

KFC® CANADA NUTRITION INFORMATION



		NUTRITION FACTS									
	Serving Size	Calories	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Carbohydrates (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)
ORIGINAL RECIPE® CHICKEN											
Keel	1 piece	290	13	2.0	0.1	105	420	8	0	0	35
Rib	1 piece	270	15	2.5	0.1	90	420	6	0	0	29
Drumstick	1 piece	140	8	1.5	0.1	70	150	2	0	0	15
Wing	1 piece	160	9	1.5	0.1	65	210	4	0	0	14
Thigh	1 piece	220	15	3.0	0.1	80	300	6	0	0	15
OR Tender*	1 piece	100	5	0.5	0.0	25	350	5	0	1	10
HOT & SPICY CHICKEN*											
Keel	1 piece	410	23	3.5	0.1	100	560	13	0	0	36
Rib	1 piece	360	21	3.0	0.1	90	470	14	0	2	28
Drumstick	1 piece	170	10	1.5	0.0	70	230	3	0	1	16
Wing	1 piece	210	14	2.0	0.1	65	240	6	0	0	14
Thigh	1 piece	310	23	3.5	0.1	85	350	13	0	0	14
EXTRA CRISPY CHICKEN*											
Keel	1 piece	350	20	3.0	0.1	100	600	10	0	0	33
Rib	1 piece	310	17	2.5	0.1	100	550	7	0	0	31
Drumstick	1 piece	150	9	1.5	0.0	80	320	2	0	0	15
Wing	1 piece	190	13	2.0	0.1	60	340	4	0	0	14
Thigh	1 piece	250	18	3.0	0.1	85	340	7	0	0	15
SANDWICHES & WRAPS											
Twister	1 sandwich	500	23	3.0	0.1	55	###	49	2	5	24
Spicy Twister	1 sandwich	550	29	5.0	0.3	60	###	48	2	5	24
Twister (with Crispy Strips)	1 sandwich	520	27	3.0	0.1	50	###	53	2	8	22
Spicy Twister (with Crispy Strips)	1 sandwich	570	33	5.0	0.3	55	###	52	2	8	22
Famous Chicken Sandwich	1 sandwich	690	36	5.0	0.4	85	###	58	2	11	35
Spicy Famous Chicken Sandwich	1 sandwich	700	37	5.0	0.3	100	###	58	2	11	35
Famous Chicken Sandwich with Cheese	1 sandwich	770	42	9.0	0.5	105	###	58	2	11	40
Spicy Famous Chicken Sandwich with Cheese	1 sandwich	780	43	9.0	0.5	115	###	58	2	12	40
Plant Based Sandwich	1 sandwich	630	37	7.0	0.5	0	###	59	6	6	17
Big Crunch®	1 sandwich	620	34	4.0	0.4	45	###	57	3	5	25
Spicy Big Crunch®	1 sandwich	630	34	4.5	0.2	60	###	57	3	5	25
Big Crunch® with Cheese	1 sandwich	700	40	6.0	0.3	65	###	57	3	5	30
Spicy Big Crunch® with Cheese	1 sandwich	710	40	8.0	0.5	75	###	57	3	5	30
Zinger Sandwich	1 sandwich	640	35	4.5	0.3	60	###	59	3	6	25
Zinger Twister	1 sandwich	660	37	6.0	0.4	60	###	59	3	4	24
Original Recipe® Slider	1 sandwich	240	10	1.0	0.1	25	540	25	0	3	13
Spicy Original Recipe® Slider	1 sandwich	270	13	1.5	0.1	30	560	25	0	3	13
Crispy Strip Slider	1 sandwich	250	12	1.5	0.1	25	520	27	0	5	11
Spicy Crispy Strip Slider	1 sandwich	280	15	1.5	0.1	30	540	27	0	5	11
Cheese	1 slice	80	6	4.0	0.0	20	160	0	0	0	5

