



Guide nutritionnel

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ NUTRITIONNELLE

Les renseignements nutritionnels fournis dans ces tableaux sont basés sur les données des fournisseurs approuvés par Freshii, des recettes normalisées et des portions calculées. Bien que nous nous efforçons d'assurer l'exactitude de ces données, des variations peuvent survenir en raison de différences de préparation, de substitutions d'ingrédients, de variations saisonnières ou de changements de fournisseurs. Par conséquent, les valeurs nutritionnelles réelles peuvent différer de celles indiquées. Les valeurs de calories et de macronutriments sont approximatives et doivent être utilisées à titre indicatif seulement. Si vous avez des préoccupations ou des restrictions alimentaires particulières, nous vous recommandons de consulter une diététiste ou un professionnel de la santé agréé.

Déjeuner

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Pochette bacon et fromage	430	26	12	0	315	20	2	3	28	1120	400	300	2.25
Bol œufs verts et chou frisé	350	20	8	0	480	19	3	10	23	870	700	300	3
Bol Huevos	550	26	11	0	505	49	9	15	33	1100	1400	500	5
Pochette Veggii et œuf	340	21	10	0	290	19	2	3	19	720	350	250	2
Burrito steak, œuf et fromage	510	27	12	0	520	36	4	3	32	1000	500	300	4

Pochettes

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Pochette poulet, pesto et canneberges	350	17	10	0	45	29	6	4	19	610	225	350	1.75
Pochette steak chipotle	330	17	9	0	30	30	6	2	14	600	225	300	1.75
Pochette poulet BBQ épicé	340	15	9	0	40	31	5	5	18	810	250	300	1.75

Bols Poke

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Bol Poke au thon	830	50	9	0	260	46	5	10	38	1800	1050	100	5
Bol Poke au saumon	850	54	10	0.5	55	63	8	19	28	2620	1150	175	4.5
Bol Poke aux crevettes	800	50	9	0	320	46	5	10	30	1900	750	150	5
Bol Poke au tofu	840	57	9	0.5	45	60	6	16	24	1800	800	150	5.5
Bol Poke au thon épicé	600	25	4	0	55	65	7	30	30	3600	950	120	4
Bol Poke au saumon épicé	600	27	4	0	50	65	7	30	27	3600	950	100	4
Bol Poke combo (thon et saumon)	720	29	4	0	80	74	9	38	45	4800	1300	125	4

Bols Énergie

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Bol Satay de Bouddha avec poulet	580	19	6	0	5	70	8	26	37	1330	1300	290	4.5
Bol Mercado Sol avec poulet	840	25	7	0	90	110	15	49	47	1620	1900	530	6
Bol Oaxaca	570	12	1.5	0	0	97	17	27	27	1130	2400	550	7
Bol Buffalo épicé	580	19	7	0	35	85	16	12	22	2130	1820	480	7.2
Bol Teriyaki avec poulet	680	33	4.5	0	95	72	6	35	33	3600	1010	100	3.5
Bol Tex Mex	640	31	11	0.5	40	69	10	8	24	1320	1050	400	3



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Bol miel épiché et moutarde avec poulet	650	39	4	0	50	55	9	20	28	770	1210	150	3
Bol poulet, pesto et parmesan	660	44	8	0	75	40	9	20	33	2230	1960	310	5

Bols Style de vie

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Bol Harmonie	760	39	7	0	80	72	9	15	39	1880	1200	300	4
Bol Équilibre Macro	670	21	2.5	0	85	87	13	12	40	910	1910	240	5.9
Bol Puissance Protéinée	630	15	3	0	160	67	7	9	57	3420	1750	180	4.1

Bols Heartii

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Salade de poulet BBQ	530	27	10	0	115	38	4	19	36	1250	1080	290	2.1
Bol César au chou frisé (revisité)	540	28	7	0	270	31	5	14	46	1390	1230	300	3.3
Bol Habibi	740	51	5	0	0	65	15	15	16	1240	1190	250	5.8

Bols Salade

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Salade Berrii Crunchii	610	38	7	0	20	54	11	20	20	930	1170	250	5
Salade Cobb	560	38	14	0.5	275	26	8	8	33	1210	1350	500	4.5
Salade Fiesta	310	17	8	0	30	29	11	6	17	480	1250	400	4.5
Salade César au chou frisé	550	28	6	0	35	49	16	9	30	1070	1200	790	5

