

General Mills  
*nourrit la vie<sup>MC</sup>.*



Plus  
**de grains entiers,**  
plus  
**de fibres,**  
plus  
**de choix.**



**Grains entiers**

Toutes les céréales  
General Mills sont faites  
à base de grains entiers.

Multi-Grain  
**Cheerios**

Honey Nut  
**Cheerios**  
au goût et aux noix

**fibre1**

Cinnamon  
Toast  
Crunch  
**Croc en cannelle**

**Pour de plus amples renseignements,  
envoyez-nous un courriel à**  
[foodservice.canada@genmills.com](mailto:foodservice.canada@genmills.com) ou visitez-nous à  
[www.generalmillsfoodservice.ca](http://www.generalmillsfoodservice.ca)

MC © 2008 COVAN. Utilisées sous licence.

Ontario  
Total Focus Foodservice  
Sales & Marketing Inc.  
519-895-2110

Provinces atlantiques  
Ronahan Food Brokers  
902-468-6111

Québec  
TTS Marketing  
514-457-2080  
  
Ouest du Canada  
Summit Marketing Canada  
604-523-0332

# General Mills Céréales listes d'ingrédient



## Cheerios

Valeur nutritive		
pour 1 tasse (30 g)		
	mL de lait	
	Céréales	à 2% de
Teneur	seules	m.g.
Calories	110	170
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1.5 g*</b>	<b>3%</b>	<b>6%</b>
saturés 0,4 g		
+ trans 0 g	<b>2%</b>	<b>10%</b>
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 250 mg</b>	<b>10%</b>	<b>12%</b>
<b>Glucides 20 g</b>	<b>7%</b>	<b>9%</b>
Fibres 2 g	<b>10%</b>	<b>10%</b>
Sucres 1 g		
<b>Protéines 3 g</b>		
Vitamine A	0%	0%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	4%	15%
Fer	30%	30%
Vitamine D	0%	25%
Thiamine	4%	8%
Riboflavine	2%	15%
Niacine	6%	10%
Vitamine B <sub>6</sub>	10%	15%
Folate	8%	10%
Vitamine B <sub>12</sub>	0%	30%
Pantothénate	6%	10%
Phosphore	10%	20%
Magnésium	15%	20%
Zinc	6%	10%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Avoine entière, amidons de maïs modifié, amidon de maïs, sucre, sel, phosphate trisodique, carbonate de calcium, monoglycérides, rocou, tocopherols, amidon de blé. Vitamines et minéraux: niacinamide, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6) folate, fer. **Contient des ingrédients du blé.**

## Multi-Grain Cheerios

Valeur nutritive		
pour 1 tasse (30 g)		
	Plus 125	
	Céréales	mL de lait
Teneur	seules	écrémé
Calories	120	160
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1.5 g*</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>
saturés 0,3 g		
+ trans 0 g	<b>1%</b>	<b>1%</b>
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 160 mg</b>	<b>7%</b>	<b>9%</b>
<b>Glucides 24 g</b>	<b>8%</b>	<b>10%</b>
Fibres 3 g	<b>12%</b>	<b>12%</b>
Sucres 6 g		
<b>Protéines 2 g</b>		
Vitamine A	0%	8%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	10%	25%
Fer	30%	30%
Vitamine D	0%	25%
Thiamine	6%	10%
Riboflavine	2%	15%
Niacine	6%	15%
Vitamine B <sub>6</sub>	10%	15%
Folate	8%	10%
Vitamine B <sub>12</sub>	0%	30%
Pantothénate	6%	10%
Phosphore	8%	20%
Magnésium	8%	15%
Zinc	4%	10%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Maïs entier, avoine entière, sucre et/ou sucre dore, ordeur entière, blé entier, riz brun entier, amidon de maïs, sirop oré, son de maïs, sel, carbonate de calcium rocou et colorant caramel, phosphate trisodique, huile de canola riche en gras monoinsaturés et (ou) huile de son de riz, monoglycérides, tocopherols, amidon de blé. Vitamines et minéraux: niacinamide, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6) folate, fer.