SNACKABLES & SIDES

Hot Wings	5 wings	380	24	5.0	0.0	95	970	15	2	0	27
Hot Wings	10 wings	760	48	###	0.0	190	###	31	5	0	55
Hot Wings	20 wings	###	95	###	0.0	380	###	62	10	0	109
Crispy Strips®	3 strips	330	15	1.5	0.0	60	990	21	3	3	27
Popcorn Chicken®	Individual size	170	10	1.0	0.0	20	400	12	1	0	9
Popcorn Chicken®	Small size	370	21	2.0	0.0	40	850	26	2	0	19
Popcorn Chicken®	Medium Size	740	42	3.5	0.0	80	###	52	4	0	39
Popcorn Chicken®	Large size	###	57	5.0	0.0	105	###	71	5	0	52
Seasoned French Fries	Individual size	310	13	1.0	0.1	0	470	45	4	1	5
Seasoned French Fries	Mega size	400	17	1.0	0.1	0	610	59	5	1	7
Seasoned French Fries	Medium size	850	35	2.5	0.0	5	###	124	11	2	15
Seasoned French Fries	Large size	###	55	4.0	0.2	5	###	191	16	3	23
Crispy Onion Rings	Individual size	360	18	1.5	0.1	1	570	45	3	5	4
Crispy Onion Rings	Large size	###	61	5.0	0.4	5	###	150	9	16	13
Gravy	Individual size	45	1	0.0	0.0	0	460	7	0	2	1
Gravy	Large size	210	6	1.5	0.0	5	###	35	1	8	5
Original Recipe® Corn	Individual size	150	11	1.5	0.1	0	270	11	2	5	2
Original Recipe® Corn	Large size	700	52	6.0	0.5	0	###	50	10	23	10
Popcorn Chicken® Poutine	1 Poutine	950	50	###	1.0	85	###	93	7	3	35
Poutine	1 Poutine	740	38	###	1.0	60	###	78	6	3	24
Go Bucket - Original Recipe Slider	1 Go Bucket	550	23	1.5	0.1	30	###	70	4	4	18
Go Bucket - Spicy Original Recipe Slider	1 Go Bucket	580	26	2.5	0.2	30	###	70	4	4	18
Go Bucket - Crispy Strip Slider	1 Go Bucket	560	25	2.0	0.1	25	980	72	4	6	17
Go Bucket - Spicy Crispy Strip Slider	1 Go Bucket	590	28	2.5	0.2	30	990	72	4	5	17
Go Bucket - 1 Original Recipe Tender	1 Go Bucket	410	17	1.5	0.1	25	810	50	4	1	15
Go Bucket - 1 Crispy Strips	1 Go Bucket	420	20	1.5	0.1	25	790	52	4	3	14
Go Bucket - 2 Hot Wings	1 Go Bucket	460	22	3.0	0.1	40	860	51	5	1	16
Go Bucket - Popcorn Chicken	1 Go Bucket	480	23	2.0	0.1	20	860	57	5	1	15

SALADS

Coleslaw Salad	Individual size	120	7	1.5	0.1	0	140	13	2	9	1
Coleslaw Salad	Large size	510	31	6.0	0.4	0	590	55	8	39	4
Macaroni Salad	Individual size	110	9	1.0	0.1	20	500	21	1	3	3
Macaroni Salad	Large size	390	31	3.0	0.3	70	###	75	3	11	11

DIPS

Buttermilk Ranch Dipping Sauce	1 dip cup	160	16	2.5	0.3	5	250	2	0	2	0
Sweet and Smokey BBQ Dipping Sauce	1 dip cup	45	0	0.0	0.0	0	210	11	0	9	0
Carolina Honey Mustard Dipping Sauce	1 dip cup	80	5	0.4	0.0	10	170	7	0	6	0
Southern Plum Dipping Sauce	1 dip cup	45	0	0.0	0.0	0	5	10	0	9	0
Kentucky Hot Sauce	1 sachet	5	0	0.0	0.0	0	300	1	0	0	0

DESSERTS

S'mores Brownie	1 brownie	430	19	4.5	0.3	50	120	60	3	36	5
-----------------	-----------	-----	----	-----	-----	----	-----	----	---	----	---

