

# guide nutritionnel

## votre guide pour des choix santé

Option de menu	Taille	Taille des Portions	Calories	Total des	Lipides Trans (g)	Lipides Saturés (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)		Vitamine A % VQ	Vitamine C % VQ	Calcium % VQ	Fer % VQ
<b>pitass classique</b> Valeurs nutritionnelles sont basées sur des recettes proposées.																
POULET SHAWARMA	petit	233	320	13	0	2	26	965	35	6	3	15	101	30	7	17
	régulier	380	544	25	0	4	44	1611	56	11	5	24	171	52	11	29
POULET SOUVLAKI	petit	257	355	16	0	5	34	1022	36	6	5	17	97	26	11	14
	régulier	415	591	29	0	10	60	1723	57	9	7	28	162	40	19	22
POULET CÉSAR	petit	200	326	10	0	3	40	1062	41	5	3	21	161	22	8	18
	régulier	300	493	15	0	4	60	1697	64	9	4	30	219	30	12	26
POULET FAJITA	petit	264	306	9	0	4	45	962	37	6	5	20	123	67	18	14
	régulier	435	508	17	0	8	79	1746	57	10	8	33	173	61	34	22
STEAK PHILLY	petit	283	442	20	0	8	68	955	35	5	4	32	60	49	27	21
	régulier	427	724	35	0	15	113	1611	52	9	4	51	89	71	51	31
LE CLUB	petit	229	378	15	0	6	44	1310	37	6	5	24	107	51	17	15
	régulier	440	596	26	0	10	66	2039	56	10	7	36	179	79	30	22
FALAFEL À LA SRIRACHA	petit	285	396	15	0	2	0	1127	54	11	7	13	112	53	17	33
	régulier	441	609	24	0	3	0	1820	82	17	11	20	191	84	25	49
<b>pitass signature</b> Valeurs nutritionnelles sont basées sur des recettes proposées.																
POULET BUFFALO	petit	242	288	8	0	3	34	1313	35	6	5	17	155	25	16	14
	régulier	375	474	16	0	6	60	2239	54	9	7	28	250	38	29	21
POULET CHIPOTLE	petit	228	332	11	0	4	37	1068	39	5	9	19	100	36	16	14
	régulier	365	562	21	0	8	64	1829	64	9	15	31	169	54	30	22
POULET GRILLÉ et FROMAGE DE CHÈVRE	petit	242	297	8	0	2	31	904	35	5	6	17	98	44	7	14
	régulier	380	489	14	0	4	53	1483	55	9	9	27	162	65	11	22
STEAK GRILLÉ B.B.Q.	petit	236	340	12	0	4	39	1077	38	6	8	20	59	90	9	21
	régulier	375	554	21	0	7	68	1907	60	10	12	32	64	96	15	32
BŒUF THAÏ	petit	275	283	5	0	2	23	665	44	7	11	17	120	96	27	18
	régulier	454	478	10	0	4	46	1158	71	12	19	30	209	149	43	29
POULET THAÏ	petit	268	260	3	0	1	24	767	43	7	11	17	120	96	26	14
	régulier	420	410	5	0	1	39	1266	69	12	19	26	209	149	42	21
MÉDITERRANÉEN AUX LÉGUMES	petit	260	302	11	0	4	12	882	39	7	5	12	113	57	13	19
	régulier	425	515	21	0	9	25	1510	63	13	8	21	192	90	22	32
<b>pita.Za</b> Valeurs nutritionnelles sont basées sur des recettes proposées.																
POULET BARBECUE et BACON	régulier	292	641	26	1	13	96	1915	62	8	15	39	19	10	41	19
POULET BUFFALO	régulier	295	520	21	1	10	77	2698	49	8	4	32	21	3	39	17
CLASSIQUE	régulier	244	517	21	0	10	60	1714	52	7	7	31	14	17	42	18
HAWAÏENNE	régulier	266	509	18	0	9	64	1729	56	7	12	32	14	19	42	18
VÉGÉTARIENNE	régulier	275	433	17	0	5	22	1636	57	8	9	16	21	51	16	19
<b>menu pous enfants</b> Valeurs nutritionnelles sont basées sur des recettes proposées.																
PITA AU POULET BBQ	régulier	207	236	3	0	1	24	770	38	5	8	15	93	26	6	14
PITA AU STEAK BBQ	régulier	209	260	5	0	2	23	667	39	6	8	16	91	45	7	18
PITA AU POULET MIEL & MOUTARDE	régulier	207	233	3	0	1	24	661	37	5	7	15	92	22	6	14
PITA VÉGÉTARIEN	régulier	187	257	8	0	4	13	663	35	6	3	11	96	22	16	15
PITA.ZA PEPPERONI	régulier	132	291	11	0	5	30	955	33	4	4	16	8	9	25	11
PITA.ZA FROMAGE	régulier	148	374	17	1	10	50	984	33	4	4	22	15	9	45	11
<b>biscuits</b>																
BISCUIT AU CHOCOLAT		38	170	7	0	4	10	120	24	1	15	2	6	0	0	6
SUCRE & CANNELLE		39	163	7	0	4	15	140	24	0	14	2	8	0	0	4
ÉCLAT DE CITRON		97	356	14	0	7	30	300	55	0	30	4	16	0	0	8
EXPLOSION DE CANNELLE		97	412	19	1	9	32	305	57	0	37	4	16	0	0	8

Visitez [extremepita.com](http://extremepita.com) pour l'information nutritionnelle.

Les produits du menu peuvent varier d'un restaurant à l'autre. Les restaurants peuvent ne pas offrir la liste complète des produits énumérés dans ce guide nutritionnel. Veuillez commander selon le menu offert à chacun des restaurants. Les renseignements nutritionnels sont fournis par les restaurants Extreme Pita et proviennent de fabricants de produits alimentaires approuvés, du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (2010) publié par Santé Canada, et de la USDA Nutrient Database for Standard Reference, version 23 (2010). Les renseignements nutritionnels sont donnés pour les principaux produits offerts dans nos franchises. Les produits et les valeurs nutritives peuvent varier d'une région à l'autre. En raison du choix personnel des clients, les valeurs nutritionnelles peuvent varier.

L'information nutritionnelle est fournie par les restaurateurs eux-mêmes; elle n'a fait l'objet d'aucune recherche indépendante et n'a pas été rédigée ni vérifiée par la province de la Colombie-Britannique. Celle-ci décline toute responsabilité en cas d'erreur ou d'omission, ou encore à l'égard de l'utilisation qui est faite de l'information nutritionnelle fournie par les restaurateurs.

Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada)