

Valeur nutritive/ 100g

	Calories	Lipides (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Protéines (g)	Sucres (g)	Sodium (mg)
517 Boeuf Stroganoff	108	6	1	0	11	12	6	1	48
519 Pain de viande	107	6	1	0	17	10	9	1	42
520 Lasagne	127	4	2	0	15	13	8	2	49
521 Casserole à l'italienne	120	4	2	0	15	12	9	2	53
522 Spaghetti	127	5	2	0	15	13	8	2	49
529 Chili	105	4	1	0	18	12	6	2	52
538 Pâté - boeuf et champignons	106	6	1	0	12	11	5	2	52
523 Filet de porc	107	4	1	0	18	9	7	2	52
525 Dinde farcie	103	11	0	0	23	20	17	1	43
527 Aiglefin à l'aneth	81	2	1	0	6	17	10	1	40
534 Porc effiloché	102	4	1	0	19	9	7	3	54
535 Jambon à l'érable	105	4	1	0	17	10	9	3	55
541 Fusion au saumon	85	3	1	0	7	17	10	1	43
543 Macaroni au fromage	148	10	2	0	20	18	6	1	45
544 Déjeuner d'oeufs et de bacon									
401 Soupe bœuf & orge	98	4	1	0	12	10	5	2	25
402 Soupe poulet et nouilles	79	2	0	0	11	10	5	3	58
403 Soupe aux légumes	41	0	0	0	0	9	1	2	29
404 Soupe minestrone	125	4	1	0	15	10	8	1	52