

# VALEURS NUTRITIONNELLES



## TABLEAUX DES VALEURS NUTRITIONNELLES



Produits	Quantités en g		Energie		Matières grasses		dont AG sat		Glucides		dont sucres rapides		Protéines		Sel		Fibres		AR* APPOINT DE RÉFÉRENCE pour un adulte-type (8 400 kJ / 2 000 kcal)								
	pois en g	Kcal	Kjoule	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	en g	Energie kcal	Matières grasses	dont AG sat	Glucides	dont sucres rapides	Protéines	Sel		
																										2000	70
<b>Burgers</b>																											
Hamburger enfant	110	306	1283	12,0	6,1	30,1	6,1	18,5	0,9	1,4									15%	17%	31%	12%	7%	37%	16%		
Cheeseburger enfant	121	351	1469	15,8	8,5	30,2	6,2	21,2	1,1	3,4									18%	23%	42%	12%	7%	42%	19%		
Hamburger	124	330	1384	12,7	6,2	33,4	8,7	19,3	1,3	2,2									16%	18%	31%	13%	10%	39%	22%		
Cheese	135	374	1570	16,5	8,6	33,4	8,7	22,0	1,5	2,2									19%	24%	43%	13%	10%	44%	25%		
Cheese Bacon	141	400	1677	18,3	9,3	33,5	8,7	24,1	1,7	2,2									20%	26%	47%	13%	10%	48%	29%		
Little G Classic	128	407	1697	23,0	9,3	27,8	4,1	21,3	1,1	1,5									20%	33%	46%	11%	5%	43%	19%		
G'cheese	196	536	2242	27,2	14,1	33,5	8,8	38,1	1,8	2,2									27%	39%	70%	13%	10%	76%	30%		
G'cheese Bacon	207	587	2456	31,0	15,5	33,6	8,8	42,3	2,3	2,2									29%	44%	78%	13%	10%	85%	38%		
G'Classic	210	683	2847	41,8	19,3	39,7	7,0	35,2	1,7	3,4									34%	60%	76%	15%	8%	70%	28%		
G'Crispy	199	577	2406	32,9	13,4	34,2	8,4	35,0	1,5	3,7									29%	47%	67%	13%	9%	70%	25%		
Chick'n classic	237	709	2958	40,6	11,2	55,1	6,5	29,3	2,2	2,6									35%	58%	56%	21%	7%	59%	37%		
G'cheese VG	190	531	2224	23,5	6,5	61,5	9,7	19,6	1,9	9,5									27%	34%	33%	24%	11%	39%	32%		
G'Classic VG	196	629	2625	36,5	7,4	57,7	6,7	18,8	1,7	9,5									31%	52%	37%	22%	7%	38%	28%		
G'Crispy VG	204	606	2530	32,0	7,6	62,3	9,4	18,6	1,8	9,0									30%	46%	38%	24%	10%	37%	30%		
Ve'G	191	546	2283	26,4	4,9	61,4	9,9	16,8	1,6	9,5									27%	38%	24%	24%	11%	34%	27%		
G'Bacon	262	761	3170	48,0	16,5	41,3	8,0	39,2	2,4	3,3									38%	69%	83%	16%	9%	78%	40%		
G'Spicy	225	682	2844	40,1	14,7	42,7	8,5	35,3	1,9	3,7									34%	57%	73%	16%	9%	71%	32%		
Chick'n spicy bacon	226	744	3109	40,8	11,9	58,7	8,5	33,9	2,7	3,3									37%	58%	60%	23%	9%	68%	46%		
G'Spicy VG	211	636	2654	36,2	7,0	59,2	8,2	19,0	1,9	9,9									32%	52%	35%	23%	9%	38%	31%		
<b>Sides et sauces</b>																											
Nuggets par 3	51	113	473	4,7	0,5	8,6	0,2	9,0	0,7	0,0									6%	7%	3%	3%	0%	18%	12%		
Nuggets par 4	68	150	630	6,3	0,7	11,4	0,3	12,0	1,0	0,0									8%	9%	4%	4%	0%	24%	16%		
Nuggets par 8	136	301	1261	12,5	1,4	22,8	0,5	24,1	2,0	0,0									15%	18%	7%	9%	1%	48%	33%		
Wings par 3	96	1047	4177	31,1	3,6	51,1	1,2	54,2	4,4	0,0									20%	15%	16%	20%	1%	108%	74%		
Wings par 5	160	418	1746	23,5	5,1	63,1	0,6	45,4	2,4	0,0									21%	44%	26%	2%	1%	91%	41%		
Falafels par 4	56	152	635	8,1	0,8	16,1	2,0	5,1	0,4	2,9									8%	12%	4%	6%	2%	10%	7%		
Falafels par 6	84	228	953	12,2	1,3	24,2	2,9	7,6	0,7	4,4									11%	17%	6%	9%	3%	15%	11%		
