


guide nutritionnel

votre guide pour des choix santé

Nous sommes fiers d'offrir 6 items Visez santé^{MC} sur notre menu, pour que vous puissiez vous sentir encore mieux d'avoir fait un choix judicieux avec Extreme Pita.

	Portion (g)	Moins de 960 mg de sodium	10 g de protéines ou plus	10 g de lipides total ou moins
†  Pita Poulet Grillé (6")	250	✓ 613	✓ 17	✓ 4
	(9") 370	✓ 924	✓ 27	✓ 6
Pita Bœuf Thaï (6")	272	✓ 610	✓ 15	✓ 5
	(9") 437	✓ 929	✓ 27	✓ 9
Pita au Poulet Miel & Moutarde (6")	218	✓ 587	✓ 16	✓ 2
Pita au Poulet BBQ (6")	218	✓ 646	✓ 16	✓ 2
Pita au Steak BBQ (6")	209	✓ 527	✓ 14	✓ 5
Pita Végétarien (6")	190	✓ 494	✓ 10	✓ 8

Visez santé^{MC} avec recettes suggérées sur le menu

Pitas style libre	Portion (g)		Calories		Total des lipides (g)		Sodium (mg)		Fibres (g)		Protéines (g)		Glucides (g)	
	6"	9"	6"	9"	6"	9"	6"	9"	6"	9"	6"	9"	6"	9"
Poulet Grillé	250	370	241	366	4	6	613	924	5	8	17	27	36	54
Club	255	375	268	385	7	8	991	1433	5	7	19	27	35	52
Italien Rustique	266	402	329	519	12	19	1170	1785	5	7	20	32	36	55
Falafel	242	351	307	444	9	12	495	711	9	12	11	16	51	74
Végétarien	185	275	157	244	0.7	1	275	417	5	7	6	9	51	34
Gyro	242	370	317	511	13	21	615	984	6	9	15	24	38	58
Thon	235	355	202	316	1	2	436	674	5	7	18	28	34	51
Steak Chipotlé	260	405	329	548	13	23	754	1245	5	7	17	27	38	59
Philly Steak	256	417	276	482	8	15	543	953	5	7	18	34	35	54

Les pitas style libre comprennent le pita, laitue romaine, tomate, concombre, champignons sautés, oignon rouge et poivron vert

Pitas recettes du chef	Portion (g)		Calories		Total des lipides (g)		Sodium (mg)		Fibres (g)		Protéines (g)		Glucides (g)	
	6"	9"	6"	9"	6"	9"	6"	9"	6"	9"	6"	9"	6"	9"
Bœuf Thaï	272	437	273	444	5	9	610	929	6	9	15	27	44	64
Poulet César	194	294	316	486	9	13	966	1550	4	7	20	31	39	62
Poulet Souvlaki	286	444	364	615	16	29	995	1676	6	9	19	31	38	59
Fiesta Mexicana	266	426	338	576	9	18	1018	1717	5	8	21	36	43	69
Bourbon Chipotlé	260	400	354	563	11	18	828	1295	5	8	24	37	42	66
Poulet Buffalo	275	435	319	543	10	20	1113	1982	5	8	21	34	37	58
Poulet Shawarma	236	385	322	559	13	25	955	1600	5	9	17	27	36	58

Les valeurs nutritionnelles des pitas recettes du chef sont tirées des recettes suggérées.

Pitas équipe extreme	Portion (g)		Calories		Total des lipides (g)		Sodium (mg)		Fibres (g)		Protéines (g)		Glucides (g)	
	9"		9"		9"		9"		9"		9"		9"	
Colosse	526		649		25		2076		8		42		68	
Poulet Summum	430		611		24		1707		10		39		62	
Oncle Philly	448		618		26		1338		7		42		56	

Les valeurs nutritionnelles des pitas Équipe Extreme sont tirées des recettes suggérées.

Pita.za	Portion (g)		Calories		Total des lipides (g)		Sodium (mg)		Fibres (g)		Protéines (g)		Glucides (g)	
	9"		9"		9"		9"		9"		9"		9"	
Extreme Pepperoni	222		476		18		1460		5		25		52	
Classique Extreme	254		513		21		1469		5		28		53	
Hawaïenne	259		494		18		1486		5		28		55	

Les valeurs nutritionnelles des Pita.zas sont tirées des recettes suggérées.

Salades fraîches	Portion (g)		Calories		Total des lipides (g)		Sodium (mg)		Fibres (g)		Protéines (g)		Glucides (g)	
	régulier		régulier		régulier		régulier		régulier		régulier		régulier	
Grecque Traditionnelle	332		270		22		856		5		7		15	
César au Poulet Grillé	278		321		15		1325		3		25		25	

Les valeurs nutritionnelles des Salades fraîches sont tirées des recettes suggérées.

Menu pour enfants	Portion (g)		Calories		Total des lipides (g)		Sodium (mg)		Fibres (g)		Protéines (g)		Glucides (g)	
	6"		6"		6"		6"		6"		6"		6"	
Pita au Poulet Miel & Moutarde	218		223		2		587		4		16		35	
Pita au Poulet BBQ	218		221		2		646		5		16		35	
Pita au Steak BBQ	209		235		5		527		4		14		35	
Pita Végétarien	190		246		8		494		6		10		36	
Pita.za au Pepperoni	130		277		10		815		3		14		33	
Pita.za au Fromage	146		356		16		844		3		20		33	

Les valeurs nutritionnelles du menu pour enfants sont tirées des recettes suggérées.

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 diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué ces plats afin de s'assurer qu'ils répondent aux critères nutritionnels spécifiques définis par le programme Visez santé^{MC} en se basant sur les recommandations du Guide alimentaire canadien. Les restaurants participants paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Voir visezsante.org.

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.

