

KFC® CANADA NUTRITION INFORMATION



	Serving Size	NUTRITION FACTS									
		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
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	1260	49	2	5	24
Spicy Twister	1 sandwich	550	29	5.0	0.3	60	1270	48	2	5	24
Twister (with Crispy Strips)	1 sandwich	520	27	3.0	0.1	50	1220	53	2	8	22
Spicy Twister (with Crispy Strips)	1 sandwich	570	33	5.0	0.3	55	1220	52	2	8	22
Famous Chicken Sandwich	1 sandwich	540	27	4.0	0.3	60	1110	49	3	11	26
Spicy Famous Chicken Sandwich	1 sandwich	550	27	4.0	0.2	70	1080	49	3	11	26
Bacon & Cheese Famous Chicken Sandwich	1 sandwich	660	37	9.0	0.5	90	1480	50	3	11	34
Spicy Bacon & Cheese Famous Chicken Sandwich	1 sandwich	670	37	9.0	0.5	105	1450	50	3	11	34
Plant Based Sandwich	1 sandwich	630	37	7.0	0.5	0	1120	59	6	6	17
Big Crunch®	1 sandwich	620	34	4.0	0.4	45	1100	57	3	5	25
Spicy Big Crunch®	1 sandwich	630	34	4.5	0.2	60	1070	57	3	5	25
Zinger Sandwich	1 sandwich	640	35	4.5	0.3	60	1250	59	3	6	25
Zinger Twister	1 sandwich	660	37	6.0	0.4	60	1410	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
Bacon	2 slices	45	4	1.5	0.0	15	210	1	0	0	3
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	10.0	0.0	190	1950	31	5	0	55
Hot Wings	20 wings	1520	95	19.0	0.0	380	3900	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	1690	52	4	0	39
Popcorn Chicken®	Large size	1000	57	5.0	0.0	105	2290	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	1280	124	11	2	15
Seasoned French Fries	Large size	1320	55	4.0	0.2	5	1990	191	16	3	23
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	2230	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	1260	50	10	23	10
Popcorn Chicken® Poutine	1 Poutine	950	50	13.0	1.0	85	2130	93	7	3	35
Poutine	1 Poutine	740	38	12.0	1.0	60	1650	78	6	3	24
Go Bucket - Original Recipe Slider	1 Go Bucket	500	21	1.5	0.1	25	920	62	4	4	17
Go Bucket - Spicy Original Recipe Slider	1 Go Bucket	520	24	2.5	0.2	30	930	62	4	4	17
Go Bucket - Crispy Strip Slider	1 Go Bucket	510	23	2.0	0.1	25	900	65	3	5	16

Go Bucket - Spicy Crispy Strip Slider	1 Go Bucket	530	26	2.5	0.1	30	910	64	3	5	16
Go Bucket - 2 Original Recipe Tenders	1 Go Bucket	450	20	2.0	0.1	45	1080	47	4	2	24
Go Bucket - 2 Crispy Strips	1 Go Bucket	470	24	2.0	0.0	45	1030	52	3	5	21
Go Bucket - Popcorn Chicken	1 Go Bucket	630	32	2.5	0.1	40	1230	63	5	1	24
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	1760	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
Chocolate Chip Cookie	1 cookie	140	7	3.4	0.1	6	106	19	1	11	2
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

* AT PARTICIPATING RESTAURANTS

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: January 22, 2024

PFK® CANADA INFORMATION NUTRITIONNELLE



Portion	VALEUR NUTRITIVE									
	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	1190	49	2	4	25
Twister épicé	1 sandwich	560	28	5.0	0.2	45	1210	49	2	4	25
Twister (avec bâtonnets croustillants)	1 sandwich	570	33	6.0	0.1	45	1140	53	1	7	23
Twister épicé (avec bâtonnets croustillants)	1 sandwich	580	32	5.0	0.1	45	1160	53	1	7	23
Sandwich le Fameux	1 sandwich	540	27	4.0	0.3	60	1110	49	3	11	26
Sandwich le Fameux épicé	1 sandwich	540	26	4.0	0.1	60	1130	50	3	11	26
Sandwich le Fameux avec bacon et fromage	1 sandwich	660	37	9.0	0.5	90	1480	50	3	11	34
Sandwich le Fameux épicé avec bacon et fromage	1 sandwich	680	36	9.0	0.3	90	1500	51	3	11	34
Sandwich à basé de plantes	1 sandwich	630	37	7.0	0.5	0	1120	59	6	6	17
Sandwich Super-Croque®	1 sandwich	620	34	4.0	0.4	45	1100	57	3	5	25
Sandwich Super-Croque épicé®	1 sandwich	630	33	4.0	0.1	45	1120	58	3	6	25
Zinger	1 sandwich	640	33	4.5	0.2	45	1290	60	3	6	25
Zinger Twister	1 sandwich	640	36	6.0	0.2	45	1350	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
Bacon	2 tranches	45	4	1.5	0.0	15	210	1	0	0	3
Fromage	1 tranche	80	6	4.0	0.0	20	160	0	0	0	5
À 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	10.0	0.0	190	1950	31	5	0	55
Ailes piquantes	Par 20 aile	1520	95	19.0	0.0	380	3900	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	1690	52	4	0	39
Poulet Pop-Corn®	format gros	1000	57	5.0	0.0	105	2290	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	1280	124	11	2	15
Frites Assaisonnées	format gros	1320	55	4.0	0.2	5	1990	191	16	3	23
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	2230	35	1	8	5
Mais Recette Originale®	format individuel	150	11	1.5	0.1	0	270	11	2	5	2
Mais Recette Originale®	format gros	700	52	6.0	0.5	0	1260	50	10	23	10
Poutine au Poulet	1 bol	950	50	13.0	1.0	85	2130	93	7	3	35
Poutine	1 bol	740	38	12.0	1.0	60	1650	78	6	3	24
Baril Sur Le Pouce - Bouchée Recette® Originale	1 Baril Sur Le Pouce	500	21	1.5	0.1	25	920	62	4	4	17
Baril Sur Le Pouce - Bouchée Recette® Originale épicé	1 Baril Sur Le Pouce	520	24	2.5	0.2	30	930	62	4	4	17
Baril Sur Le Pouce - Bouchée Bâtonnet Croustillant	1 Baril Sur Le Pouce	510	23	2.0	0.1	25	900	65	3	5	16
Baril Sur Le Pouce - Bouchée Bâtonnet Croustillant épicé	1 Baril Sur Le Pouce	530	26	2.5	0.1	30	910	64	3	5	16

Baril Sur Le Pouce - 2 Bâtonnets Tendres Recette Originale	1 Baril Sur Le Pouce	450	20	2.0	0.1	45	1080	47	4	2	24
Baril Sur Le Pouce - 2 Bâtonnets Croustillants	1 Baril Sur Le Pouce	470	24	2.0	0.0	45	1030	52	3	5	21
Baril Sur Le Pouce - Poulet Pop-Corn	1 Baril Sur Le Pouce	630	32	2.5	0.1	40	1230	63	5	1	24
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	2030	70	0	8	12
TREMPETTES											
Ranch Crémeuse	1 contenant	150	16	2.5	0.0	5	240	2	0	1	0
BBO sucré et fumé	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
Biscuit aux pépites de chocolat	1 biscuit	140	7	3.4	0.1	6	106	19	1	11	2
BOISSONS											
Pepsi®	591ml	250	0	0.0	0.0	0	55	66	0	66	0
Pepsi® Diète	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: 22 janvier 2024