BEVERAGES (FOUNTAIN/BOTTLE)											
Pepsi®	591ml	250	0	0.0	0.0	0	55	66	0	66	0
Diet Pepsi®	591ml	0	0	0.0	0.0	0	60	0	0	0	0
Pepsi Zero	591ml	0	0	0.0	0.0	0	25	0	0	0	0
7 UP	591ml	240	0	0.0	0.0	0	70	64	0	63	0
Lipton Brisk Tea	591ml	180	0	0.0	0.0	0	160	47	0	47	0
Mountain Dew®	591ml	290	0	0.0	0.0	0	105	77	0	77	0
Mug Root Beer	591ml	260	0	0.0	0.0	0	105	71	0	71	0
Aquafina Water	591ml	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0
Bubly Blackberry	473ml	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0
Bubly Lime	473ml	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0
Dole Orange Juice	250ml	115	0	0.0	0.0	0	26	28	0	23	2
Dole Apple Juice	250ml	120	0	0.0	0.0	0	10	28	0	24	0

NOTE: The serving size listed is the approximate size of menu item as served to the customer. Substitution of ingredients may alter nutritional values. Menu items and hours of availability may vary at participating locations. Although this data is based on standard portion product guidelines, variation can be expected due to seasonal influences, minor differences in product assembly per restaurant and other factors. Some of the menu products listed above are limited time offerings or test market items. Product data is based on current formulation as of date of update. If you have any questions about KFC and nutrition or are particularly sensitive to specific ingredients or foods, please contact us at 1-866-364-0862 or visit us on the web at www.kfc.ca.

Updated: September 23, 2024.

PFK® CANADA INFORMATION NUTRITIONNELLE



		VALEUR NUTRITIVE									
	Portion	Calories	Total de gras (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)
POULET RECETTE ORIGINALE®											
Poitrine	1 morceau	290	13	2.0	0.1	105	420	8	0	0	35
Côte	1 morceau	270	15	2.5	0.1	90	420	6	0	0	29
Pilon	1 morceau	140	8	1.5	0.1	70	150	2	0	0	15
Aile	1 morceau	160	9	1.5	0.1	65	210	4	0	0	14
Haut de cuisse	1 morceau	220	15	3.0	0.1	80	300	6	0	0	15
Filet	1 morceau	100	5	0.5	0.0	25	350	5	0	1	10
POULET PIQUANT*											
Poitrine	1 morceau	410	23	3.5	0.1	100	560	13	0	0	36
Côte	1 morceau	360	21	3.0	0.1	90	470	14	0	2	28
Pilon	1 morceau	170	10	1.5	0.0	70	230	3	0	1	16
Aile	1 morceau	210	14	2.0	0.1	65	240	6	0	0	14
Haut de cuisse	1 morceau	310	23	3.5	0.1	85	350	13	0	0	14
POULET CROUSTILLANT*											
Poitrine	1 morceau	350	20	3.0	0.1	100	600	10	0	0	33
Côte	1 morceau	310	17	2.5	0.1	100	550	7	0	0	31
Pilon	1 morceau	150	9	1.5	0.0	80	320	2	0	0	15
Aile	1 morceau	190	13	2.0	0.1	60	340	4	0	0	14
Haut de cuisse	1 morceau	250	18	3.0	0.1	85	340	7	0	0	15
SANDWICHES & WRAPS											
Twister	1 sandwich	550	28	5.0	0.2	45	###	49	2	4	25
Twister épicé	1 sandwich	560	28	5.0	0.2	45	###	49	2	4	25
Twister (avec bâtonnets croustillants)	1 sandwich	570	33	6.0	0.1	45	###	53	1	7	23
Twister épicé (avec bâtonnets croustillants)	1 sandwich	580	32	5.0	0.1	45	###	53	1	7	23
Sandwich le Fameux	1 sandwich	690	36	5.0	0.4	85	###	58	2	11	35
Sandwich le Fameux épicé	1 sandwich	700	37	5.0	0.3	100	###	58	2	11	35
Sandwich le Fameux avec fromage	1 sandwich	770	42	9.0	0.5	105	###	58	2	11	40
Sandwich le Fameux épicé avec fromage	1 sandwich	780	43	9.0	0.5	115	###	58	2	12	40
Sandwich à basé de plantes	1 sandwich	630	37	7.0	0.5	0	###	59	6	6	17
Sandwich Super-Croque®	1 sandwich	620	34	4.0	0.4	45	###	57	3	5	25
Sandwich Super-Croque épicé®	1 sandwich	630	33	4.0	0.1	45	###	58	3	6	25
Sandwich Super-Croque® avec fromage	1 sandwich	700	40	6.0	0.3	65	###	57	3	5	30
Sandwich Super-Croque® épicé avec fromage	1 sandwich	710	40	8.0	0.5	75	###	57	3	5	30
Zinger	1 sandwich	640	33	4.5	0.2	45	###	60	3	6	25
Zinger Twister	1 sandwich	640	36	6.0	0.2	45	###	60	3	3	25
Bouchée Recette® Originale	1 sandwich	240	10	1.0	0.1	25	540	25	0	3	13
Bouchée Recette® Originale épicé	1 sandwich	270	13	1.5	0.1	30	560	25	0	3	13
Bouchée Bâtonnet Croustillant	1 sandwich	250	12	1.5	0.1	25	520	27	0	5	11
Bouchée Bâtonnet Croustillant épicé	1 sandwich	280	15	1.5	0.1	30	540	27	0	5	11
Fromage	1 tranche	80	6	4.0	0.0	20	160	0	0	0	5

