

HARVEY'S^{MD}

GUIDE NUTRITIONNEL

harveys.ca

	PORTION [G]	CALORIES	TOTAL GRAS [G]	GRAS SATURÉS [G]	GRAS TRANS [G]	CHOLESTÉROL [MG]	SODIUM [MG]	GLUCIDES [G]	FIBRES [G]	SUCRES [G]	PROTÉINES [G]	VITAMINE A [% VALEUR QUOTIDIENNE]	VITAMINE C [% VALEUR QUOTIDIENNE]	CALCIUM [% VALEUR QUOTIDIENNE]	FER [% VALEUR QUOTIDIENNE]
PRINCIPAUX PRODUITS DU MENU (DANS LES RESTAURANTS PARTICIPANTS)															
BURGER ORIGINAL	145	360	17	7	0,5	50	970	35	2	2	18	2	0	6	25
BURGER ORIGINAL AVEC FROMAGE	162	420	21	9	0,5	60	1230	37	2	3	22	6	0	15	25
BURGER ORIGINAL AVEC FROMAGE ET BACON	171	460	24	11	0,5	70	1390	37	2	3	24	6	0	15	25
GALETTE DE BŒUF - ORIGINAL	80	200	15	7	0,5	50	650	5	1	0	13	2	0	2	10
BURGER ORIGINAL DOUBLE	218	550	30	13	1,0	90	1560	39	2	2	30	2	0	8	35
BURGER ORIGINAL DOUBLE AVEC FROMAGE	235	600	34	15	1,5	105	1820	41	2	3	34	6	0	20	35
BURGER ORIGINAL DOUBLE AVEC FROMAGE ET BACON	244	650	37	17	1,5	115	1980	41	2	3	37	6	0	20	40
BURGER ANGUS	159	410	20	8	1	55	780	36	2	2	22	0	0	6	25
BURGER ANGUS AVEC FROMAGE	176	470	24	11	1	70	1040	38	2	3	25	4	0	15	30
BURGER ANGUS AVEC FROMAGE ET BACON	185	510	27	12	1	80	1200	39	2	3	28	4	0	15	30
GALETTE DE BŒUF - ANGUS	94	250	18	8	1	55	460	6	1	0	17	0	0	2	10
BURGER ANGUS DOUBLE	253	660	38	17	2	115	1240	43	3	2	39	0	0	6	40
BURGER ANGUS DOUBLE AVEC FROMAGE ET BACON	279	760	45	20	2	135	1670	45	3	3	45	4	0	15	40
BURGER ANGUS DOUBLE AVEC FROMAGE	270	720	42	19	2	130	1500	45	3	3	42	4	0	15	40
HOT-DOG	105	290	13	4,5	0,3	50	730	30	2	2	15	0	0	10	20
SANDWICH AU POULET GRILLÉ	183	290	5	1	0	75	780	31	1	2	30	0	0	4	20
PAIN MULTIGRAIN - SANDWICH AU POULET GRILLÉ	184	300	5	1	0	75	770	33	2	3	32	0	0	4	15
SANDWICH AU POISSON	161	390	14	1,5	0,1	25	690	51	2	3	14	0	0	6	20
SANDWICH AU POULET BUFFALO	246	560	23	3,5	0,3	50	2780	60	3	12	27	10	4	6	25
SANDWICH AU POULET CROUSTILLANT	178	450	16	2	0,2	50	1280	48	2	2	27	0	0	6	20
WRAP AU POULET GRILLÉ	222	470	13	4	0,2	75	980	53	2	3	34	0	0	6	25
WRAP AU POULET BUFFALO	287	730	29	6	0,5	50	2640	85	4	16	31	0	0	8	35
WRAP AU POULET CROUSTILLANT	217	620	24	5	0,4	50	1490	70	4	3	31	0	0	8	30
VÉGÉBURGER	146	340	10	1,5	0,1	0	700	40	6	3	24	6	0	10	30
PAIN MULTIGRAIN - VÉGÉBURGER	66	170	2	0,4	0	0	310	32	2	3	7	0	0	4	15
LANIÈRES DE POULET - 4 MORCEAUX	171	430	21	2	0,1	85	1070	26	2	0	36	0	2	2	15
SALADE DE POULET GRILLÉ	570	210	3,5	0,5	0	75	520	18	6	10	29	70	60	8	15
POUTINE CLASSIQUE DE GRAND FORMAT	454	840	42	13	1	60	2660	91	7	0	23	10	2	45	10
POUTINE CARNIVORE	612	1240	71	25	1,5	145	4210	105	8	5	48	15	2	60	25
POUTINE BACON ET DOUBLE FROMAGE	514	1070	61	22	1	110	3340	93	7	1	39	20	2	70	10
POUTINE POULET ÉPICÉ	684	1340	67	16	1	120	5050	136	10	11	50	10	6	50	25
ENFANTS															
BURGER JUNIOR	90	260	11	4,5	0,3	30	460	27	0	3	12	0	0	4	10
BURGER JUNIOR AVEC FROMAGE	99	290	13	6	0,3	35	590	28	0	3	14	2	0	8	10
BURGER JUNIOR AVEC FROMAGE ET BACON	102	300	14	6	0,3	35	650	28	0	3	15	2	0	8	10
GALETTE DE BŒUF - JUNIOR	40	120	10	4	0,3	30	260	2	0	0	7	0	0	0	6
GARNITURES (DANS LES RESTAURANTS PARTICIPANTS)															
TRANCHE DE FROMAGE	17	60	4	2,5	0,1	15	260	2	0	1	3	4	0	10	0
BACON (1,5 TRANCHE)	9	45	3,5	1	0,0	10	160	0	0	0	3	0	0	0	0
FROMAGE RÂPÉ	28	100	9	6	0,3	25	230	0	0	0	8	8	0	20	0
LAITUE	15	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	0	0	0	0
TOMATES (1 TRANCHE)	15	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0,1	2	4	0	0
CORNICHONS (1 TRANCHE)	23	3	0	0	0	0	210	0	0	0	0,2	0	0	0	0
RELISH	15 mL	15	0	0	0	0	80	3	0	3	0,1	0	0	0	0
PIMENTS FORTS	15	3	0	0	0,0	0	200	1	0	0	0,2	2	15	0	0
CONCOMBRES	15	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0,1	0	0	0	0
JALAPENOS	15	2	0	0	0	0	230	1	1	0	0	2	2	0	2
OLIVES NOIRES	15	25	2	0,3	0	0	65	1	1	0	0,1	0	0	0	4
TZATSIKI	15 mL	25	2,5	0	0	0	40	2	0	1	1	0	0	2	0

