

LA FAMILLE

FINEST LUNCH

Les valeurs nutritionnelles sont exprimées en gramme pour 100g de recette

	KJ	Kcal	Lipides	Dont a-gras	Glucides	Dont sucres	Protéines	Sel	Fibres
SANDWICHES									
MARIO	1245	297	15.5	2.1	29.1	0.3	9.9	1.2	0.1
ANDY	1188	28	12.6	2.1	29	1.1	13	1.5	0.2
OSCAR	1175	281	14.2	4.1	27	0.6	11.1	1.3	0.1
MALO	944	225	10.3	2.8	24.1	0.9	8.7	0.9	0.2
SVEN	1210	289	12.7	5	32	1.3	12.6	1.5	0.3
CESAR	1044	250	11.2	2.9	26.7	0.9	9.8	1.1	0.5
JEAN	1145	273	12.9	6.9	29.8	0.6	11.3	1.5	0.8
MARCO	1104	264	10.8	1.2	30.9	1.3	10.3	1.4	0.1
GEORGE	696	166	8.1	1.1	27.2	3.8	5.7	0.5	0.9
JACK	1225	293	14.9	7.5	29.6	1.7	9.4	1.0	
JERRY	1231	294	14.4	8.1	29	0.9	11.8	1.1	0
PAOLA	958	229	15.5	2.1	29.1	0.3	9.9	1.2	0.1
CAMERON	727	174	8.6	3.4	28.5	2.1	7.3	0.4	0.6
LOU	1023	245	14.8	7.3	29.8	2.7	10.7	0.1	0.2
PETIT SANDWICHES									
PETIT CESAR	1062	254	11.2	3.3	25.9	3.5	7.1	0.7	1
PETIT COMTE	1079	258	11.1	3.7	29.9	3.9	15.5	0.5	0.9
PETIT OSCAR	1099	262	12.8	4.4	27.9	1.1	13.2	1.4	1.6
PETIT MIMOSA	1287	307	19.4	2.4	24.7	3.6	3.9	0.7	0.6
PETIT JEAN	1069	255	10.1	7.1	31.3	1.5	10.1	1.4	2.1
PETIT CHEVRE	1162	278	10.8	5.8	35.4	5.9	9.3	0.9	1.6
PETIT SAUMON	1041	249	9.7	3.5	30.1	4.2	6.5	0.9	1.1
PETIT MARCO	906	217	8.6	0.8	24.1	4	6.1	0.8	0.9
PETIT THON	947	226	9	2.7	26.9	1.3	8.9	1.0	1.6
PETIT PASTRAMI	873	208	5.6	1.3	28.6	4.4	13	0.9	0.1
SANDWICHES CLUBS & WRAPS									
CLUB POULET BACON	1104	264	15.9	2.5	18.8	1.7	10.9	1.2	0.2
CLUB POULET PARMESAN	1053	252	18.9	6.1	8.3	1.6	15	0.8	1.5
CLUB AVOCAT BACON	1000	239	14.7	4.3	20.1	1.8	6.1	0.8	0.8
CLUB SAUMON	1054	252	15.9	7.1	24.6	2.4	11.3	1.2	1.0
CLUB ŒUF MAYO BACON	1315	314	20.6	3.4	22.8	1.7	9.3	1.1	
CLUB THON	799	191	8.2	2.2	21.5	1.4	16.5	0.6	0.3
CLUB PASTRAMI	656	157	4.7	1.3	20.6	2.6	17.1	1.1	0.5
CLUB RAINBOW VEGGIE	646	155	4.1	0.6	23.3	2.6	12	0.8	0.5
WRAP SAUMON	975	233	131.1	5.4	20.4	2.1	16.5	1.1	2.5
WRAP AVOCADO	893	240	15.5	4.2	19.1	2	9.3	0.8	3.1
WRAP HOUMOUS FETA	891	186	8.8	2.1	20.1	2.0	16	0.9	2.5
WRAP POULET CAESAR	1049	265	16.6	4.6	18.8	2.1	13.5	1.0	2.6
WRAP THON	717	212	11.4	3.0	18.7	1.7	7.5	0.7	2.3
WRAP POULET YAKITORI	1304	312	20.9	5.7	19.2	1.9	10.7	1.2	2.4
WRAP FALAFEL	810	193	7.7	1	23.8	2.7	13.2	0.8	3.3

