	240	7	1	0	0	70	43	20	5
Petits fruits	130	0.4	0	0	0	20	33	21	1
Fraise banane	260	4.0	2.5	0.1	15	200	52	40	6
Mangue tropicale	280	14	12	0	0	20	37	27	2

Smoothies (16oz)	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Beurre d'arachide chocolat	650	31	9	0.2	20	300	78	54	20
Freshii vert	350	9	1	0	0	120	63	31	8
Petits fruits	170	0.5	0	0	0	25	45	28	2
Fraise banane	320	4.5	2.5	0.1	15	200	67	48	7
Mangue tropicale	440	25	21	0	0	30	52	41	3
Smoothies (24oz)	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Beurre d'arachide chocolat	730	27	9	0.2	25	400	108	75	22
Freshii vert	500	15	2	0	0	140	87	41	11
Petits fruits	220	0.5	0	0	0	30	54	34	2
Fraise banane	530	8	4.5	0.2	25	400	104	79	13
Mangue tropicale	570	29	24	0	0	40	74	55	5
Compléments de smoothie	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Protéines de lactosérum	30	0	0	0	0	20	0	0	8
Protéines Vega	30	0.5	0.1	0	0	63	1.2	0.2	5
Friandises sucrées	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Bouchées énergii au beurre d'arachide (3 bouchées / 54g)	270	16	6	0	0	80	26	12	7
Bouchées énergii au cacao (3 bouchées / 54g)	230	12	5	0	0	45	31	17	5
Pouding au chia	270	19	13	0	0	15	24	16	4
Déjeuner vinaigrette/sauces incluses	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Bol calii	520	19	7	0	0	75	83	37	11
Oeuf et chou frisé	270	16	6	0.2	295	790	17	13	15
Bol Huevos	430	23	7	0.3	295	970	40	22	20
Roules Boeuf, oeuf et fromage	580	29	10	0.5	325	1710	50	5	34
Pochette Bacon, oeuf et	340	19	8	0.3	170	850	26	3	18
Pochette Veggii et oeuf	310	17	6	0.3	155	700	26	3	13
Yogourt grec Parfait	470	16	4.5	0.1	20	115	72	42	13
Œufs durs (2)	160	11	3.5	0	375	125	1	1	13
Menu pour enfants vinaigrettes/sauces incluses	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Pochette de poulet au fromage	300	14	8	0.4	55	690	25	1	19
Bol d'énergie pour enfant	390	4.5	1	0	25	810	72	9	16
Salade super enfant	180	10	4	0.2	45	440	9	4	14

Vinaigrettes/sauces (Per 30 ml)	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Vinaigrette balsamique	160	16	2	0	0	190	4	3	0.1
Vinaigre balsamique	30	0	0	0	0	5	6	5	0.2
Vinaigrette à la coriandre lime	160	16	1	0	0	230	3	2	0.2
Chipotle crémeux	100	9	1	0	5	200	4	3	1
Sauce BBQ piquante	80	0	0	0	0	210	19	18	0.3
Sauce piquante originale Franks	5	0	0	0	0	1050	1	0	0.3
Grecque	140	15	2	0	0	230	1	0	0.4
César au yogourt grec	70	4.5	1	0	5	200	6	5	1
Sauce ranch au yogourt grec	60	4.5	1	0	5	115	3	2	1
Jus de citron	10	0	0	0	0	5	2	1	0.1
Vinaigrette citron Za'atar	100	11	1.5	0	0	200	2	2	0
Huile d'olive	240	27	4	0	0	1	0	0	0
Salsa fraîche	10	0	0	0	0	50	2	1	0.3
Sauce à la citronnelle épicée	50	2	0.3	0	0	590	8	6	1
Sauce aux arachides épicée	70	4	2	0	0	250	7	5	1
Sauce au yogourt épicée	60	0.5	0.4	0	0	120	11	10	1
Sauce soya au sésame sucrée	150	12	1	0	0	310	9	8	1
Sauce Tahini	30	1.5	0.5	0	5	260	3	2	1
Sauce teriyaki	40	0	0	0	0	600	9	8	1
Tikka Masala	25	2	1	0	5	115	2	0	0.4
Sauce à l'ail Za'atar	50	4.5	1	0	5	85	3	2	1
Jus freshii (par bouteille)	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucres (g)	Protéine (g)
Carbo caroténe	80	0.3	0	0	0	50	18	13	2
Lueur dorée	140	0	0	0	0	24	3	36	0
Vert de génie	100	0.1	0	0	0	65	25	19	1
Recharge rouge	90	0.2	0	0	0	60	22	17	1
élixir antioxydant	25	0	0	0	0	20	6	4	1
élixir pour l'immunité	40	0	0	0	0	0	10	4	0