Burritos

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Burrito Oaxaca	610	13	2	0	0	105	16	27	25	1080	1900	350	6.5
Burrito Buffalo épiché	540	23	9	0	35	68	8	8	18	4040	710	320	2
Burrito Tex Mex	690	32	11	0.5	40	78	12	10	26	2850	1150	400	4.5
Burrito Mercado Sol avec poulet	830	22	6	0	85	120	15	40	47	1450	1625	410	6
Burrito miel épiché et moutarde avec poulet	730	39	4	0	50	70	10	20	30	670	1150	150	5
Burrito poulet, pesto et parmesan	690	37	6	0	60	57	9	18	37	1350	1910	260	6
Burrito Satay de Bouddha	440	16	6	0	0	68	8	19	10	840	650	75	3
Burrito Teriyaki Twist	580	16	2	0	0	97	11	25	18	2150	770	190	5

Wraps

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Wrap Berrii Crunchii	650	36	8	0	20	69	9	19	18	1210	670	170	3
Wrap Cobb	690	40	15	0.5	275	50	9	9	36	1380	1100	450	5
Wrap Fiesta	440	19	8	0	30	53	12	6	19	650	1000	350	4.5
Wrap César au chou frisé	640	30	8	0	35	64	13	9	29	1340	760	630	3.2

Approuvé par le service de l'assurance qualité



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Accompagnements

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Bouchées de patate douce (trempepette miel épicé et moutarde)	470	39	3	0	0	0	3	14	4.4	550	370	30	0.7
Frites gaufrees (trempepette ranch deesse verte)	210	14	2	0	0	21	2	1	0	2	820	350	2

Soupe

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Soupe cremeuse a la tomate rotie (12 oz)	340	27	15	1	85	21	3	15	4	950	570	80	1
Petite soupe epee a la citronnelle	260	9	0	0	0	36	3	17	5	1530	500	100	0.75
Grande soupe epee a la citronnelle	540	14	0	0	0	81	4	30	8	2910	650	175	1

Menu enfant

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Pochette poulet fromagee pour enfants	390	23	15	0.5	90	17	2		28	700	250	450	1.25
Bol Vitalite	190	4.5	1	0	30	26	2	11	13	1210	400	30	1
Super salade pour enfants	260	16	8	0	65	10	3	5	21	520	600	300	1.5

Proteines

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Poitrine de poulet rotie au four	110	1.5	0.5	0	70	1	0	1	23	350	350	0	0.2
Languette de steak de boeuf	100	4.5	1.5	0	40	3	0	0	13	230	225	0	1.25
Croustille de bacon	60	4	1.5	0	15	1	0	0	5	270	75	0	0.3
Falafel vegetarian (3 unitees)	150	8	0.5	0	0	17	3	3	5	280	200	75	1.5
Tofu mariné	130	6	0	0	0	13	0	12	6	15	100	125	0.75
Tofu mariné (Poke)	100	6	1	0	0	1	1	0	12	0	150	225	1.5
Oeuf (dur / mollet)	80	6	2	0	210	1	0	1	7	70	75	20	0.5
Saumon Poke epee	110	5	1	0	40	2	0	1	17	170	250	10	0
Saumon teriyaki	130	4	0	0	40	7	0	6	17	580	350	10	0
Thon Poke epee	100	3	0	0	35	2	0	1	20	125	300	0	0
Thon ahi ponzu	100	0	0	0	35	2	0	1	20	430	400	0	0
Combo thon et saumon epees	200	8	1	0	55	3	0	3	35	280	550	10	1
Crevettes ponzu	70	1	0	0	90	2	0	1	14	690	10	50	1
Tofu teriyaki	130	6	1	0	0	8	1	6	13	480	175	225	1

Smoothies

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Mg (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. K (mcg)	Vit. E (mcg)	Vit. B12 (mcg)
Chocolat et beurre d'arachide (12 oz)	450	19	5	0	15	57	7	38	16	230	700	230	2.8	0	0	0	0	0	0