LA FAMILLE

FINEST LUNCH

Les valeurs nutritionnelles sont exprimées en gramme pour 100g de recette

	KJ	Kcal	Lipides	Dont a.gras	Glucides	Dont sucres	Protéines	Sel	Fibres
WRAP VG RIZ AVOCAT	919	220	9.9	3.9	26.3	2.1	22.9	0.6	3.6
WRAP MANGO	912	218	11.3	1.2	20.6	2.8	12	0.9	2.9
BOWLS									
POKE THON MARINE	769	171	8.3	0.8	17.5	3.8	10.6	0.7	2.6
POKE SAUMON	815	195	9.9	1.1	19.4	2.5	8.4	0.6	2.6
BOWL FALAFEL	638	159	9.3	1.3	13.3	4.1	4.5	1.0	2.3
BOWL POULET	754	180	9.5	1.4	12.4	3.8	12.8	0.7	3.4
BOWL VG AVOCAT QUINOA	648	155	9.5	2	10.3	2.5	6.2	0.5	2.2
BOWL LENTILLES SAUMON	534	128	6	1.5	10	3.1	12.3	0.7	1.2
BOWL POULET ORIENTAL	571	136	6.3	1	11	2.3	7.6	0.8	2
SALADES									
LA POULET QUINOA	644	155	12.5	2.2	1.9	1.9	8.2	0.6	0.9
LA BOULGOUR FETA PASTEQE	536	128	6.9	1.5	11.4	4.0	3.0	0.5	2.0
LA POULET POMME DE TERRE	644	155	12.5	2.2	1.9	1.3	8.2	0.6	0.9
LA RIZ THON	573	138	6.9	1.1	10.1	1.2	8.2	0.5	0.6
LA FUSILLI SAUMON	942	229	12.1	3.5	21.0	2.0	6.9	0.9	1.5
LA CONCHIGLIONI MADAME LOIK	745	171	6.5	1.9	22.9	2.5	4.6	0.7	1.2
LA CAESAR	661	158	11.0	2.6	2.9	1.9	11.1	1.1	0.4
LA SAUMON ORGE PERLE	578	136	6.9	1.1	10.3	2.9	7.6	0.4	1.0
LA BOULGOUR FALAFEL HOUMOUS	693	165	9.7	1.3	12.4	2.6	10.2	0.6	4.1
LA CHEVRE BACON	883	211	18.7	5.2	1.3	1.1	8.9	0.7	0.6
LA JAMBON CRU, CHEVRE, FIGUE	644	154	9	5	7.5	2.3	10.5	0.8	1.3
LA TAGLIONI, JAMBON, PESTO	842	201	12	4.4	16.3	1.5	7.1	0.7	1
VINAIGRETTE BALSAMIQUE	2161	525	56.2	5.1	2.2	1.8	1.7	2.1	
VINAIGRETTE MOUTARDE	2863	695	75	6.9	3.5	3.2	0.2		
SAUCE SOJA	289	68	0.6	0	9.3	3.8	7.3	13.5	
SUPERBOWL	2028	491	44.5	7.55	22.2	22	0.12	3.5	
PETITES SALADES									
LA PETITE GRECQUE	432	103	9	3	2.2	1.4	18.6	0.7	0.6
LA PETITE LENTILLE SAUMON	665.0	159.0	7.6	1.2	12.4	3.4	7.0	0.2	1.1
LA PETITE BOULGOUR	655.6	156.7	8.3	1.2	14.6	5.0	4.8	1.1	2.0
LA PETITE QUINOA BUTTERNUT	585	140	9	2.2	9	3.9	4.9	0.4	1.4
LA PETITE BACON MIMOSA	949	227	19.3	4	2	0.9	9.8	1.3	2.8
LA PETITE CHEVRE PESTO	1098	262	15.5	3.4	21.6	1.4	6.7	0.7	1.1
LA PETITE RIZ THON	910	217.5	12.2	1.2	18.9	2.2	7	0.7	1.6
LA PETITE INDIA	707	169	10	1.5	13.3	4.7	4.7	0.9	2.8
LA PTITE POIS ŒUF	455	108.9	5.9	1.0	6.2	3.4	6.0	0.1	3.7
LA PETITE CAROTTE	522.0	124.9	8.7	1.0	9.6	8.5	0.8	1.4	2.4
LA PETITE FUSILLI PESTO POULET	1005	240.5	12.3	2.5	20.6	0.5	9.5	0.8	
LA PETITE CONCHIGIONI	803	192	6.8	1.7	26.4	2.5	6.3	0.7	1.6
LA PETITE LENTILLE OEUF	618	148	7.9	1.6	10.3	2.9	7.9	0.2	0.5