A-CÔTÉS ET AMUSES-GUEULES

Ailes piquantes	Par 5 aile	380	24	5.0	0.0	95	970	15	2	0	27
Ailes piquantes	Par 10 aile	760	48	###	0.0	190	###	31	5	0	55
Ailes piquantes	Par 20 aile	###	95	###	0.0	380	###	62	10	0	109
Bâtonnets croustillants	3 pieces	330	15	1.5	0.0	60	990	21	3	3	27
Poulet Pop-Corn®	format individuel	170	10	1.0	0.0	20	400	12	1	0	9
Poulet Pop-Corn®	petit format	370	21	2.0	0.0	40	850	26	2	0	19
Poulet Pop-Corn®	format moyen	740	42	3.5	0.0	80	###	52	4	0	39
Poulet Pop-Corn®	format gros	###	57	5.0	0.0	105	###	71	5	0	52
Frites Assaisonnées	format individuel	310	13	1.0	0.1	0	470	45	4	1	5
Frites Assaisonnées	format maxi	400	17	1.0	0.1	0	610	59	5	1	7
Frites Assaisonnées	format moyen	850	35	2.5	0.0	5	###	124	11	2	15
Frites Assaisonnées	format gros	###	55	4.0	0.2	5	###	191	16	3	23
Rondelles d'oignon croustillant	format individuel	360	18	1.5	0.1	1	570	45	3	5	4
Rondelles d'oignon croustillant	format gros	###	61	5.0	0.4	5	###	150	9	16	13
Sauce	format individuel	45	1	0.0	0.0	0	460	7	0	2	1
Sauce	format gros	210	6	1.5	0.0	5	###	35	1	8	5
Maïs Recette Originale®	format individuel	150	11	1.5	0.1	0	270	11	2	5	2
Maïs Recette Originale®	format gros	700	52	6.0	0.5	0	###	50	10	23	10
Poutine au Poulet	1 bol	950	50	###	1.0	85	###	93	7	3	35
Poutine	1 bol	740	38	###	1.0	60	###	78	6	3	24
Baril Sur Le Pouce - Bouchée Recette® Original	Baril Sur Le Pouce	550	23	1.5	0.1	30	###	70	4	4	18
Baril Sur Le Pouce - Bouchée Recette® Original	Baril Sur Le Pouce	580	26	2.5	0.2	30	###	70	4	4	18
Baril Sur Le Pouce - Bouchée Bâtonnet Croustill	Baril Sur Le Pouce	560	25	2.0	0.1	25	980	72	4	6	17
Baril Sur Le Pouce - Bouchée Bâtonnet Croustill	Baril Sur Le Pouce	590	28	2.5	0.2	30	990	72	4	5	17
Baril Sur Le Pouce - 1 Bâtonnets Tendres Recet	Baril Sur Le Pouce	410	17	1.5	0.1	25	810	50	4	1	15
Baril Sur Le Pouce - 1 Bâtonnets Croustillants	Baril Sur Le Pouce	420	20	1.5	0.1	25	790	52	4	3	14
Baril Sur Le Pouce - 2 Ailes piquantes	Baril Sur Le Pouce	460	22	3.0	0.1	40	860	51	5	1	16
Baril Sur Le Pouce - Poulet Pop-Corn	Baril Sur Le Pouce	480	23	2.0	0.1	20	860	57	5	1	15
SALADES											
Salade de chou	format individuel	120	7	1.5	0.0	0	140	13	0	9	1
Salade de chou	format gros	510	31	6.0	0.0	0	590	55	0	39	4
Salade de macaroni	format individuel	170	9	0.5	0.0	15	570	20	0	2	3
Salade de macaroni	format gros	590	31	2.0	0.0	60	###	70	0	8	12
TREMPETTES											
Ranch Crémeuse	1 contenant	150	16	2.5	0.0	5	240	2	0	1	0
BBQ sucré et fumée	1 contenant	45	0	0.0	0.0	0	210	10	0	9	0
Miel moutarde façon du sud	1 contenant	80	6	0.1	0.0	0	180	7	0	6	0
Prunes façon du sud	1 contenant	40	0	0.0	0.0	0	5	10	0	9	0
Sauce Piquante Kentucky	1 sachet	5	0	0.0	0.0	0	300	1	0	0	0
DESSERT											
Brownie aux s'mores	1 brownie	430	19	4.5	0.3	50	120	60	3	36	5