Approuvé par le service de l'assurance qualité



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Mg (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. K (mcg)	Vit. E (mcg)	Vit. B12 (mcg)
Chocolat et beurre d'arachide (16 oz)	700	28	7	0	20	93	11	60	25	340	1160	340	4.4	0	0	0	0	0	0
Chocolat et beurre d'arachide (24 oz)	950	38	10	0	25	129	16	83	34	440	1610	460	5.9	0	0	0	0	0	0
Mélange de baies (12 oz)	120	0	0	0	0	28	3	19	2	45	330	30	0.5	0	0	0	0	0	0
Mélange de baies (16 oz)	210	1	0	0	0	48	5	31	3	60	540	45	0.8	0	0	0	0	0	0
Mélange de baies (24 oz)	260	1	0	0	0	60	6	40	4	70	710	55	0.9	0	0	0	0	0	0
Boost fraise et banane (12 oz)	270	4	2	0	15	53	4	40	7	220	660	210	0.6	0	0	0	0	0	0
Boost fraise et banane (16 oz)	400	6	3.5	0	20	81	6	61	11	320	1010	320	1	0	0	0	0	0	0
Boost fraise et banane (24 oz)	530	8	4.5	0	25	106	7	80	14	420	1310	420	1.3	0	0	0	0	0	0
Légumes verts Lean Power (12 oz)	470	26	16	0	0	42	10	18	24	210	1960	330	6.8	105	37	565	587	3.2	0
Légumes verts Lean Power (16 oz)	690	37	21	0	0	67	15	32	33	240	2500	350	7.7	115	41	568	595	4	0
Légumes verts Lean Power (24 oz)	1020	51	32	0	0	106	23	49	50	420	4190	670	14	210	75	1131	1175	6.4	0
Berry Litt (12 oz)	190	3	0	0	0	24	4	15	15	160	240	25	0.7	0	0	0	0	0	0
Berry Litt (16 oz)	250	3.5	0	0	0	32	6	19	23	210	340	35	0.9	0	0	0	0	0	0
Berry Litt (24 oz)	410	6	0	0	0	58	11	35	32	290	660	80	1.9	0	0	0	0	0	0
Freshii Vert (12 oz)	440	27	18	0	0	46	8	23	7	75	1150	125	3	10	3.8	2.6	7.9	0.8	0
Freshii Vert (16 oz)	660	44	27	0	0	64	13	32	11	125	1780	240	5	20	7.5	5.3	16	1.6	0
Freshii Vert (24 oz)	850	54	36	0	0	87	15	46	13	140	2140	250	6	20	7.5	5.3	16	1.6	0
Élixir tropical doré (12 oz)	280	15	13	0	0	35	4	24	3	65	510	30	1.7	0	0	0	0	0	500
Élixir tropical doré (16 oz)	340	15	13	0	0	50	5	35	4	75	700	45	1.9	0	0	0	0	0	500
Élixir tropical doré (24 oz)	590	30	25	0	0	77	7	56	5	110	1020	65	3.5	0	0	0	0	0	1000

Bols smoothie

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Mg (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. K (mcg)	Vit. E (mcg)	Vit. B12 (mcg)
Bol smoothie chocolat et beurre d'arachide	810	44	24	0	15	90	18	51	21	245	950	240	3.1	0	7	13	0	0	0
Bol smoothie mélange de baies Berrii	480	25	19	0	0	61	14	32	7	60	580	40	0.8	0	7	13	0	0	0
Bol smoothie fraise et banane	630	29	21	0	15	86	15	53	12	235	910	220	0.9	0	7	13	0	0	0
Bol smoothie Légumes verts Lean Power	640	40	32	0	0	68	15	37	8	80	760	40	2	0	7	13	0	0	500
Bol smoothie Berry Litt	550	28	19	0	0	57	15	28	20	175	490	35	1	0	7	13	0	0	0
Bol smoothie Freshii Vert	800	52	37	0	0	79	19	36	12	90	1400	135	3.3	10	10.8	15.6	7.9	0.8	0
Bol smoothie Élixir tropical doré	640	28	19	0	0	57	15	28	20	175	490	35	1	0	7	13	0	0	0