LA FAMILLE

FINEST LUNCH

Les valeurs nutritionnelles sont exprimées en gramme pour 100g de recette

Les valeurs nutritionnelles sont exprimées en gramme pour 100g de recette

	KJ	Kcal	Lipides	Dont a.gras	Glucides	Dont sucres	Protéines	Sel	Fibres
PETITE BOULGOUR FETA MENTHE	747	179	9.2	2.9	13.6	3.7	6.1	0.8	3.8
PLATS CHAUDS									
POLPETTE A LA NAPOLITAINE	622.0	148.8	2.8	1.3	23.2	2.9	6.6	0.7	0.3
PASTA TOMATE MOZZA	779.7	186.4	8.3	5.0	20.0	2.3	7.5	0.9	5.4
FUSILLI POULET CURRY	630.0	150.8	4.0	2.4	19.6	1.2	7.0	0.5	1.1
POULET KORMA	508.9	121.6	3.9	1.7	15	1.7	5	0.5	1.7
COQUILLETTE JAMBON	827.8	197.8	10.4	6	16.1	0.9	9.5	0.6	0.8
POULET MOUTARDE	561.0	134.2	7.4	4.9	8.8	1.5	6.9	0.7	2.2
FUSILLI 4 FROMAGES	742.0	177.4	5.7	3.6	22.6	1.2	6.5	1.0	1.1
SAUMON RIZ SAUVAGE	638.6	152.6	4.7	0.6	21.5	0.9	4.6	0.4	5.1
RAVIOLES RICOTTA EPINARD	903	216	11.4	5.5	18.9	2.0	8.9	1.1	1.5
RAVIOLES SPECK	1003	239.8	14.8	8.1	16.6	3	9.3	0.7	1.4
POULET BIRYANI	650.5	155.5	4.1	0.9	20.1	1.7	7.4	0.9	1.5
CURRY VG	354.3	84.7	1.6	0.4	14.3	1.9	1.7	0.3	2
DESSERTS									
BROWNIE	1838	439	25.0	7.5	47.6	42	5.5	0.2	
COOKIE TRIPLE CHOCO	1946	465	23	13	58	38	4.9	0.52	2.7
COOKIE CHOCOLAT LAIT	1981	473	23	13	60	38	4.6	0.55	2.4
MUFFIN VANILLE	11531.3	366.0	25.9	33.4	27.8	36.5	5.4	0.5	1.1
MUFFIN VANILLE NUTELLA	1662.0	397.0	21.2	4.5	47.3	29.9	4.4	0.4	0.9
MUFFIN CHOCOLAT	1627	389	27.6	6.6	56.8	37.5	5.9	1.0	1.9
FEUILLETE POMME	1481	354	19	13	41	23	3.8	0.46	
CAKE CITRON AMANDE	1691	404	23	7	44	30	5	0.34	
CAKE CHOCOLAT	1689	405	23	12	42	36	5.9	0.15	
CAKE BANANE NOIX	1519	362	17	15	47	35	4.8	0.33	
CAKE ANANAS COCO	1539	367	18	3.3	47	30.4	4.6	0.34	
YAOURT VANILLE	469	112	3.4	2.2	16	16	4.6	0.15	
YAOURT FRAMBOISE	477	113	2.8	1.1	18	14	4.1	0.15	
YAOURT GREC ET MIEL	746	178.5	9.7	5.7	17.3	14.2	5.7	0.2	
FROMAGE BLANC FRUITS ROUGES	542.8	129.7	5.9	3.9	12.6	9.6	6.2	0.5	
FROMAGES BLANC PASSION	580	138.6	14.3	4.5	19.4	15.8	6.7	3.5	0.6
FROMAGE BLANC 0%	202	48	0	0	4	4	7.9	0.1	
PAVLOVA FRAISE	872	208	17	11.3	11.9	10.4	17.3	0.1	0.4
COCO CHIA FRUITS ROUGES	770	184	10.3	6.9	18.5	13.8	2.6	0.6	2.
COCO CHIA PASSION	816	195	10.6	6.9	21	16	2.6	2.8	2.4
FLAN SAVARY	1183	283.0	54.1	36.5	12.9	8.6	22.8	1.0	0.3
RIZ AU LAIT CARAMEL	640.0	153.0	3.3	2.1	27.4	14.6	3.4	0.1	0.5
SUNDAE CHOCOLAT	848.7	202.8	12.8	6.6	16.4	13.5	5.2	0.2	0.3