**Contient des ingrédients du blé.**

## Cheerios aur miel et aux noix

Valeur nutritive		
pour 3/4 tasse (29 g)		
	mL de lait	
	Céréales	à 2% de
Teneur	seules	m.g.
Calories	110	170
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1.5 g*</b>	<b>2%</b>	<b>6%</b>
saturés 0,3 g		
+ trans 0 g	<b>1%</b>	<b>9%</b>
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 180 mg</b>	<b>7%</b>	<b>9%</b>
<b>Glucides 23 g</b>	<b>8%</b>	<b>10%</b>
Fibres 2 g	<b>8%</b>	<b>8%</b>
Sucres 10 g		
<b>Protéines 2 g</b>		
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	10%	25%
Fer	30%	30%
Vitamine D	0%	25%
Thiamine	2%	6%
Riboflavine	2%	15%
Niacine	6%	15%
Vitamine B <sub>6</sub>	10%	15%
Folate	8%	10%
Vitamine B <sub>12</sub>	0%	30%
Pantothénate	6%	10%
Phosphore	8%	20%
Magnésium	10%	15%
Zinc	4%	10%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Avoine entière, sucre, son d'avoine, semoule de maïs dégermé, amidons de maïs modifié, miel, sel, sirop doré, carbonate de calcium, huile de son de riz, phosphate trisodique, tocopherols, amidon de blé, arôme naturel d'amande. Vitamines et minéraux: niacinamide, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6) folate, fer. **Contient des ingrédients du blé et de l'amande.**

## Cheerios Pommes-Cannelle

Valeur nutritive		
pour 2/3 tasse (25 g)		
	mL de lait	
	Céréales	à 2% de
Teneur	seules	m.g.
Calories	100	160
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1 g*</b>	<b>2%</b>	<b>6%</b>
saturés 0,2 g		
+ trans 0 g	<b>1%</b>	<b>9%</b>
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 140 mg</b>	<b>6%</b>	<b>8%</b>
<b>Glucides 21 g</b>	<b>7%</b>	<b>9%</b>
Fibres 1 g	<b>4%</b>	<b>4%</b>
Sucres 11 g		
<b>Protéines 1 g</b>		
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	8%	20%
Fer	25%	25%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	6%	15%
Vitamine B <sub>6</sub>	8%	10%
Folate	6%	10%
Pantothénate	6%	10%
Phosphore	4%	15%
Magnésium	6%	10%
Zinc	2%	8%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Avoine entière, sucre, semoule de maïs dégermé, amidons de maïs modifié, sirop de maïs, purée de pomme concentrée, sirop doré, huile de son de riz, sel, carbonate de calcium, cannelle, phosphate trisodique, monoglycérides, citrate de sodium, tocopherols, amidon de blé, arôme artificiel. Vitamines et minéraux: niacinamide, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6) folate, fer.

**Contient des ingrédients du blé.**



# General Mills Céréales listes d'ingrédient

## Fibre 1 Originale

Valeur nutritive		
pour 1/2 tasse (29 g)		
Teneur	Céréales seules	Plus 125 mL 2% P.S. Milk
Calories	100	160
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 0,5 g*</b>	1%	5%
saturés 0 g		
+ trans 0 g	0%	8%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 105 mg</b>	4%	6%
<b>Glucides 24 g</b>	8%	10%
Fibres 14 g	56%	56%
Sucres 0 g		
<b>Protéines 2 g</b>		
Vitamine A	0%	8%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	10%	20%
Fer	30%	30%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	6%	15%
Vitamine B <sub>6</sub>	10%	15%
Folate	8%	10%
Pantothénate	6%	10%
Phosphore	10%	20%
Magnésium	20%	25%
Zinc	10%	15%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Son de maïs, son de blé, farine graham, blé entier, amidon de maïs, colorant, gomme de guar, carbonate de calcium, carboxyméthylcellulose sodique, sel, bicarbonate de sodium, huile de maïs, amidon de blé, sucralose, tocophérols, acide citrique, citrate de sodium, benzoate de sodium, sorbate de potassium, hydroxyde de sodium. Vitamines et minéraux: niacinamide, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6) folate, fer.

