

RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS DE BOUSTAN



DÉCOUVREZ LE PROFIL
NUTRITIONNEL DE VOS PRODUITS
PRÉFÉRÉS CHEZ BOUSTAN.
MISE À JOUR NOVEMBRE 2020

VALEURS NUTRITIONNELLES ET INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES

PITAS

	PORTIONS (G)	CALORIES	GRAS (G)	GRAS SATURÉ (G)	GRAS TRANS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	SODIUM (MG)	CLUCIDES (G)	FIBRE (G)	SUCRE (G)	PROTÉINE (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	CALCIUM (%)	FER (%) (IRON)	VÉGÉTARIEN	VÉGÉTALIEN	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS ŒUFS	SANS PRODUITS LAITIERS	SANS NOIX		
SHAWARMA POULET	80	200	4.5	1	0	75	50	0	22	0	35	2	0	3	7				LF		DF	NF		
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	95	105	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	20	35	16	2.2	0	17	64	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	232	430	21.5	3	0	92	389	16	24	5	40	7	6	22	28									
SHAWARMA BOEUF	80	155	6.5	2.5	0	43	75	0	0	0	28	0	0	8	4				LF	EF	DF	NF		
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	45	50	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	20	35	16	2.2	0	17	64	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	182	330	23.5	4.7	0	60	414	16	2	5	33	5	6	27	25									
SHAWARMA MIX	80	200	5.5	2.0	0	81	98	0	11	0	42	1	0	10	9				LF		DF	NF		
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	95	85	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	20	35	16	2.2	0	17	64	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	232	410	22.5	4.2	0	98	437	16	13	5	47	6	6	29	30									
CREATION																								
OMELETTE	40	120	17	4	0.1	47.7	36.2	0.9	0.1	0.4	6.7	12	0	7	11	V					LF	DF	NF	
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	100	150	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	40	90	16	2.2	0	17	122	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	217	450	34.0	6.2	0	65	433	16	2	5	12	17	6	26	32									
KAFTA	80	155	9.6	3.4	0	76.5	127	8.5	1	1.9	40	12	9.5	4.7	21.4				LF	EF	DF	NF		
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	63	100	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	20	35	16	2.2	0	17	64	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	200	380	26.6	5.6	0	93.5	466	24.0	3	6.5	45	17	15.5	23.3	41.9									
BROCHETTE POULET	80	145	3.5	1.2	0	107	148	0	0	0	36	0	4.8	0	4.7				LF		DF	NF		
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	63	100	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	20	35	16	2.2	0	17	64	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	200	370	20.5	3.4	0	124	487	16	2	5	41	5	10.8	19	25.2									
BROCHETTE BOEUF	80	128	3.5	1.2	0	107	148	0	0	0	36	0	4.8	0	4.7				LF	EF	DF	NF		
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	20	37	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	20	35	16	2.2	0	17	64	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	157	290	20.5	3.4	0	124	487	16	2	5	41	5	10.8	19	25.2									
FALAFEL	80	110	3.5	0.6	0	0	43	8.24	3.53	1.1	3	1	0	1.2	4.7	V	VG				LF	EF	DF	NF
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	70	100	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	40	90	16	2.2	0	17	122	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	227	390	20.5	2.8	0	17	440	23.74	5.53	5.7	8	6	6	19.8	25.2									
VEGETARIEN	150	200	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5	V	VG				LF	DF	NF	
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
SAUCE	40	90	16	2.2	0	17	264	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									
TOTAL	227	380	35	4.8	0	17	527.6	27	4	8.5	7.7	8	66	21	24									
BROCHETTE VEGAN	80	237	14.3	1.2	0	107	148	0	0	0	36	0	4.8	0	4.7	V	VG				LF	EF	DF	NF
PITAS	37	90	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15									
VEG INGREDIENTS	20	37	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2									
SAUCE	20	35	16	2.2	0	17	64	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5									

SAUCES

SAUCE A L'AIL	40	227	13	2	0	14	222	0	0	2	0	0	0	15	3	V					LF		NF
BOUSTAN SAUCE	100	197	9	1	0	6	347	0	0	1	0	0	0	4	1	V					LF		NF
HARISSA SAUCE	100	120	6.0	1.0	0	0.0	270	11	1	7	3	0	0	0	0.0			GF	LF	EF	DF	NF	

DESSERTS

BAKLAVA 1 MORCEAU	pc	130	9	5	0.1	20	125	44	1	24	2	0	0	2	2								
-------------------	----	-----	---	---	-----	----	-----	----	---	----	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

V - VÉGÉTARIEN VG - VÉGÉTALIEN GF - SANS GLUTEN LF - SANS LACTOSE EF - SANS ŒUFS DF - SANS PRODUITS LAITIERS NF - SANS NOIX

VALEURS NUTRITIONNELLES ET INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES

ENTRÉES

	PORTIONS (G)	CALORIES	GRAS (G)	GRAS SATURÉ (G)	GRAS TRANS (G)	CHOLESTROL (MG)	SODIUM (MG)	GLUCIDES (G)	FIBRE (G)	SUCRE (G)	PROTÉINE (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	CALCIUM (%)	FER (%) ^(REF)	VÉGÉTARIEN	VÉGÉTALIEN	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS ŒUFS	SANS PRODUITS LAITIERS	SANS NOIX
POMME DE TERRE A L'AIL	300	460	9	2	0	0	2	26	4	0	4	0	12	0	8	V		GF	LF		DF	NF
OMELLETTE ORIENTAL	100	280	17	4	0.1	47.7	36.2	0.9	0.1	0.4	6.7	12	0	7	11	V		GF	LF		DF	NF
AUBERGINES	60	220	11.5	0.15	0.3	27	302	24	3.8	2.6	1.6	1	1	3	4	V	VG	GF	LF	EF	DF	NF
FALAFEL	110	250	3.5	0.6	0	0	43	8.24	3.53	1.1	3	1	0	12	4.7	V	VG	GF	LF	EF	DF	NF
KEBBE	90	370	5	1.6	0	17	105	3.5	1	0.3	4.9	3	2	1	5				LF	EF	DF	NF
FEUILLE DE VIGNES	100	130	0.1	0	0	0	0.3	0.5	0.3	0.2	0.2	17	1	1	0	V	VG		LF	EF	DF	NF
TABOULE	300	280	0.5	0	0	0	69	21	5	1	5	22	28	3	9	V	VG		LF	EF	DF	NF
HUMMUS	200	340	14	2.6	0	0	65	10	3	3	5	1	13	8	26	V	V		LF	EF	DF	NF

PLATS

SHAWARMA POULET	180	312	9	2	0	150	100	0	44	0	70	4	0	6	14			GF	LF		DF	NF
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	520	790	59	9	0	184	404	54	47	10	77	12	66	45	34							
SHAWARMA BOEUF	180	302	9	2	0	150	100	0	44	0	70	4	0	6	14			GF	LF	EF	DF	NF
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	520	780	59.0	9.0	0	184.0	404	54	47	10	77	12	66	45	34.4							
SHAWARMA MIXTE	180	312	14.0	3.5	0	130.4	156	0	22	0	68	2	0	15	76			GF	LF		DF	NF
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	520	790	64.0	10.5	0	164.4	460	54	25	10	75	10	66	54	28.0							
BROCHETTE DE POULET	160	182	3.5	1.2	0	107	148	0	0	0	36	0	4.8	0	4.7			GF	LF		DF	NF
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	500	660	53.5	8.2	0	141	452	54	3	10	43	8	70.8	39	25.1							
BROCHETTE DE BOEUF	160	222	12.5	4.8	0	82.6	144	0	0	0	54	0	0	16	76			GF	LF	EF	DF	NF
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	500	700	62.5	11.8	0	116.6	448	54	3	10	61	8	66	55	28.0							
BROCHETTE MIXTE	160	202	14.0	3.5	0	130.4	156	0	22	0	68	2	0	15	76			GF	LF		DF	NF
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	500	680	64.0	10.5	0	164.4	460	54	25	10	75	10	66	54	28.0							
KAFTA KABAB	180	292	9.6	3.4	0	76.5	127	8.5	1	1.9	40	12	9.5	4.7	21.4			GF	LF	EF	DF	NF
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	520	770	59.6	10.4	0	110.5	431	62.5	4	12.0	47	20	75.5	43.7	41.8							
KAFTA ARAYES	180	292	9.6	3.4	0	76.5	127	8.5	1	1.9	40	12	9.5	4.7	21.4				LF	EF	DF	NF
PITAS	75	180	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15							
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	595	950	60.6	10.4	0	110.5	681	77.5	5	13.0	52	20	75.5	43.7	56.8							
VEGAN	160	452	28.8	3.2	0	0	249	22.4	19.2	3.2	24	0	0	8	8	V	VG		LF	EF	DF	NF
PITAS	75	180	1	0	0	0	250	15	1	1	5	0	0	0	15							
RIZ	150	253	0	0	0	0	0	42	0	0	4.4	0	0	0	8.4							
SALAD	150	155	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5							
SAUCE	40	70	32	4.4	0	34	290	0	0	5.2	0	0	0	36	7							
TOTAL	595	1110	60.6	10.4	0	110.5	681	77.5	5	13.0	52	20	75.5	43.7	56.8							
PLAT VEGETARIEN	350	530	18	2.6	0	0	13.6	12	3	4.9	2.7	8	66	3	5	V	VG	GF	LF	EF	DF	NF
FALAFEL	440	560	3.5	0.6	0	0	43	8.24	3.53	1.1	3	1	0	12	4.7	V	VG	GF	LF	EF	DF	NF
SALADE FATTOUCH	300	320	3.5	0.6	0	0	43	8.24	3.53	1.1	3	1	0	12	4.7	V	VG		LF	EF	DF	NF
POUTINE PETITE	450	870	57	23	1	107	1588	66	51	1.4	28	25	10	75	7				LF	EF	DF	NF
POUTINE GRAND	650	1250	86	51	2	210	2125	102	51	1.4	46	47	12	75	9				LF	EF	DF	NF

PAIN SAJ

SHAWARMA POULET	80	200	4.5	1	0	75	50	0	22	0	35	2	0	3	7				LF		DF	NF
PITAS SAJ	57	80	1	0	0	0	210	17	1	2	4	0	0	0	11							
VEG INGREDIENTS	95	105	0	0	0	0	25	0.5	1	1	0	5	6	1	2							
SAUCE	20	35	16	2.2	0	17	64	0	0	2.6	0	0	0	17.6	3.5							
TOTAL	252	420	21.5	3	0	92	349	18	24	6	39	7	6	22	24							
SHAWARMA BOEUF	80	200	6.5	2.5	0	43	75	0	0	0	28	0	0	8	4				LF	EF	DF	NF
PITAS SAJ	57	80	1	0	0	0	210	17	1	2	4	0	0	0	11							
VEG INGREDIENTS	95	105	0	0	0	0	25	0.														