*Tous les produits frits que nous proposons peuvent contenir un ou plusieurs des allergènes identifiés dans le Guide des allergènes étant donné que l'huile utilisée dans nos friteuses est une source de contamination croisée.

La sécurité et la satisfaction de nos invités est notre première priorité. Afin de vous aider à faire des choix plus éclairés, nous avons conçu le Guide des allergènes avec des symboles qui indiquent la présence d'allergènes dans nos produits. Toutefois, comme dans toutes les cuisines non spécialisées, la contamination croisée peut toujours survenir entre différents produits alimentaires. Aussi, des variations occasionnelles dans nos recettes ou dans la formulation de nos produits peuvent également entraîner un risque de contamination croisée touchant les ingrédients utilisés dans les unités de production. Si vous souffrez d'allergies ou d'intolérances légères, nous vous encourageons à vous servir de ce guide pour arrêter votre choix sur un produit qui vous convient. Société de Recettes Illimitées (y compris ses sociétés affiliées, ses partenaires et ses franchisés) n'assume aucune responsabilité en cas de réactions alimentaires. ^{MD}Société de Recettes Illimitées.

Vous trouverez l'information actuelle en consultant notre site Internet au www.harveys.ca ou en nous contactant par téléphone au 1 844 289-7828.

Les adultes en santé doivent consommer de 1 500 à 2 300 mg de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. Les adultes en santé doivent consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins individuels varient selon l'âge, le genre et le niveau d'activités. (Source : Santé Canada)

HARVEY'S^{MD}

GUIDE NUTRITIONNEL

harveys.ca

	PORTION [G]	CALORIES	TOTAL GRAS [G]	GRAS SATURÉS [G]	GRAS TRANS [G]	CHOLESTÉROL [MG]	SODIUM [MG]	GLUCIDES [G]	FIBRES [G]	SUCRES [G]	PROTÉINES [G]	VITAMINE A [% VALEUR QUOTIDIENNE]	VITAMINE C [% VALEUR QUOTIDIENNE]	CALCIUM [% VALEUR QUOTIDIENNE]	FER [% VALEUR QUOTIDIENNE]
GARNITURES (DANS LES RESTAURANTS PARTICIPANTS)															
KETCHUP	15 mL	20	0	0	0,0	0	140	5	0	4	0,3	0	0	0	0
MOUTARDE	15 mL	10	0,5	0	0,0	0	180	1	0	0	1	0	0	0	0
MAYONNAISE	15 mL	40	4	0,5	0,0	0	130	1	0	0	0,1	0	0	0	0
SAUCE BARBECUE	15 mL	35	0	0	0,0	0	150	9	0	6	0,2	0	0	0	2
RANCH SRIRACHA	24 mL	70	5	0,4	0,1	4	0	13	0	0	3	0,3	0	0,0	2
SAUCE PIQUANTE	15 mL	15	1,5	0,3	0,0	0	610	1	0	1	0,1	6	0	0	0
RANCH	15 mL	50	5	1	0	5	115	1	0	1	0,1	0	0	0	0
CHIPOTLE	15 mL	70	7	1	0,1	5	160	1	0	0	0,1	0	0	0	0
MAYONNAISE À L'AIL	15 mL	35	4	0,5	0,1	0	140	1	0	0	0,1	0	0	0	0
SAUCE TARTARE	15 mL	40	3,5	0,5	0	5	170	2	0	1	0,1	0	0	0	0
SAUCE HARV	15 mL	60	5	1	0	5	180	3	0	2	0,1	0	0	0	0