**Contient des ingrédients du blé.**  
Sucralose 1,7mg/29 g

## Fibre 1 Grappes au Miel

Valeur nutritive		
pour 1 tasse (53 g)		
Teneur	Céréales seules	Plus 125 mL 2% P.S. Milk
Calories	190	250
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1,5 g*</b>	2%	6%
saturés 0,3 g		
+ trans 0 g	2%	9%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 300 mg</b>	12%	14%
<b>Glucides 43 g</b>	14%	16%
Fibres 13 g	52%	52%
Sucres 6 g		
<b>Protéines 5 g</b>		
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	10%	25%
Fer	50%	50%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	10%	20%
Vitamine B <sub>6</sub>	15%	20%
Folate	15%	20%
Pantothénate	10%	20%
Phosphore	20%	30%
Magnésium	25%	30%
Zinc	15%	20%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Blé entier, son de maïs, son de blé, inuline, sucre, flocons d'avoine, entière, pépites de riz et d'avoine croquantes (farine de riz et d'avoine, sucre, extrait de malt, sel, BHT), cassonade, sirop de maïs, anoine grillée (flocons d'avoine entière, sucre, glucose-fructose, huile de soya, miel, mélasses), extrait d'orge de matière, pépites de blé (farine de blé entier, amidon de maïs, farine de maïs, sucre, sel, phosphate trisodique, bicarbonate de sodium, rocou et colorant caramel), sel, miel, sirop de malt, carbonate de calcium, colorant caramel, phosphate trisodique, arôme naturel et artificiel, cannelle, amidon de blé, sucralose, tocophérols, BHT, acide citrique, citrate de sodium, benzoate de sodium, sorbate de potassium, hydroxyde de sodium. Vitamines et minéraux: niacinamide, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6) folate, fer.

**Contient des ingrédients du blé.**  
**Contient du lait, et des amandes et d'autres noix.**  
Sucralose 2,7mg/53 g

## Fibre 1 Grappes au son et aux raisins secs

Valeur nutritive		
pour 1 tasse (57 g)		
Teneur	Céréales seules	Plus 125 mL 2% P.S. Milk
Calories	210	270
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1,5 g*</b>	2%	6%
saturés 0,2 g		
+ trans 0 g	1%	9%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 270 mg</b>	11%	13%
<b>Glucides 47 g</b>	16%	18%
Fibres 11 g	44%	44%
Sucres 14 g		
<b>Protéines 4 g</b>		
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	10%	25%
Fer	50%	50%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	10%	20%
Vitamine B <sub>6</sub>	15%	20%
Folate	15%	20%
Pantothénate	10%	20%
Phosphore	20%	30%
Magnésium	25%	30%
Zinc	15%	20%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Blé entier, raisins secs, sucre, son de maïs, son de blé, inuline, glycérine, flocons d'avoine entière, pépites de riz et d'avoine croquantes (farine de riz et d'avoine, sucre, extrait de malt, sel, BHT), sirop de maïs, cassonade, extrait d'orge de malterie, sel, avoine grillée (flocons d'avoine entière, sucre, glucose-fructose, huile de soya, miel, mélasse), sirop doré, pépites de blé (farine de blé entier, amidon de maïs, farine de maïs, sucre, sel, rocou et colorant caramel, phosphate trisodique, bicarbonate de sodium, BHT), sirop de malt, miel, carbonate de calcium, colorant caramel, phosphate trisodique, huile de soya et de coton hydrogénée, arôme naturel et artificiel, cannelle, amidon de blé, tocophérols, BHT, Vitamines et minéraux: Niacinamide, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6), folate, fer.

