

MANGEZ BIEN
Croquez la vie^{MC}

GUIDE D'INFORMATION NUTRITIONNELLE DES PRODUITS



Une alimentation équilibrée commence avec des choix sensés.

Ce n'est pas toujours facile d'adapter une alimentation équilibrée à notre mode de vie actif ou de décoder toutes les publications nutritionnelles. Voilà pourquoi, nous avons créé notre programme **MANGEZ BIEN et Croquez la vie^{MC}**. Il fournit une précieuse information pour vous aider à faire des choix de repas judicieux pour vous et votre famille.

Utilisez ce guide pratique pour trouver une sélection de produits M&M comptant **deux ou plus des caractéristiques suivantes**: Faible teneur en gras, Sans gras trans, Sans agents de conservation, Maigre, Faible teneur en sodium, Source de fibres, Faible teneur en cholestérol, Faible teneur en gras saturés et Bonne source de calcium **ET pas plus de 25% de la valeur quotidienne* en sodium par portion**. Nous savons que plusieurs d'entre vous sont tout spécialement préoccupés par la teneur en sodium, c'est pour cette raison que nous avons fait cette importante précision de la teneur en sodium dans ce dépliant.

De plus, voyez nos circulaires pour de plus amples informations et caractéristiques de tous les produits M&M. Visitez aussi notre site web www.lesalimentsmm.com pour y trouver le tableau des valeurs nutritionnelles de chaque produit M&M.

Voilà la solution pour **MANGEZ BIEN et Croquez la vie^{MC}**!

(*% de la valeur quotidienne recommandée par Santé Canada)

Accédez à l'information nutritionnelle et allergène de vos produits Les aliments M&M préférés www.lesalimentsmm.com

De notre site web, cliquez à la page d'accueil le bouton Nutrition et allergènes ou la section **MANGEZ BIEN** croquez la vie^{MC}. Vous pouvez aussi trouver l'information détaillée de nos produits en cliquant Explorez nos produits.

En magasin, nos conseillers en produits expérimentés seront heureux de répondre à vos questions, concernant l'information nutritionnelle et allergène des produits Les aliments M&M. Sur demande, le personnel imprimera une liste de nos produits qui d'après la recherche du manufacturier ne contiennent pas tels allergènes particuliers ou ingrédients causant une intolérance.

Ou vous pouvez aussi, recevoir une liste des produits qui répondent à vos exigences spécifiques en alimentation.

Les aliments M&M s'engage à être votre source fiable pour des repas rapides et délicieux à tous les jours.