BOISSONS											
Pepsi®	591ml	250	0	0.0	0.0	0	55	66	0	66	0
Pepsi® Diete	591ml	0	0	0.0	0.0	0	60	0	0	0	0
Pepsi® Zéro Sucre	591ml	0	0	0.0	0.0	0	25	0	0	0	0
7 UP	591ml	240	0	0.0	0.0	0	70	64	0	63	0
Lipton Brisk Tea	591ml	180	0	0.0	0.0	0	160	47	0	47	0
Mountain Dew®	591ml	290	0	0.0	0.0	0	105	77	0	77	0
Mug Root Beer	591ml	260	0	0.0	0.0	0	105	71	0	71	0
Eau Aquafina	591ml	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0
Bubly Blackberry	473ml	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0
Bubly Lime	473ml	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0
Jus d'orange	250ml	115	0	0.0	0.0	0	26	28	0	23	2
Jus de pomme	250ml	120	0	0.0	0.0	0	10	28	0	24	0

***DANS LES RESTAURANTS PARTICIPANTS**

NOTE: La substitution d'ingrédients pourrait modifier les valeurs nutritives. Les articles au menu ainsi que les heures pendant lesquelles ils sont offerts peuvent varier selon les restaurants participants. Bien que ces données reposent sur des lignes directrices définissant les portions standard des produits, certaines variations sont prévisibles en raison d'influences saisonnières, de légères différences en ce qui concerne l'assemblage des produits dans les restaurants et d'autres facteurs. À l'exception des articles qui ne sont offerts que pour un temps limité ou qui font l'objet d'un test de marché, les produits au menu en date de publication sont inclus sur cette feuille. Si vous avez des questions au sujet de PFK et de la nutrition, ou si vous êtes particulièrement sensible à des ingrédients ou à des aliments spécifiques, veuillez communiquer avec nous en composant le 1 866 364-0862 ou visitez-nous à : www.pfkquebec.ca

Mise à jour: 23 septembre 2024.