Les valeurs nutritionnelles sont exprimées en gramme pour 100g de recette

	KJ	Kcal	Lipides	Dont a gras	Glucides	Dont sucres	Protéines	Sel	Fibres
MOUSSE CHOCOLAT	1357	326	28.0	22.0	20.0	12.0	7.1	0.1	4.0
ACAI BOWL	286	68.4	3.8	0.5	92.6	14.7	0.9	0.0	2.3
COMPOTE CRUMBLE	630	15.0	4.5	3.0	25.4	21.1	0.9	3.6	
TIRAMISU	1044	251	18	11	20	15	3	0.14	0.9
KOUGIN-AMANN	2087	500	30	20	51	23	5.7	0.66	
COFFRETS SUCRES									
COFFRET 12 MUFFINS	1662	397	21.2	4.5	47.3	29.9	4.4	0.4	0.9
PANIER MACARONS	1815	435	21	7.3	53.2	51.4	7	0.28	
MINI FEUILLETES POMME	1590	380	21	14	43	22	4	0.5	
MINI FEUILLETES GRIOTTES	1516	363	20	13	41	21	4.1	0.47	
OURSON GUIMAUVE	1516	360	9.4	5.7	65	53	3.5	0.08	
COFFRETS SALES									
PANIER VEGGIE	736	176	10.9	3.3	13	2.5	3.6	1	1.4
PANIER APERO	1019	244	20.1	13.8	0.9	0.7	16.8	1.8	0.4
PANIER CRUDITES	326.7	78.1	6.6	4.2	2.6	2.3	13.6	0.4	1.3
MORICETTES CHEVRE MIEL	1384	331	17.7	8.1	30.7	5.4	11.6	0.8	0
MORICETTES POULET CURRY	1106	264	12.2	1	27.7	4	10	1.2	0.2
MORICETTES SAUMON	1215	290	13.5	4.2	31.7	3.7	10.8	1.3	0.1
MORICETTE ŒUF MAYO	1437	343	21.3	2.3	29.3	3.22	7.7	1.1	0
MORICETTES POULET PARMESAN	1299	310	20.8	3.8	31.3	3.44	40.9	2.2	0.4
MORICETTES THON	1095	262	11.7	2.2	29.7	3.5	8.5	0.9	0.2
MINI CHEESEBURGER	914	218	10.7	4.1	18.9	3.6	11.4	0.9	0.7
VERRINES LENTILLE SAUMON	649	155	8.1	1.1	11.1	1.3	8.5	0.4	0.7
VERRINES BOULGOUR FETA MENTHE	965	231	13.1	4.7	11.2	2.4	10.5	0.8	5.7
VERRINES RIZ THON	741	177	7.5	1	16.7	1.1	9.1	0.4	2.8
VERRINES INDIA	761	182	11.1	1.6	13.9	4.6	5	1	2.7
TOAST RADIS NOIR SAUMON FUME	652	156	12.5	6.5	2.2	1.1	10.3	1.2	0.6
TOAST CONCOMBRE HOUMOUS FETA	705	168	13	6	4.1	1.7	23.4	1.4	0.2
TOAST CHIOGGIA HOUMOUS BETTERAVE	488	117	6.7	0.8	8.8	6.2	3.6	1.7	0.2
TOAST CONCOMBRE SAUMON GRAVLAX	621	149	11	6.1	2.2	1.7	31	1	0.2
BRIOCHES MIMOSA	1631	390	25.4	5.8	31.5	6.5	8	1.1	0
BRIOCHES FOIE GRAS	1505	360	22	9.2	34.1	13.8	6.3	1	0
BRIOCHES POULET CURRY	1366	326	21.1	4	23.7	5.1	9.8	1.1	0.1
BRIOCHES SAUMON	1195	286	17	8	24	5.5	27	1.2	0.2
BRIOCHES COMTE	1594	381.1	26.7	7.8	26.7	6	27.9	1.1	0.2
MINI WRAP JAMBON COMTE	1417	339	22.6	5	20.4	1.5	12.4	1.4	2.4
MINI WRAP FALAFEL	971	232	8.4	1.1	30.7	2.9	6.3	1.1	4