À-CÔTÉS															
COMPOTE DE POMMES - FORMAT ENFANTS	111	50	0	0	0,0	0	0	12	1	11	0	0	20	0	0
FRITES - FORMAT ENFANTS	113	310	14	1	0,1	0	560	43	3	0	4	0	2	2	4
FRITES - FORMAT MOYEN	156	430	19	1,5	0,1	0	760	59	4	0	5	0	2	2	6
FRITES - GRAND FORMAT	198	550	25	2	0,2	0	970	75	5	0	7	0	2	2	8
RONDELLES D'OIGNON - FORMAT MOYEN	72	270	15	1,5	0,2	0	554	33	2	3	3	0	0	2	10
RONDELLES D'OIGNON - GRAND FORMAT	144	550	29	2,5	0,3	0	1109	65	4	5	6	0	0	4	20
PETITE SALADE JARDINIÈRE	218	40	0,3	0	0,0	0	30	9	3	5	2	35	30	4	6
FRIDELLES	194	620	31	2,5	0,3	0	1450	80	5	3	7	0	2	4	15
CORNICHONS PANÉS ET FRITS	116	240	12	1	0,1	0	1280	31	2	2	4	2	0	2	10
POUTINE CLASSIQUE DE FORMAT MOYEN	241	730	41	15	1	80	1390	65	5	0	24	15	2	60	6
SAUCE BRUNE	92	30	0,5	0	0,0	0	580	6	0	0	1	0	0	0	2
DESSERTS															
CHAUSSON AUX POMMES	85	270	15	4	0,1	0	290	34	1	11	2	0	8	0	10
BEIGNES (4)	81	330	16	2	0,1	0	410	44	2	19	5	0	0	2	10
BEIGNES (8)	162	670	32	4,5	0,2	0	810	87	4	38	9	0	0	6	20
SAUCES															
SAUCE MIEL ET MOUTARDE	43	160	12	2	0,1	15	250	13	0	12	1	0	0	0	0
SAUCE BARBECUE	43	90	0	0	0	0	715	21	1	19	1	0	6	2	0
SAUCE AIGRE-DOUCE	43	80	0,5	0	0,0	0	190	17	0	16	0,1	0	4	0	0
SAUCE AUX PRUNES	43	80	0	0	0,0	0	430	21	0	16	0	0	0	0	0
VINAIGRETTES															
VINAIGRETTE RANCH CRÉMEUSE À L'AIL ET AUX GRAINS DE POIVRE	28 mL	110	11	1,5	0,2	5	220	1	0	1	0,1	0	0	0	0
VINAIGRETTE CÉSAR CRÉMEUSE	28 mL	100	11	2	0,1	8	216	0,8	0	0	0	0	0	0	0
VINAIGRETTE ITALIENNE LÉGÈRE	28 mL	66	7	1	0,1	0	287	2	0	1	0	0	0	0	0
VINAIGRETTE BALSAMIQUE	28 mL	78	7	1	0,1	0	306	3	0	3	0	0	0	0	0
BOISSONS (DANS LES RESTAURANTS PARTICIPANTS)															
JUS DE POMME - BOÎTE À BOIRE	200 mL	90	0	0	0,0	0	20	22	0	21	0	0	100	8	2
JUS DE FRAISE ET BANANE - BOÎTE À BOIRE	200 mL	90	0	0	0,0	0	25	22	0	20	0,2	0	100	2	10
PEPSI (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	410	0	0	0	0	140	107	0	107	0	0	0	0	0
PEPSI (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	260	0	0	0	0	90	67	0	67	0	0	0	0	0
PEPSI (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	210	0	0	0	0	70	53	0	53	0	0	0	0	0
PEPSI DIÈTE (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	0	0	0	0	0	280	0	0	0	0	0	0	0	0
PEPSI DIÈTE (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0
PEPSI DIÈTE (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	0	0	0	0	0	140	0	0	0	0	0	0	0	0
7 UP (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	420	0	0	0	0	170	106	0	105	0	0	0	0	0
7 UP (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	260	0	0	0	0	105	66	0	66	0	0	0	0	0
7 UP (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	210	0	0	0	0	85	53	0	52	0	0	0	0	0