**Contient du blé.** Peut contenir des ingrédients de l'amande et des substances laitières.

## Céréales granola Val Nature avec fruits

Valeur nutritive		
pour 2/3 tasse (55 g)		
Teneur	Céréales seules	Plus 125 mL 2% P.S. Milk
Calories	210	250
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 2,5 g*</b>	4%	4%
saturés 0,5 g		
+ trans 0 g	3%	3%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 210 mg</b>	9%	11%
<b>Potassium 160 g</b>	5%	10%
<b>Glucides 44 g</b>	15%	17%
Fibres 2 g	8%	8%
Sucres 18 g		
<b>Protéines 4 g</b>		
Vitamine A	0%	4%
Vitamine C	0%	4%
Calcium	2%	15%
Fer	6%	6%
Thiamine	6%	8%
Riboflavine	2%	10%
Phosphore	15%	30%
Magnésium	8%	10%
Zinc	4%	8%
Cuivre	6%	6%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Avoine entière, cassonade, riz croquant (farine de riz, son de riz, sel, malt), raisins secs, dattes déshydratées, sirop de maïs à teneur élevée en maltose déshydraté, extrait dec de sirop de maïs, miel, sirop de raffinerie, glycérine, huile de tournesol, sel, bicarbonate de sodium, phosphate d'aluminium et de sodium, purée de pomme concentrée, lécithine de soya, cannelle, oranges broyées, dextrose, arôme naturel.

**Contient des ingrédients du soya, peut contenir des traces de blé.**

## Avoine Croquante Saveur Érablé et Noix

Valeur nutritive		
pour 1 tasse (58 g)		
Teneur	Céréales seules	Plus 125 mL 2% P.S. Milk
Calories	230	270
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 2 g*</b>	3%	3%
saturés 0,5 g		
+ trans 0 g	2%	2%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 120 mg</b>	5%	7%
<b>Potassium 380 mg</b>	11%	16%
<b>Glucides 47 g</b>	16%	18%
Fibres 5 g	20%	20%
Sucres 16 g		
<b>Protéines 5 g</b>		
Vitamine A	0%	8%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	2%	15%
Fer	50%	50%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	10%	20%
Vitamine B <sub>6</sub>	15%	20%
Folate	15%	20%
Pantothénate	10%	20%
Phosphore	10%	25%
Magnésium	20%	25%
Zinc	10%	15%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Avoine entière, blé entier, sucre, pépites de céréales (sucre, flocons d'avoine entière, sirop doré, sirop de malt, sirop de riz, miel, avoine entière, huile de canola, BHT, arôme naturel et artificiel, monoglyc130rides, sel, carbonate de calcium, mélasse, rocou et colorant caramel, tocophérols, extrait de malt, extrait d'amande, flocons d'avoine entière, purée de pomme concentrée, lécithine de soya, cannelle, oranges broyées, dextrose, arôme naturel.

**Contient des ingrédients du blé, du soya et de l'amande.** Peut contenir des substances laitières.

## Avoine Croquante Amandes

Valeur nutritive		
pour 1 tasse (56 g)		
Teneur	Céréales seules	Plus 125 mL 2% P.S. Milk
Calories	230	280
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 4,5 g*</b>	7%	7%
saturés 0,5 g		
+ trans 0 g	3%	3%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 125 mg</b>	5%	7%
<b>Potassium 400 mg</b>	12%	17%
<b>Glucides 42 g</b>	14%	16%
Fibres 4 g	16%	16%
Sucres 15 g		
<b>Protéines 6 g</b>		
Vitamine A	0%	8%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	4%	15%
Fer	50%	50%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	10%	20%
Vitamine B <sub>6</sub>	20%	20%
Folate	15%	20%
Pantothénate	15%	20%
Phosphore	15%	25%
Magnésium	25%	30%
Zinc	10%	15%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Avoine entière, blé entier, sucre, morceaux d'amande, flocons d'avoine entière, sirop doré, sirop de malt, sirop de maïs, citrate de potassium, arôme artificiel, sel, rocou, amidon de blé, arôme arabeque, tocophérols. Vitamine et minéraux: Niacinamide, pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6), folate, fer.

**Contient des ingrédients du blé, et de l'amande.** Peut contenir des traces de lait.



# General Mills Céréals listes d'ingrédient

## Croc-en-cannelle

Valeur nutritive		
pour 3/4 tasse (31 g)		
	mL de lait à 2% de Céréales seules	m.g.
Teneur		
Calories	130	190
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 3 g*</b>	5%	9%
saturés 0,3 g		
+ trans 0 g	2%	9%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 220 mg</b>	9%	11%
<b>Glucides 25 g</b>	8%	10%
Fibres 1 g	4%	4%
Sucres 10 g		
<b>Protéines 2 g</b>		
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	10%	20%
Fer	30%	30%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	6%	15%
Vitamine B6	10%	15%
Folate	8%	10%
Panthothénate	6%	10%
Phosphore	4%	15%
Magnésium	6%	10%
Zinc	4%	10%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Blé entier, sucre, farine de riz, huile de son de riz et (ou) huile de canola riche en gras monoinsaturés et