LA FAMILLE

FINEST LUNCH

Les valeurs nutritionnelles sont exprimées en gramme pour 100g de recette

MINI WRAP SAUMON	926	221	10.8	4.2	22.1	2.2	14.8	1.3	2.7
MINI WRAP POULET CURRY	1114	266	15.9	1.55	22.1	2.9	7.4	1.2	2.4
MINI WRAP COMTE CONCOMBRE	1205	336	23.6	5.2	22.2	1.8	18.2	1	2.7
MINI WRAP CHEVRE MIEL	1295	309	16.5	7.9	29.3	6.7	9.7	0.8	2.9
	KJ	Kcal	Lipides	Dont a.gras	Glucides	Dont sucres	Protéines	Sel	Fibres
COCKTAILS SUCRES									
PLATEAU MINI FLANS	787	188	9.8	5.7	22	15	3.5	0.1	0
PLATEAU VERRINES LACTEES	605	145	7.1	3.7	15.6	12.1	4	0.8	0.5
VERRINES PASTIQUE	148	35	0.13	0.02	7.4	6.9	0.6	0	0.45
VERRINES YAOURT COCO	829	198	13	6	17.5	11	1.9	2.1	1.3
VERRINES COMPOTE CRUMBLE	590	141	3.8	2.5	24.7	20.9	0.8	3.7	2.2
MINI CANELES	1272	300	2.4	1.7	66	46	3.6	0.15	
MINI MADELEINES	1573	376	20.7	13.7	40.6	23.7	6.3	0.7	1
TARTELETTE RIZ AU LAIT	1148	274	10.2	6.6	41	17	4.3	0.3	0
TARTELETTE MASCARPONE FRAISE	1065	255	15.6	10.2	25	10	10	0.2	0.2
TARTELETTE MOUSSE CHOCOLAT	1358	325	17.5	10.9	35	17.4	5.7	0.2	2
PLATEAU FINANCIERS	1899	454	27.2	13.8	40.9	30.9	8	0.45	
PLATEAU MINI CREPES	1139	272	12.2	6.5	35.2	15.8	5.5	0.2	0.3
PLATEAU MINI MUFFINS	1598	382	20.2	21.7	45.3	26	4.3	0.6	1.3
COFFRET MINI MADELEINES	1573	376	20.7	13.7	40.6	23.7	6.3	0.7	1
COFFRET REPAS SOMMET									
CHEESECAKE	1445	347	21.5	11.9	31.8	20.4	5.9	0.31	1.1
TROPEZIENNE	1138	272	9.4	7.3	43	23	3.9	0.54	
ABRICOT	1438	344	18	11	39	32	4.7	0.09	
TATIN	867	207	3.9	2.3	40	30	1.4	0.16	
MOELLEUX	1867	446	25	16	48	40	5.2	0.1	
ENTREES PLATEAUX :									
PETITE CAROTTE GRENADE	520	124	8.6	1	9.8	8.7	0.9	1.4	2.4
MOZZA LEGUMES	924	221	18.6	10.3	2.8	2.4	10.1	0.7	1.1
TERRINE	965.8	230.8	19.8	7.6	2.9	1.9	10.3	1.7	0.2
FOIE GRAS OIGNONS	1557	372	23.6	9.3	32.9	12.5	6	0.9	2.6
BOULGOUR FETA MENTHE	656	157	8.8	3.2	11.4	2.6	4.1	0.8	2.6
TATIN DE TOMATE	1196	289	14	8.3	22.1	5.6	3.2	1.01	1.9
PETITE GRECQUE	291	70	5.2	2.9	2	1.4	22.5	0.6	0.6
LENTILLE PIKLES	609	146	6.6	0.8	14.5	4.4	5.7	0.2	0.7
PLATS PLATEAUX									
ŒUF POCHE PETIT POIS	545	130	6.8	2.	8.6	3.4	6.5	0.5	0.9
TATAKI THON VINAIGRE	871	208	12.2	1.2	16.2	2.6	2.6	0.5	2.7
CURRY VG	361	86	1.7	0.4	14.7	1.8	1.6	0.3	1.8
SAUMON YAKITORI ET LEGUMES	314	75	3.3	0.7	5	2.9	4.1	0.8	4.3
FILET DE POULET CONCHIGLIONI	645	154	2.6	0.9	22.9	2.3	9.1	1	1.2