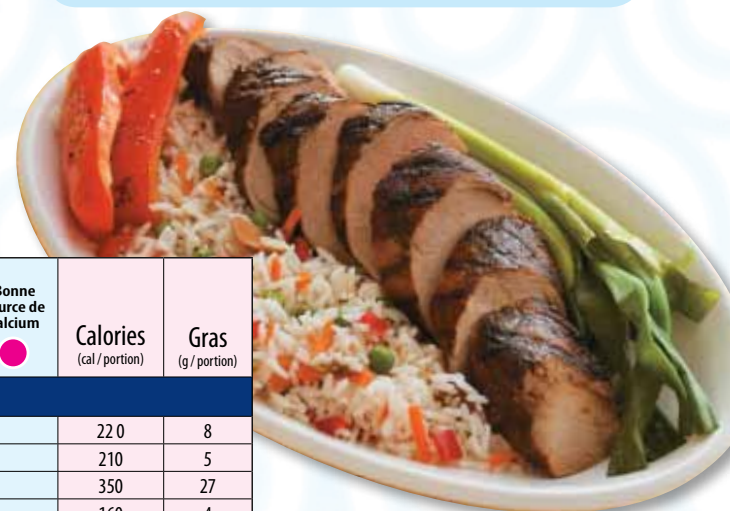
Alfredo aux poivrons rouges



Poulet marinara



Saumon à l'érable et au gingembre



Filet de porc teriyaki servi avec un Riz aux légumes



Morceaux de poulet désossé Saveur originale

MANGEZ BIEN Croquez la vie^{MC} **Bols Tandem^{MC}** POUR MICRO-ONDES

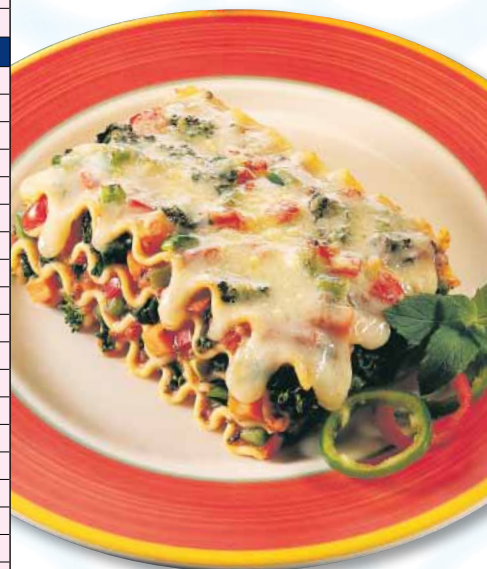
Nom du produit	Portion	2/ + des caractéristiques et 25% / - de V.O. de sodium / portion	Sans agents de conservation	Maigre	Faible teneur en gras	Faible teneur en gras saturés	Sans gras trans	Faible teneur en cholestérol	Source de fibres	Faible teneur en sodium	Bonne source de calcium	Calories (cal / portion)	Gras (g / portion)
BŒUF ET PORC													
Bifteck à griller - Au poivre	1 bifteck (170 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	220	8
Bifteck à griller - À la montréalaise	1 bifteck (170 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	210	5
Sélection du boucher - Galettes de bœuf pur	1 galette (142 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	350	27
Brochette marinée - Bœuf teriyaki	1 brochette (142 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	160	4
Végé-burgers	1 burger (96 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	140	3
Brochette de porc - Barbecue	1 brochette (128 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	150	5
Côtelettes de porc marinées - Miel et ail	1 côtelette (170 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	240	10
Filet de porc - Teriyaki	1/3 filet (133 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	170	6
Filet de porc - Au beurre de pommes	1/3 filet (133 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	170	4,5
Bouchées de porc à l'ail	6 morceaux (50 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	130	6
Rôti de porc braisé	1/4 sac (125 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	150	6
POULET ET DINDE													
Poitrines de poulet rôties au four	1 poitrine (113 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	120	1,5
Poitrines de poulet suprêmes	1 poitrine moyenne (180 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	310	18
Lanières de poulet	2 lanières (100 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	220	10
Dumplings au poulet à l'orientale	4 morceaux (104 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	150	5
Brochette marinée - Poulet barbecue	1 brochette (142 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	130	2,5
Poitrines de poulet à griller	1 poitrine (100 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	180	9
Poitrine de dinde farcie	1/8 poitrine (125 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	130	1
Mini-brochettes de poulet et d'ananas	2 brochettes (50 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	70	1
Boulettes de dinde	6 boulettes (60 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	120	8
Pépites de poulet	4 pépites (100 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	230	12
Tranches de poitrines de poulet grillées	12 tranches (100 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	110	1
Brochette de poulet - Buffalo	1 brochette (128 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	110	1,5
Brochette de poulet - Fines herbes citronnées	1 brochette (128 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	120	3
Boulettes de poulet grillées à la flamme	environ 4 boulettes (72 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	110	5
Morceaux de poulet désossé - Saveur Buffalo	environ 3 morceaux (90 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	160	6
Filets de poulet Buffalo	2 filets (100 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	190	7
Poulet Bistro ^{MD} - Marinara à la mozzarella	1 portion (142 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	150	3,5
Morceaux de poulet désossé	environ 3 morceaux (90 g)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	140	4,5