Approuvé par le service de l'assurance qualité



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Sauces et vinaigrettes

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Sauce miel épicé et moutarde	290	30	3	0	0	10	0	10	0.4	150	20	0	0.2
Vinaigrette au pesto	250	27	4	0	0	0	0	0	0.2	150	20	10	0.3
Vinaigrette ranch déesse verte	60	5	1	0	10	3	0	2	1	130	75	40	0.1
Mayo sriracha	190	19	3	0	10	4	1	3	0	610	30	10	0.1
Sauce ardente BBQ Pangoa	80	0	0	0	0	19	0	18	0.3	210	75	10	0.3
Glaçage teriyaki	50	0	0	0	0	12	0	10	1	790	50	0	0
Sauce aux arachides	70	4	2	0	0	7	1	5	1	250	60	10	0.3
Sauce ponzu-lime	10	0	0	0	0	2	0	1	0	450	0	0	0.1
Vinaigrette balsamique	110	10	1	0.1	0	5	0	4	0.2	220	25	5	0.2
Vinaigrette coriandre et lime	160	16	1	0.1	0	4	0	3	0.2	170	35	5	0.2
Vinaigrette crémeuse au chipotle	100	9	1	0	5	4	0	3	1	200	30	15	0.2
Sauce piquante au cayenne	5	0	0	0	0	1	1	0	0.3	1050	20	0	0.1
Vinaigrette grecque	140	15	2	0	0	1	0	0	0.4	230	10	5	0.2
César au yogourt grec	70	4.5	1	0	5	6	0	5	1	200	40	30	0.1
Ranch au yogourt grec	60	4.5	1	0	5	3	0	2	1	115	35	25	0.1
Jus de citron	10	0	1	0	0	2	0	1	1	5	20	2	0.1
Vinaigrette citron et zaatar	100	11	1.5	0	0	2	0	2	0	200	20	15	0.3
Huile d'olive	240	27	4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0.1
Salsa fraîche	10	0	0	0	0	2	0	1	0.3	50	60	5	0.2
Bouillon épicé à la citronnelle	10	0.4	0	0	0	1	0	1	0.1	95	40	5	0.2
Yogourt épicé	60	0.5	0.4	0	0	11	0	10	1	120	45	30	0.1
Vinaigrette thaï au sésame	150	12	1	0	0	9	8	8	1	310	60	40	0.4
Sauce tahini	30	1.5	0.5	0	5	3	0	2	1	260	45	45	0.5

Suppléments

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Chou rouge braisé	50	3	0	0	0	6	1	5	1	150	125	20	0.4
Brocoli épicé	80	6	1	0	0	7	2	4	2	700	200	30	0.5
Bouchées de patate douce rôtie	110	3	0	0	0	20	3	4	2	270	350	30	0.5
Bouchées de patate douce bouillie	95	0	0	0	0	19	4	5	2	60	350	35	0.5
Quinoa citron et herbes	90	1.5	0	0	0	15	2	0	3.5	25	150	20	1.25
Croustillant citron et herbes (sans gluten)	25	0.5	0	0	0	5	1	1	1	30	20	10	0.4
Oignons frits croustillants	50	3.5	0.5	0	0	6	0	0	0.5	100	22	20	0
Riz brun	70	1.5	0	0	0	13	1	0	2	250	50	10	0.3
Mesclun	5	0	0	0	0	2	1	0	1	15	125	30	0.4
Avocat	25	2	0	0	0	2	1	0	0	5	75	0	0.1
Edamame	45	2	0	0	0	4	1	0	4	5	200	75	1.25
Oignon rouge mariné	15	0	0	0	0	4	0	3	0	220	40	0	0.1
Wontons croustillants	50	2	0	0	0	7	0	0	2	85	20	0	0.4
Œuf entier mollet	80	6	2	0	210	1	0	1	7	70	75	20	0.5

Approuvé par le service de l'assurance qualité



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Article	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)
Nouilles de riz cuites	108	0.2	0	0	0	24	1	0	1.8	19	4	4	0.15



Guide des Allergènes

SI VOUS AVEZ DES PRÉOCCUPATIONS LIÉES AUX ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ EN INFORMER LE PERSONNEL DE FRESHII AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ RELATIF AUX ALLERGÈNES

Les renseignements contenus dans ces tableaux sont basés sur les données fournies par les fournisseurs alimentaires approuvés par Freshii. Tous les efforts raisonnables sont déployés pour maintenir ces renseignements à jour; toutefois, des changements ou substitutions d'ingrédients peuvent survenir à notre insu ou sans notre consentement avant la mise à jour de ces tableaux. Aucune garantie, expresse ou implicite, n'est donnée quant à leur exactitude, et certains produits promotionnels ou régionaux pourraient ne pas y figurer. Les produits Freshii peuvent contenir des arachides, des noix, des produits laitiers, des œufs, du blé, du soja, du poisson, des crustacés ou d'autres allergènes potentiels, ou entrer en contact avec ceux-ci. Freshii est un environnement de restauration où des ingrédients entiers et frais sont préparés dans une cuisine partagée pouvant impliquer de l'équipement commun. Bien que nous prenions des précautions, nous ne pouvons garantir un environnement entièrement exempt d'allergènes.