Les valeurs nutritionnelles sont exprimées en gramme pour 100g de recette

	KJ	Kcal	Lipides	Dont a gras	Glucides	Dont sucres	Protéines	Sel	Fibres
PORC TAGLIONI LEGUMES	642	153	5.1	0.9	18.3	2.2	8.3	0.5	1.8
BŒUF MARINE & GRATIN	443	106	4.4	1.9	7.8	1.5	7.8	0.8	2.2
POULET MARINE & GRATIN	444	106	4.2	1.7	8.5	2.1	7.5	0.9	2.3
SAUMON BOULGOUR QUINOA	802	192	11.5	2.3	12.1	3.2	9.3	1	6.7
GRANDES SALADES									
GRANDE SALADE VERTE	76	18	0.3	0.1	1.9	1.2	1.1	0.1	1.4
GRANDE SALADE BOULGOUR FETA	788	188	10.9	2.4	14.6	4	12	1	2.2
GRANDE SALADE FUSILLI PESTO	989	236	13.2	3.2	20.5	0.7	6.5	0.6	1.3
GRANDE SALADE ITALIENNE	707	169	6.3	1.9	22.7	2.5	4.5	0.7	1.6
GRANDE SALADE RIZ THON	954	228	11.9	1.2	21.4	2.6	7.1	0.6	2.8
GRANDE SALADE DE POMME DE TERRE	895	214	16.9	3.3	12.4	1.6	2.9	0.7	1.9
GRANDE SALADE QUINOA BUTTERNUT	661	158	10.2	2.7	10.1	4.1	5.8	0.5	1.3
PLANCHES									
PLANCHE SAUMON FUME	824	197	15	4.6	0.8	0.6	19.6	2	0.1
PLANCHE CHARCUTERIE	1165	279	23	11.9	1.3	0.8	16.3	2.5	0.3
PLANCHE FROMAGE	1445	345	30.5	23.4	1	0.9	18	0.9	0.1
PLANCHE CHARCUTERIE	1165	279	23	11.9	1.3	0.8	16.3	2.5	0.3
PLANCHE POULET	623	149	7.4	0.5	3.2	1.4	17.1	1.3	0.2
PETITS DEJEUNERS									
FLUTES MUESLI	1268	300	4.0	0.6	57	19	6.5	0.78	5
CHOUQUETTES	1635	390	17	10	51	34	7.7	0.79	
MINI CROISSANT	1521	364	20	13	38	5.6	6.9	1	2.2
MINI PAIN CHOCOLAT	1585	380	20.2	13.3	41.6	11.7	6.7	0.88	2.8
PRODUITS D'IMPULSIONS									
TATA CHEESE	775	185	10	3.8	2	0.8	3	1.3	2
BARRE GRANOLA MIEL									
BARRE GRANOLA CHOCO									
ENERGY BALL COCO									
BARRE GUIMAUVE CHOCO CHAI LATTE									
BARRE GUIMAUVE SEA SALT CAMEL									
BARRE GUIMAUVE CRUNCHY CASHEW									
CHIPS SEL DE GUERANDE									
CHIPS POIVRE									
CHIPS BARBECUE									