

	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%VQ)*	Vitamine C (%VQ)*	Calcium (%VQ)*	Fer (%VQ)*	Poids de la portion(g)
Aile de poulet	130	9	2.5	0.1	1.5	0.1	40	55	105	2	0	2	10	2	2	0	4	100
Bœuf Bourguignon	300	4.5	1.5	0.1	0.3	0	75	230	765	33	3	5	29	45	10	4	30	325
Chili à la viande	250	5	2	0.1	0.2	0	40	320	1163	30	10	8	23	8	90	10	40	350
Casserole de poisson	510	12	4.5	0.1	0.5	1	70	190	698	65	3	5	30	15	10	20	15	335
Curry de légumes	230	5	0.5	0	0	0	0	160	880	38	8	9	14	35	70	15	40	300
Effiloché de bœuf	310	11	4	0.3	0.5	0	85	490	1159	20	4	9	34	20	60	8	35	350
Fèves au lard	150	1.5	0.4	0	0	0	0	5	445	26	6	2	8	0	2	6	15	100
Lasagne à la viande	290	8	4.5	0	0.2	0.1	45	530	814	29	4	8	27	25	50	30	25	300
Lasagne aux courgettes	270	9	5	0	0.2	0.1	25	420	862	31	5	8	18	30	60	30	20	300
Lasagne au poisson et brocolis	580	21	12	0.4	0.5	0.4	85	420	674	60	4	7	37	20	90	50	25	300
Morue à la provençale	220	1.5	0.3	0	0	0.2	55	200	1235	26	4	5	26	2	70	6	15	280
Pain de viande	280	7	2.5	0.1	0.4	0.1	60	200	1094	35	6	7	19	20	70	6	20	325
Pâté à la viande	460	16	6	0.3	2	0.6	110	320	nd	21	1	3	48	0	8	2	40	190
Pâté au poulet	420	19	8	0.3	3	1	65	260	nd	30	3	9	23	40	15	10	15	250
Pâté au saumon	470	22	8	0.3	3	2	45	360	nd	42	4	6	19	4	50	8	15	270
Pâté chinois	350	6	1.5	0.1	0.4	0.1	50	350	1154	50	6	3	29	2	50	4	25	300
Pâté végétarien	410	24	3	0.1	5	1.5	0	390	851	40	10	8	13	40	70	8	20	300
Penne sauce à la viande	320	5	2.5	0	0.2	0	35	260	680	46	4	6	23	15	35	15	30	330
Penne sauce à la king	410	9	4	0.2	0.5	0.1	60	220	568	53	4	8	27	35	10	10	20	300
Porc aux pommes	250	6	2	0	0	0	70	90	817	26	3	11	22	45	20	4	15	260
Porc Dijon	290	3.5	1.5	0	0.1	0	90	150	1311	23	5	6	39	2	70	6	20	300
Poulet à l'orange	340	5	2	0	1	0.1	60	200	547	45	3	8	25	45	45	8	10	300
Poulet chasseur	360	12	3.5	0.1	1.5	0.2	140	400	1168	31	5	7	32	30	80	15	25	300
Quiche végétarienne	460	29	11	0.1	1	0.1	190	380	nd	33	1	6	18	20	50	20	15	185
Ragoût de bœuf	260	8	3.5	0.2	0.3	0	70	220	893	19	4	7	27	30	40	6	25	320
Ragoût de boulette	320	10	3.5	0.1	0.2	0	85	390	1178	27	5	6	31	4	70	6	20	330
Riz au poulet	430	7	1.5	0	1	0.1	90	330	637	51	4	3	39	20	15	6	20	300
Rôti de bœuf	400	13	5	0.4	0.4	0	95	200	1145	30	6	8	38	6	80	8	35	300
Saucisse à l'ancienne	450	15	6	0	0.4	0.1	150	450	914	44	4	6	35	15	120	20	20	325
Saumon sauce tomates	400	14	3.5	0	1	2	90	150	690	43	3	5	25	10	150	8	20	300
Saumon à l'érable	370	18	7	0.3	1	2	60	110	619	31	3	5	20	80	15	4	6	270
Spaghetti	320	4.5	2	0	0.1	0	25	280	618	50	4	6	20	15	35	15	25	300
Turbot amandine	360	13	5	0.4	1	0.4	45	60	609	37	3	1	23	10	45	8	10	255
Veau Stroganoff	560	15	6	0.2	1	0.3	165	240	901	68	5	6	36	45	10	10	35	330
Sauce à la viande (125mL)	70	1	0.4	0	0.1	0	20	105	373	6	1	3	9	8	25	2	10	475mL
Relish de betterave (30mL)	20	0.1	0	0	0	0	0	40	54	4	0	4	0.3	0	8	0	2	475mL
Ketchup aux fruits (30mL)	20	0	0	0	0	0	0	15	42	5	0	4	0.1	0	2	0	0	475mL
Potage carotte gin. (450mL)	90	2	0.5	0	0.3	0	5	270	463	16	3	6	4	70	20	4	4	450ml
Potage de Poireau (250mL)	100	1	0.3	0	0.2	0	5	190	410	21	4	5	3	15	35	6	15	450ml
Potage de céleri (250mL)	60	1	0.2	0	0.1	0	5	160	406	12	3	3	2	4	20	4	4	450ml
Crème de chou-fleur (250mL)	90	3.5	1.5	0	0.2	0	10	290	297	11	1	3	6	8	45	10	4	450mL
Crème de brocoli (250mL)	100	2.5	1.5	0	0.2	0	10	140	460	16	3	3	4	8	100	6	6	450ml
Crème de courge musqué (250ml)	120	3.5	1.5	0	0.2	0	10	230	570	21	3	5	4	45	45	8	6	450ml
Minestrone TOSCANE (250ml)	90	0.3	0.1	0	0	0	0	190	443	18	5	3	4	15	20	6	15	450ml
Soupe poulet et nouilles(250mL)	160	2.5	0.5	0	0.4	0	30	135	378	20	2	4	14	30	8	4	10	450mL
Tortilla déjeuner	410	14	5	0.4	1.5	0.5	25	380	906	48	4	18	24	30	15	45	20	256

***Note** : La valeur quotidienne (VQ) est établie par Santé Canada et correspond à la quantité recommandée quotidiennement pour chaque élément nutritif. Le pourcentage de valeur quotidienne (% VQ) indique donc la proportion d'élément nutritif que fournit une portion de la recette, en comparaison avec la quantité recommandée.

Mise à jour : 15-03-2018