Falafels par 8	112	305	1270	16,2	1,7	32,3	3,9	10,2	0,9	5,8									15%	23%	8%	12%	4%	20%	15%		
Box à parta'G trio (6/6/6)	378	955	3993	49,8	8,5	48,6	4,1	80,2	5,1	4,4									48%	71%	42%	19%	5%	160%	85%		
Falafels 6	84	228	953	12,2	1,3	24,2	2,9	7,6	0,7	4,4									11%	17%	6%	9%	3%	15%	11%		
Nuggets 6	102	225	946	9,4	1,1	17,1	0,4	18,1	1,5	0,0									11%	13%	5%	7%	0%	36%	25%		
Wings 6	192	501	2095	28,2	6,2	7,3	0,8	56,5	2,9	0,0									25%	40%	31%	3%	1%	109%	49%		
Box à parta'G nuggets (18)	306	676	2837	28,2	3,2	51,4	1,2	54,2	4,4	0,0									34%	40%	16%	20%	1%	108%	74%		
Box à parta'G falafels (18)	252	685	2858	36,5	3,8	72,6	8,8	22,9	2,0	13,1									34%	52%	19%	28%	10%	46%	34%		
Box à parta'G nuggets/wings (9/9)	441	1090	4560	56,4	10,8	36,6	1,8	108,9	6,6	0,0									54%	81%	54%	14%	2%	218%	110%		
Nuggets 9	153	338	1418	14,1	1,6	25,7	0,6	27,1	2,2	0,0									17%	20%	8%	10%	1%	54%	37%		
Wings 9	288	752	3142	42,3	9,2	10,9	1,2	81,8	4,4	0,0									38%	60%	46%	4%	1%	164%	73%		
Box à parta'G nuggets/falafels (9/9)	279	681	2847	32,3	3,5	62,0	5,0	38,5	3,2	6,6									34%	46%	17%	24%	6%	77%	54%		
Box à parta'G wings/falafels (9/9)	414	1094	4571	60,6	11,1	47,2	5,6	93,3	5,4	6,6									55%	87%	56%	18%	6%	187%	90%		
Petite frite	90	194	809	8,6	0,9	28,1	0,2	2,0	0,2	2,4									10%	12%	5%	11%	0%	4%	4%		
Grande frite	135	290	1214	13,0	1,4	42,1	0,3	3,0	0,4	3,6									15%	19%	7%	16%	0%	6%	7%		
Petite wedge	91	195	814	9	1	28	0	2	0,6	2									10%	12%	5%	11%	0%	4%	9%		
Grande wedge	136	292	1221	13	1	42	0	3	0,9	4									15%	19%	7%	16%	0%	6%	14%		
mayo stick	15	100	410	10,8	0,9	0,3	0,3	0,2	0,3	0,0									5%	15%	5%	0%	0%	0%	5%		
ketchup stick	10	11	48	0,0	0,0	2,6	2,3	0,2	0,2	0,0									1%	0%	0%	1%	3%	0%	3%		
sauce BBQ	20	25	105	0,0	0,0	5,7	4,9	0,3	0,3	0,0									1%	0%	0%	2%	5%	1%	6%		
sauce spicy	20	115	473	12,3	1,0	0,8	0,7	0,3	0,4	0,0									6%	18%	5%	0%	1%	1%	6%		
sauce poivre fumé	20	130	533	14,1	1,2	0,5	0,4	0,2	0,4	0,0									6%	20%	6%	0%	0%	0%	6%		
sauce burger	20	87	358	8,0	0,7	3,5	3,1	0,2	0,3	0,0									4%	11%	4%	1%	3%	0%	5%		
<b>Salades et ingrédients</b>																											
Salad G poulet	238	460	1920	25,4	5,9	28,3	3,4	27,4	1,9	4,0									23%	36%	30%	11%	4%	55%	31%		
Salad V/G falafel	220	463	1928	27,0	5,9	38,2	8,5	16,6	1,5	6,4									23%	39%	30%	15%	9%	33%	25%		
Little G'Salad	40	6	23	0	0	0,6	0,32	0,4	0,0	0,52									0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%		
vinaigrette cup	20	128	526	13,6	1,1	1,4	1,2	0,0	0,4	0,0									6%	19%	5%	1%	1%	0%	7%		
<b>Salade composée :</b>																											
salade (batavia)	40	6	23	0,0	0,0	0,6	0,3	0,4	0,0	0,5									0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%		
escalope poulet	88	229	959	10,5	1,2	16,9	0,8	16,7	0,7	0,0									11%	15%	6%	6%	1%	33%	12%		
falafels x5	70	190	794	10,0	1,1	20,2	2,5	6,4	0,6	3,6									10%	15%	5%	8%	3%	13%	9%		
mélange salade céréales	70	159	663	8	1	16	4	1	1	2									8%	12%	5%	1%	6%	5%	7%		
mélange salade lentilles	70	117	487	7	1	9	4	1	1	3									6%								