

Par Sandwich	Portion (g)	Kilojoules (kJ)	Calories	Total Graisses (g)	Graisses Sat. (g)	Sodium (g)	Carb. (g)	Fibres (g)	Glucides (g)	Protéines (g)
<b>SANDWICHES SUB15® - Moins de 6 grammes de Lipides</b>										
Valeurs comprenant Pain complet, Salade, tomates, oignons, poivrons verts et concombres.										
Bœuf en tranches	219	1256	300	4,0	2,0	0,5	45,5	4,1	6,6	23,5
Poulet	219	1271	304	3,7	1,6	0,6	46,3	4,1	6,6	24,0
Poulet Teriyaki	240	1352	323	3,9	1,7	1,0	50,5	4,4	9,8	24,3
Poulet Tikka	219	1264	302	3,7	1,6	0,5	45,6	4,1	7,0	24,1
Jambon	205	1142	273	4,0	1,7	0,6	45,9	4,1	6,9	17,3
Subway Club™	233	1279	306	4,1	1,8	0,7	45,8	4,1	6,8	24,5
Dinde	219	1202	287	3,4	1,5	0,6	45,4	4,1	6,6	21,2
Dinde et Jambon	228	1241	297	4,1	1,7	0,7	45,9	4,1	6,9	22,4
Végétarien	162	968	231	2,5	1,3	0,3	44,9	4,1	6,3	9,9
<b>SANDWICHES SUB15®</b>										
Valeurs comprenant Pain Blanc, Salade, tomates, oignons, poivrons verts et concombres.										
Barbecue Rib	234	1648	394	14,1	5,9	0,6	47,3	4,1	7,0	22,2
Poulet Bacon Ranch	278	2104	503	19,9	8,5	1,0	47,6	4,1	6,8	34,6
Chicken Fajita	222	1369	327	6,8	2,5	0,9	47,7	4,5	8,0	24,5
Chicken Pizziola	276	1839	439	14,3	6,8	1,1	50,4	4,6	8,9	30,1
Italian BMT	226	1731	414	17,7	7,5	1,0	46,0	4,1	6,9	21,7
Meatball	300	1880	449	16,0	7,1	0,9	56,8	7,1	12,4	24,2
Spicy Italian	210	1832	438	21,5	9,2	1,0	45,4	4,1	6,5	19,1
Subway Melt®	249	1574	376	10,3	4,9	1,0	46,3	4,1	7,0	28,0
Steak & Cheese	219	1268	303	5,4	2,5	0,6	47,0	4,4	7,3	21,2
Thon	226	1493	357	12,4	2,1	0,7	40,8	2,8	6,3	19,8
Steack Végétarien	247	1665	398	9,6	3,3	0,7	53,9	4,1	9,4	22,0
<b>MINI SUBS</b>										
Bœuf en tranches	155	843	201	2,6	1,3	0,3	30,6	2,8	4,5	15,7
Jambon	146	767	183	2,7	1,2	0,4	30,9	2,8	4,7	11,6
Dinde	155	807	193	2,3	1,0	0,4	30,5	2,8	4,5	14,2
Végétarien	117	651	155	1,7	0,8	0,2	30,2	2,8	4,3	6,6
<b>SALADES - Moins de 6 grammes de Lipides</b>										
Valable pour les salades composées de Salade, tomates, oignons, poivrons verts et concombres.										
Bœuf en tranches	356	506	121	2,5	0,9	0,2	6,2	4,0	4,7	16,4
Jambon	342	392	94	2,5	0,6	0,3	6,6	4,0	5,0	10,3
Poulet	371	597	143	2,5	0,6	0,3	7,3	4,0	4,8	20,6
Poulet Teriyaki	377	602	144	2,4	0,6	0,8	11,2	4,3	7,9	17,3
Subway Club	371	529	126	2,6	0,7	0,4	6,5	4,0	4,9	17,4
Dinde	356	452	108	2,0	0,4	0,4	6,1	4,0	4,7	14,2
Dinde et Jambon	366	490	117	2,6	0,6	0,5	6,6	4,0	5,0	15,4
Végétarien	300	217	52	1,0	0,2	0,1	5,5	4,0	4,4	2,8
<b>COOKIES &amp; DESSERTS</b>										
Chocolate Chip	45	912	218	10,3	5,3	0,2	29,0	1,1	15,0	2,3
Chocolate Chip Rainbow	45	901	215	10,4	5,9	0,1	28,2	0,9	14,4	2,3
Double Chocolat	45	924	221	11,7	5,9	0,2	26,5	1,2	16,6	2,3
Avoine Raisin	45	793	190	8,8	4,1	0,2	25,3	1,9	15,4	2,3
White Chocolate Macadamia Nut	45	932	222	11,7	5,8	0,2	27,3	0,7	13,8	2,2
<b>PAINS</b>										
Blanc	71	836	200	2,1	1,2	0,3	37,2	1,8	4,3	7,8
Complet	78	905	216	2,4	1,2	0,3	42,6	3,0	4,5	9,1
Parmesan Origan	77	926	221	3,2	1,8	1,0	39,1	2,9	4,4	9,4
Avoine et Miel	89	1069	255	2,8	1,3	0,3	50,2	3,6	9,2	10,4
Italien	75	883	211	2,3	1,2	0,3	39,5	2,3	4,4	8,1
Sesame Bread*	75	932	223	4,1	1,5	0,3	38,2	2,3	4,4	8,5
Blanc (Mini)	47	557	133	1,4	0,8	0,2	24,8	1,2	2,9	5,2
Complet (Mini)	52	603	144	1,6	0,8	0,2	28,4	2,0	3,0	6,1
Wrap (Galette Roulée)	101	1373	328	6,6	2,9	0,5	59,5	2,0	3,4	7,9
<b>TOPPINGS (dose d'un SUB15®)</b>										
Bacon (2 tranches)	9	169	40	2,9	1,1	0,1	0,2	0,0	0,2	3,4
Sauce Barbecue	21	157	37	0,0	0,0	0,2	8,7	0,2	7,2	0,2
Sauce Fromagère	11	165	39	3,3	2,1	0,1	0,2	0,0	0,0	2,2
Sauce Chipotle Southwest	21	335	80	7,7	0,6	0,2	2,6	0,1	1,8	0,2
Sauce Miel Moutarde	21	105	25	0,2	0,0	0,1	5,3	0,2	3,6	0,2
Sauce Mayonnaise Allégée	15	224	54	5,6	0,4	0,1	0,8	0,0	0,1	0,1
Moutarde	21	98	23	1,3	0,1	0,3	1,3	0,5	0,6	1,2
Huile*	5	188	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sauce Oignon doux	21	191	46	0,2	0,0	0,1	11,1	0,2	9,6	0,1