✓ = Contient **PC** = Peut contenir.

Déjeuner

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Pochette bacon et fromage	✓	✓	✓									
Pochette Veggii et œuf	✓	✓	✓									
Burrito steak, œuf et fromage	✓	✓	✓									
Bol œufs verts et chou frisé	✓	✓	✓	✓						✓		
Bol Huevos	✓	✓	✓	✓						✓		

Pochettes

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Pochette poulet, pesto et canneberges	✓	✓										
Pochette steak chipotle	✓	✓		✓						✓	✓	
Pochette poulet BBQ épicé	✓	✓		✓						✓	✓	✓

Bols Poke

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Bol Poke au thon	✓		✓	✓			✓			✓	✓	✓
Bol Poke au saumon	✓		✓	✓			✓			✓	✓	✓
Bol Poke aux crevettes	✓		✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓
Bol Poke au tofu	✓		✓	✓			✓			✓	✓	✓
Bol Poke au thon épicé	✓		✓	✓			✓			✓	✓	✓
Bol Poke au saumon épicé	✓		✓	✓			✓			✓	✓	✓



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Bol Poke combo (thon et saumon)	✓		✓	✓			✓			✓	✓	✓

Bols Énergie

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Bol Satay de Bouddha avec poulet	✓			✓	✓					✓		PC
Bol Mercado Sol avec poulet	✓	✓	✓	✓						✓		✓
Bol Oaxaca	✓	✓		✓						✓		PC
Bol Buffalo épicé		✓										
Bol Teriyaki avec poulet	✓		✓	✓						✓		✓
Bol Tex Mex		✓										PC
Bol miel épicé et moutarde avec poulet	✓									✓	✓	✓
Bol poulet, pesto et parmesan		✓	✓							✓	✓	✓

Bols Style de vie

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Bol Harmonie		✓				✓				✓		✓
Bol Équilibre Macro		✓	✓	✓								✓
Bol Puissance Protéinée		✓	✓									✓

Bols Heartii

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Salade de poulet BBQ	✓	✓	✓	✓						✓		✓
Bol César au chou frisé (revisité)		✓	✓	✓						✓	✓	
Bol Habibi		✓	✓	✓						✓	✓	✓

Bols Salade

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Salade Berrii Crunchii		✓				✓				✓	✓	✓
Salade Cobb		✓	✓									
Salade Fiesta	✓	✓									✓	PC
Salade César au chou frisé		✓								✓	✓	PC



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Burritos

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Burrito Oaxaca	✓	✓		✓						✓		PC
Burrito Buffalo épicé	✓	✓										
Burrito Tex Mex	✓	✓										PC
Burrito Mercado Sol avec poulet	✓	✓	✓	✓						✓		✓
Burrito miel épicé et moutarde avec poulet	✓									✓	✓	✓
Burrito poulet, pesto et parmesan	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Burrito Satay de Bouddha	✓			✓	✓					✓		PC
Burrito Teriyaki Twist	✓		✓	✓						✓		✓

Wraps

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Wrap Berrii Crunchii	✓	✓				✓				✓	✓	✓
Wrap Cobb	✓	✓	✓									
Wrap Fiesta	✓	✓									✓	PC
Wrap César au chou frisé	✓	✓								✓	✓	PC

Accompagnements

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Bouchées de patate douce (trempette miel épicé et moutarde)											✓	✓
Frites gaufrees (trempette ranch déesse verte)		✓	✓									✓

Soupe

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Soupe crémeuse à la tomate rôtie (12 oz)	✓	✓		✓								
Soupe épicée à la citronnelle				✓						✓		

Menu enfant

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Pochette poulet fromagée pour enfants	✓	✓										
Bol Vitalité	✓			✓								
Super salade pour enfants		✓										