Nom du produit	Portion	2/ + des caractéristiques et 25% / - de V.Q. de sodium / portion		Sans agents de conservation	Maigre	Faible teneur en gras	Faible teneur en gras saturés	Sans gras trans	Faible teneur en cholestérol	Source de fibres	Faible teneur en sodium	Bonne source de calcium	Calories (cal / portion)	Gras (g / portion)
		MANGEZ BIEN	Croquez la vie											
POISSONS ET FRUITS DE MER														
Saumon « Jail Island »®	1 portion (142 g)	310	22
Demi-couronne de grosses crevettes	3 crevettes et 2 c. à thé de sauce (60 g)	45	0
Saumon à l'érable et fumée de pommier	1 filet (142 g)	140	2
Crevettes à la lime et aux fines herbes	environ 5 crevettes (125 g de chair)	110	1
Saumon aux agrumes et piments doux	1 filet (142 g)	140	2
Mini demi-couronne de crevettes	3 crevettes et 1 c. à table sauce (57 g)	50	0
Plateau de crevettes avec sauce	5 crevettes et 1 c. à table sauce (50 g)	35	0
Crevettes Torpedo	4 crevettes (64 g)	150	6
Crevettes panées	5 crevettes (50 g)	120	6
Crevettes cuites - moyennes (30-38 crevettes)	approx. 10 crevettes (100 g)	80	1
Saumon aux fines herbes et à l'ail rôti	1 filet (142 g)	130	3,5
Filets de sole	1 filet moyen (100 g)	90	1
Filets d'aiglefin	1 filet moyen (70 g)	60	0,5
Filets d'aiglefin panés	1 filet moyen (118 g)	210	8
Filets d'aiglefin en pâte	1 filet moyen (118 g)	230	13
Saumon à l'aneth	1 filet (142 g)	130	4
Crevettes cuites - géantes (19-23 crevettes)	6 crevettes (100 g)	80	1
Croquettes de morue	environ 4 croquettes (120 g)	210	8
Brochettes de crevettes	1 brochette (91 g)	60	0,5
Filets de morue en croûte de pommes de terre	environ 1 filet (155 g)	190	8
PÂTES, PIZZAS ET METS CUISINÉS														
Perogies	4 perogies (120 g)	220	3
Poulet tikka masala	1 bol (285 g)	260	5
Poulet au cari jaune	1 bol (285 g)	290	7
Poulet et riz à l'espagnole	1 bol (285 g)	240	3,5
Poulet marinara	1 bol (285 g)	290	8
Poulet teriyaki	1 bol (285 g)	290	1,5
Crevettes à la mangue	1 bol (285 g)	230	1
Saumon à l'érable et au gingembre	1 bol (285 g)	230	1
Alfredo aux poivrons rouges	1 bol (285 g)	220	4,5
Quesadillas au poulet	1 quesadilla (125 g)	280	12
Lasagne aux légumes (227 g / 8 oz)	1 portion (227 g)	220	5
Pizza carrée aux légumes grillés	1 pizza (200 g)	440	12
Pâtés impériaux aux légumes	2 pâtés impériaux (113 g)	190	3,5
Bol de pâtes et sauce italienne	1 bol (300 g)	270	7
Ravioli aux trois fromages	1/3 de l'emballage (227 g)	340	12
Pizza au pepperoni	environ 1/2 pizza (105 g)	250	7
Pizza style hawaïen lève-au-four	1/6 pizza (150 g)	330	10
Lo Mein aux légumes	1/2 contenant (200 g)	290	8
Poulet au citron	1/2 contenant (200 g)	200	6
Chili végétarien aux haricots noirs	1/2 sac (284 g)	190	2
Toasty™ aux légumes	1 portion (70 g)	170	6
HORS-D'ŒUVRE ET PAINS														
Rondelles de calmars panées	9 rondelles (51 g)	140	7
Pain partage au romarin	2 sections (64 g)	170	2
Pain à l'ail	tranche de 2" (55 g)	170	6
Petites baguettes	tranche de 2 1/2" (50 g)	130	0
Mini-rouleaux de printemps aux légumes	2 rouleaux (48 g)	80	2,5
Bâtonnets de courgette en pâte	environ 7 bâtonnets (100 g)	170	9
Samosas aux légumes	1 morceau avec sauce (40 g)	150	6
LÉGUMES ET POMMES DE TERRE														
Pommes de terre farcies - Fromage cheddar	1 pommes de terre (155 g)	180	6
Pommes de terre farcies - Suprêmes	1 pommes de terre (155 g)	180	5
Pommes de terre farcies - Fromage et brocoli	1 pommes de terre (155 g)	170	5
Mélange calabrais de pommes de terre	environ 1 tasse (110 g)	80	0
Quartiers de pommes de terre - À l'ail et au parmesan	environ 12 quartiers (85 g)	100	1,5
Mini-pommes de terre grillées	environ 3/4 tasse (110 g)	80	0
Quartiers de pommes de terre - Aux bifteck et oignons	environ 12 quartiers (85 g)	100	1,5
Mousseline de pommes de terre	1/4 sac (142 g)	150	6
Purée de pommes de terre à l'ail	1/4 sac (142 g)	160	7
Haricots et carottes	2/3 tasse (85 g)	30	0
Macédoine de légumes à la californienne	environ 3/4 tasse (85 g)	25	0
Oignons en dés	1/2 tasse (85 g)	30	0
Salade de pâtes aux légumes	environ 1 1/2 tasse (160 g)	90	0
Légumes suprêmes	2/3 tasse (85 g)	40	0
Frites croustillantes	37 frites (85 g)	160	7
Frites, coupe ondulée	22 frites (85 g)	140	5
Frites, coupe julienne	56 frites (85 g)	230	10
Légumes grillés	1/3 tasse (85 g)	40	0
Pétales d'oignon	environ 8 morceaux (75 g)	170	9
Maïs bicolore	1/2 tasse (85 g)	80	0
Frites de patates douces	12 frites (85 g)	140	6
Frites, coupe régulière	19 frites (85 g)	140	5
Quartiers de pommes de terre, goût maison	environ 13 morceaux (85 g)	120	3
Frites style pub	environ 14 frites (85 g)	110	2,5
Galettes de pommes de terre	1 galette (65 g)	130	6
Riz aux légumes	2/3 tasse (140 g)	120	0
Bouchées de patates	environ 8 morceaux (85 g)	170	9
Tourbillons croustillants	1 1/4 tasse (85 g)	140	6
Purée de pommes de terre	1/8 sac (78 g)	90	1
FRUITS ET YOGOURTS GLACÉS														
Fruits mélangés	2/3 tasse (140 g)	70	0
Petits fruits	1/2 tasse (140 g)	70	0,5
Framboises	2/3 tasse (140 g)	90	1
Mélange de mangues et petits fruits	2/3 tasse (140 g)	90	0,5
Spirales d'ananas gourmet	2 spirales (130 g)	90	0
Fraises tranchées	3/4 tasse (140 g)	50	0
Barres glacées aux fraises	1 barre (89 ml)	90	0
Barres glacées aux framboises	1 barre (89 ml)	110	0
Bleuets sauvages	1 tasse (140 g)	80	0
Yogourt glacé - Aux fraises	1/2 tasse (125 ml)	130	3
Yogourt glacé - Vanille naturelle	1/2 tasse (125 ml)	130	2,5
Sorbet mamo mangue™	1/2 tasse (125 ml)	90	0
Gelato Valse chocolat et noisettes™	1/2 tasse (125 ml)	200	5
Sorbet citron virevoltant™	1/2 tasse (125 ml)	90	0
Tranches de pommes Ida Red	1 tasse (140 g)	70	0
Tranches de pêches à noyau libre	1 tasse (140 g)	60	0
Cerises douces noires	1 tasse (140 g)	90	0
Mélange à smoothie - Aux fraises et banane	1/4 emballage (113 g)	80	0,3
Mélange à smoothie - Aux fruits tropicaux	1/4 emballage (113 g)	70	0,3