*Tous les produits frits que nous proposons peuvent contenir un ou plusieurs des allergènes identifiés dans le Guide des allergènes étant donné que l'huile utilisée dans nos friteuses est une source de contamination croisée.

La sécurité et la satisfaction de nos invités est notre première priorité. Afin de vous aider à faire des choix plus éclairés, nous avons conçu le Guide des allergènes avec des symboles qui indiquent la présence d'allergènes dans nos produits. Toutefois, comme dans toutes les cuisines non spécialisées, la contamination croisée peut toujours survenir entre différents produits alimentaires. Aussi, des variations occasionnelles dans nos recettes ou dans la formulation de nos produits peuvent également entraîner un risque de contamination croisée touchant les ingrédients utilisés dans les unités de production. Si vous souffrez d'allergies ou d'intolérances légères, nous vous encourageons à vous servir de ce guide pour arrêter votre choix sur un produit qui vous convient. Société de Recettes Illimitées (y compris ses sociétés affiliées, ses partenaires et ses franchisés) n'assume aucune responsabilité en cas de réactions alimentaires. ^{MD}Société de Recettes Illimitées.

Vous trouverez l'information actuelle en consultant notre site Internet au www.harveys.ca ou en nous contactant par téléphone au 1 844 289-7828.

Les adultes en santé doivent consommer de 1 500 à 2 300 mg de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. Les adultes en santé doivent consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins individuels varient selon l'âge, le genre et le niveau d'activités. (Source : Santé Canada)

HARVEY'S^{MD}

GUIDE NUTRITIONNEL

harveys.ca

	PORTION [G]	CALORIES	TOTAL GRAS [G]	GRAS SATURÉS [G]	GRAS TRANS [G]	CHOLESTÉROL [MG]	SODIUM [MG]	GLUCIDES [G]	FIBRES [G]	SUCRES [G]	PROTÉINES [G]	VITAMINE A [% VALEUR QUOTIDIENNE]	VITAMINE C [% VALEUR QUOTIDIENNE]	CALCIUM [% VALEUR QUOTIDIENNE]	FER [% VALEUR QUOTIDIENNE]
BOISSONS (DANS LES RESTAURANTS PARTICIPANTS)															
RACINETTE MUG (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	390	0	0	0	0	70	104	0	104	0	0	0	0	0
RACINETTE MUG (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	240	0	0	0	0	45	65	0	65	0	0	0	0	0
RACINETTE MUG (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	200	0	0	0	0	35	52	0	52	0	0	0	0	0
THÉ GLACÉ CITRON LIPTON BRISK (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	330	0	0	0	0	55	81	0	81	0	0	0	0	0
THÉ GLACÉ CITRON LIPTON BRISK (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	210	0	0	0	0	35	51	0	51	0	0	0	0	0
THÉ GLACÉ CITRON LIPTON BRISK (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	160	0	0	0	0	25	41	0	41	0	0	0	0	0
ORANGE CRUSH (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	430	0	0	0	0	115	114	0	110	0	0	0	0	0
ORANGE CRUSH (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	270	0	0	0	0	70	71	0	69	0	0	0	0	0