## Lucky Charms

Valeur nutritive		
pour 3/4 tasse (28 g)		
	mL de lait à 2% de Céréales seules	m.g.
Teneur		
Calories	110	170
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1 g*</b>	1%	5%
saturés 0,3 g		
+ trans 0 g	1%	9%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 200 mg</b>	9%	11%
<b>Glucides 23 g</b>	8%	10%
Fibres 1 g	4%	4%
Sucres 11 g		
<b>Protéines 2 g</b>		
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	10%	20%
Fer	30%	30%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	6%	15%
Vitamine B6	10%	15%
Folate	8%	10%
Panthothénate	6%	15%
Phosphore	4%	15%
Magnésium	6%	10%
Zinc	2%	8%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Avoine entière, morceaux de guimauve (sucre, amidon de maïs modifié, sirop de maïs, dextrose, gélatine, carbonate de calcium, colorant (contient de la tartrazine), hexamétophosphate de sodium, arôme artificiel), farine d'avoine à faible teneur en son, sucre et (ou) sucre doré, sirop de maïs, amidon de maïs, sel, carbonate de calcium, phosphate trisodique, colorant, tocophérols, amidons de blé, arôme naturel et artificiel, huile de canola riche en gras monoinsaturés. Vitamine et minéraux: Niacinamide, panthothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6), folate, fer. **Contient des ingrédients du blé.**

## Nesquik

Valeur nutritive		
pour 2/3 tasse (25 g)		
	mL de lait à 2% de Céréales seules	m.g.
Teneur		
Calories	100	160
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1 g*</b>	2%	6%
saturés 0,2 g		
+ trans 0 g	1%	9%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 140 mg</b>	6%	8%
<b>Glucides 21 g</b>	7%	9%
Fibres 1 g	4%	4%
Sucres 11 g		
<b>Protéines 2 g</b>		
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	8%	20%
Fer	25%	25%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	6%	15%
Vitamine B6	8%	10%
Folate	6%	10%
Panthothénate	6%	10%
Phosphore	4%	15%
Magnésium	6%	10%
Zinc	2%	8%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Sucre, maïs entier, semoule de maïs dégermé, amidon de maïs modifié, cacao, huile de canole riche en gras monoinsaturés et (ou) huile de son de riz, fructose, sel, carbonate de calcium, arôme artificiel, phosphate tricalcique, colorant, phosphate tricalcique, amidon de blé, tocophérols, sulfites. Vitamine et minéraux: Niacinamide, panthothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6), folate, fer.

**Contient des ingrédients du blé.**

## Golden Grahams

Valeur nutritive		
pour 3/4 tasse (34 g)		
	mL de lait à 2% de Céréales seules	m.g.
Teneur		
Calories	130	190
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1 g*</b>	2%	6%
saturés 0,1 g		
+ trans 0 g	1%	8%
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 290 mg</b>	12%	14%
<b>Glucides 28 g</b>	9%	11%
Fibres 2 g	8%	8%
Sucres 11 g		
<b>Protéines 2 g</b>		
Vitamine A	0%	6%
Vitamine C	0%	0%
Calcium	10%	25%
Fer	30%	30%
Vitamine D	0%	25%
Niacine	6%	15%
Vitamine B6	10%	15%
Folate	8%	10%
Panthothénate	6%	10%
Phosphore	4%	15%
Magnésium	6%	10%
Zinc	4%	10%

\* Teneur dans les céréales

**INGRÉDIENTS:** Blé entier, semoule de maïs dégermé, sucre et (ou) sucre doré, sirop doré, huile de canole riche en gras monoinsaturés et (ou) huile de son de riz, dextrose, bicarbonate de sodium, sel, carbonate de calcium, phosphate tricalcique, amidon de maïs, amidon de blé, arôme artificiel. Vitamine et minéraux: Niacinamide, panthothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6), folate, fer. **Contient des ingrédients du blé.**