Approuvé par le service de l'assurance qualité



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Protéines

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Poitrine de poulet rôtie au four												
Languette de steak de bœuf												
Croustille de bacon												
Falafel végétarien												
Tofu mariné				✓						✓		
Tofu teriyaki (Poke)	✓			✓								
Œuf (dur / mollet)			✓									
Saumon Poke épicé				✓			✓			✓		
Saumon teriyaki	✓			✓			✓					
Thon Poke épicé				✓			✓			✓		
Thon ahi ponzu	✓			✓			✓					
Combo thon et saumon épicés				✓			✓			✓		
Crevettes ponzu	✓			✓			✓	✓				
Crevettes cuites (non marinées)								✓				

Smoothies

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Chocolat et beurre d'arachide		✓			✓							
Mélange de baies												✓
Boost fraise et banane		✓										
Légumes verts Lean Power		✓		✓								
Berry Lift		✓		✓		✓						
Freshii Vert												
Élixir tropical doré												

Bols smoothie

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Bol smoothie chocolat et beurre d'arachide		✓			✓							✓
Bol smoothie mélange de baies Berrii												✓
Bol smoothie fraise et banane		✓										✓
Bol smoothie Légumes verts Lean Power		✓		✓								✓

Approuvé par le service de l'assurance qualité



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Bol smoothie Berry Lift		✓		✓		✓						✓
Bol smoothie Freshii Vert												✓
Bol smoothie Élixir tropical doré												✓

Sauces et vinaigrettes

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Vinaigrette crémeuse au chipotle	✓	✓		✓						✓	✓	
Vinaigrette coriandre et lime											✓	
Yogourt épicé	✓	✓		✓						✓		
Ranch au yogourt grec		✓										
Vinaigrette grecque		✓									✓	PC
César au yogourt grec		✓									✓	PC
Salsa fraîche												PC
Aïoli wasabi	✓		✓	✓							✓	
Vinaigrette thaï au sésame	✓			✓						✓		
Vinaigrette miel et moutarde											✓	✓
Vinaigrette citron et zaatar										✓		
Sauce ponzu-lime	✓		✓				✓					
Sauce piquante au cayenne												
Sauce chili sriracha												✓
Mayonnaise			✓								PC	
Jus de citron												✓
Bouillon épicé à la citronnelle			✓							✓		
Vinaigrette balsamique											✓	✓
Vinaigrette ranch déesse verte		✓	✓									✓
Sauce ardente BBQ Pangoa	✓		✓							✓		
Glaçage teriyaki	✓		✓									
Sauce aux arachides			✓		✓					✓		PC
Mayo sriracha		✓										✓
Mayo wasabi		✓									✓	
Huile d'olive												

Approuvé par le service de l'assurance qualité



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Sauce tahini										✓		PC
Vinaigrette au pesto		✓	✓								✓	✓

Bases

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Chou frisé (kale)												
Romaine												
Mesclun												
Quinoa citron et herbes										✓		
Riz brun												
Nouilles de riz												
Tortilla de blé entier	✓											

Garnitures

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Cheddar vieilli		✓										
Avocat												
Bacon												
Betteraves râpées												
Haricots noirs												
Brocoli												
Concombre												
Chou												
Carottes												
Tomates cerises												
Coriandre												
Pomme verte												✓
Oignon vert												
Jalapenos												
Champignons												
Tomates												
Oignon rouge												

Approuvé par le service de l'assurance qualité



GUIDE NUTRITIONNEL ET ALLERGÈNES

Date de révision : 27/08/2026

Article	Glu	Lait	Œuf	Soja	Arach.	Noix	Poisson	Crust.	Moll.	Sés.	Mout.	Sulf.
Fraises												
Mangue												
Maïs												
Edamame				✓								
Frites gaufrées												
Pois chiches croustillants												
Wontons croustillants	✓											
Assaisonnement riz furikake nori	✓			✓			✓			✓		
Garniture d'oignons frits croustillants	✓											
Assaisonnement citron et herbes										✓		
Assaisonnement cajun												
Canneberges séchées												
Fromage feta		✓										
Graines de chanvre												
Haricots noirs épicés												
Olives (Kalamata)												
Fromage parmesan		✓										
Graines de sésame										✓		
Noix de Grenoble					PC	✓						
Croustillant méditerranéen										✓		
Brocoli épicé (rôti et cuit à la vapeur)												
Patate douce (rôtie et cuite à la vapeur)												
Chou rouge braisé												
Oignon rouge mariné												✓