ORANGE CRUSH (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	220	0	0	0	0	55	57	0	55	0	0	0	0	0
MOUNTAIN DEW (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	460	0	0	0	0	120	124	0	123	0.1	0	0	0	0
MOUNTAIN DEW (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	290	0	0	0	0	75	78	0	77	0	0	0	0	0
MOUNTAIN DEW (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	230	0	0	0	0	60	62	0	62	0	0	0	0	0
GINGER ALE (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	330	0	0	0	0	140	95	0	95	0	0	0	0	0
GINGER ALE (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	210	0	0	0	0	90	59	0	59	0	0	0	0	0
GINGER ALE (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	170	0	0	0	0	70	47	0	47	0	0	0	0	0
DR PEPPER (GRAND 32 OZ, SANS GLACE)	946 mL	380	0	0	0	0	140	104	0	95	0	0	0	0	0
DR PEPPER (MOYEN 20 OZ, SANS GLACE)	591 mL	240	0	0	0	0	90	65	0	59	0	0	0	0	0
DR PEPPER (PETIT 15 OZ, SANS GLACE)	473 mL	190	0	0	0	0	70	52	0	47	0	0	0	0	0
JUS D'ORANGE	296 mL	150	0	0	0.0	0	20	35	0	29	1.3	0	125	2	0
JUS DE POMME	296 mL	150	0	0	0.0	0	10	35	0	30	0.6	0	125	0	0
LAIT 2% PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ	250 mL	125	5	3	0.2	20	100	11	0	11	8	15	0	25	0
LAIT AU CHOCOLAT 2% PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ	250 mL	185	5	3	0.2	20	130	14	0	13	8	15	0	25	0
CAFÉ	375 mL	10	0	0	0.0	0	5	2	0	0	0	0	0	0	0
THÉ	375 mL	5	0	0	0.0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
LAIT FRAPPÉ, VANILLE (12 OZ)	354 mL	590	16	8	0.4	60	380	96	0	80	16	15	0	50	0
LAIT FRAPPÉ, VANILLE (16 OZ)	443 mL	740	20	10	0.5	75	470	120	0	100	20	20	0	60	0
LAIT FRAPPÉ, FRAISE (12 OZ)	369 mL	650	16	8	0.4	60	380	112	0	95	16	15	0	45	0
LAIT FRAPPÉ, FRAISE (16 OZ)	473 mL	890	20	10	0.5	75	490	157	0	135	20	20	0	60	0
LAIT FRAPPÉ, ORANGE (12 OZ)	369 mL	840	16	8	0.4	60	400	158	0	133	16	15	0	45	0
LAIT FRAPPÉ, ORANGE-CRÈME (16 OZ)	473 mL	1140	20	10	0.5	75	520	217	0	184	20	20	0	60	0
LAIT FRAPPÉ, CHOCOLAT (12 OZ)	377 mL	660	16	8	0.4	60	440	114	1	96	16	15	0	50	8
LAIT FRAPPÉ, CHOCOLAT (16 OZ)	488 mL	900	21	10	0.5	75	610	161	3	137	21	20	0	60	15
LAIT FRAPPÉ, OREO (12 OZ)	364 mL	520	15	8.0	0.3	45	350	84	0	67	13	10	0	35	4
LAIT FRAPPÉ, OREO (16 OZ)	463 mL	860	26	13.0	0.5	75	580	138	1	110	1	20	0	60	8
LIMONADE GLACÉE (12 OZ)	375 mL	290	0	0	0	0	60	74	0	74	0	0	0	0	0
LIMONADE GLACÉE (16 OZ)	500 mL	420	0	0	0	0	85	109	0	108	0	0	0	0	0
SLUSH, FRAMBOISE BLEUE (12 OZ)	375 mL	290	0	0	0	0	60	74	0	74	0	0	0	0	0
SLUSH, FRAMBOISE BLEUE (16 OZ)	500 mL	360	0	0	0	0	70	92	0	92	0	0	0	0	0
SLUSH, CERISE (12 OZ)	375 mL	320	0	0	0	0	85	82	0	82	0	0	0	0	0
SLUSH, CERISE (16 OZ)	500 mL	430	0	0	0	0	115	111	0	111	0	0	0	0	0
SLUSH, ORANGE (12 OZ)	375 mL	290	0	0	0	0	60	75	0	75	0	0	0	0	0
SLUSH, ORANGE (16 OZ)	500 mL	360	0	0	0	0	70	93	0	93	0	0	0	0	0
SLUSH AUX BONBONS NERDS (12 OZ)	375 mL	350	0	0	0	0	60	88	0	88	0	0	0	0	0
SLUSH AUX BONBONS NERDS (16 OZ)	500 mL	440	0	0	0	0	70	112	0	111	0	0	0	0	0