Saumon « Jail Island »® servi avec le Mélange calabrais de pommes de terre

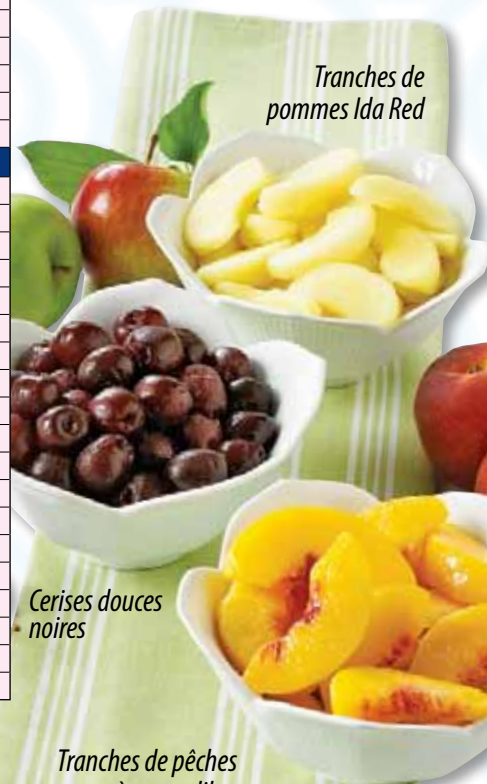
Lasagne aux légumes



Saumon aux agrumes et piments doux servi avec les Légumes suprêmes et les Quartiers de pommes de terre, goût maison



Tranches de pommes Ida Red



Cerises douces noires

Tranches de pêches à noyau libre