*Tous les produits frits que nous proposons peuvent contenir un ou plusieurs des allergènes identifiés dans le Guide des allergènes étant donné que l'huile utilisée dans nos friteuses est une source de contamination croisée.

La sécurité et la satisfaction de nos invités est notre première priorité. Afin de vous aider à faire des choix plus éclairés, nous avons conçu le Guide des allergènes avec des symboles qui indiquent la présence d'allergènes dans nos produits. Toutefois, comme dans toutes les cuisines non spécialisées, la contamination croisée peut toujours survenir entre différents produits alimentaires. Aussi, des variations occasionnelles dans nos recettes ou dans la formulation de nos produits peuvent également entraîner un risque de contamination croisée touchant les ingrédients utilisés dans les unités de production. Si vous souffrez d'allergies ou d'intolérances légères, nous vous encourageons à vous servir de ce guide pour arrêter votre choix sur un produit qui vous convient. Société de Recettes Illimitées (y compris ses sociétés affiliées, ses partenaires et ses franchisés) n'assume aucune responsabilité en cas de réactions alimentaires. ^{MD}Société de Recettes Illimitées.

Vous trouverez l'information actuelle en consultant notre site Internet au www.harveys.ca ou en nous contactant par téléphone au 1 844 289-7828.

Les adultes en santé doivent consommer de 1 500 à 2 300 mg de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. Les adultes en santé doivent consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins individuels varient selon l'âge, le genre et le niveau d'activités. (Source : Santé Canada)