



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES: CANADA

Produits	Poids (g)	Portion (#)	Calories par Portion (kcal)	Gras Total (g)	Graisses Saturées (g)	Gras Trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides Totaux (g)	Fibres Alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Potassium (mg)
ROULEAUX DE PRINTEMPS ET SUSHIS:															
Rouleau de Printemps Végétarien	195	1	200	2.5	0	0	0	360	40	3	22	2	40	0.75	350
Rouleau de Printemps Californien Épicé	215	1	290	9	1.5	0	15	690	44	3	21	4	40	0.75	300
Rouleau de Printemps Crevettes	184	1	200	2.5	0	0	20	430	36	3	19	5	50	0.75	300
Hosomaki à L'Avocat	202	1	360	5	1	0	0	920	67	3	12	7	30	1.5	300
Hosomaki au Concombre	202	1	310	0.5	0	0	0	920	68	2	12	7	30	1.5	175
Rouleau Californien Végétarien	208	1	340	4	0.5	0	0	880	64	3	12	7	75	1.5	250
Rouleau Californien	215	1	350	4.5	0.5	0	5	990	5	2	13	8	75	1.25	225
Rouleau Californien Épicé	236	1	460	14	2	0	20	1330	71	1	15	9	40	1.25	175
Rouleau Californien Épicé Croustillant	256	1	530	19	4	0	20	1540	78	2	18	10	40	1.5	225
Rouleau Dynamite	243	1	420	7	2	0	25	1200	74	3	15	11	125	2	250
Rouleau Dynamite Croustillant	263	1	540	18	5	0	35	1370	78	3	16	12	150	2.25	300
Rouleau au Poulet Teriyaki	255	1	410	5	1	0	45	1200	68	3	15	19	75	2	450
Rouleau Saumon et Avocat	228	1	430	11	2	0	30	890	63	2	11	16	75	1.5	400
Rouleau Thon et Avocat	228	1	380	4.5	1	0	20	900	63	2	11	18	50	1.75	400
Rouleau Saumon Épicé	237	1	450	14	2.5	0	35	1120	64	2	12	15	50	1.75	350
Rouleau de Thon Épicé	237	1	400	7	1	0	25	1170	64	2	12	17	30	2	350
Rouleau Dragon Vert	244	1	400	8	1.5	0	5	1000	68	4	4	8	50	1.5	350
Rouleau Dragon Rouge	244	1	410	8	1.5	0	20	1010	68	2	13	14	75	1.5	350
Rouleau Croustillant de Dragon aux Légumes	245	1	400	8	2.5	0	0	1270	72	4	17	7	75	1.5	300
Rouleau Arc-En-Ciel	269	1	420	8	1.5	0	35	1060	68	3	13	16	50	1.5	400
Rouleau Volcan au Saumon	278	1	510	17	3.5	0	55	1400	68	3	15	17	125	1.75	450
Rouleau Volcan au Thon	278	1	460	10	2.5	0	45	1440	68	3	15	19	100	2	450
Rouleau de Saumon BBQ Épicé (Longo's seulement)	266	1	490	15	2.5	0	30	1290	72	2	16	14	75	1.5	350
Rouleau de Saumon à l'Érable (Sobey's seulement)	276	1	510	15	2.5	0	30	1290	78	2	22	14	75	1.5	350
Rouleau Rouge de Californien	235	1	380	5	1	0	50	1270	68	2	13	10	75	1.25	225
Rouleau de Thon Wasabi	251	1	470	14	2	0	40	1280	64	2	13	17	30	2	400
Rouleau Dragon Cali au Saumon	269	1	490	15	2.5	0	40	1350	72	2	16	15	75	1.5	350
Rouleau de Dragon Dynamite Verte	288	1	540	18	3.5	0	45	1400	75	5	15	13	150	2.25	400
Rouleau Dragon de Thon Wasabi	281	1	550	21	3	0	45	1560	72	2	15	16	40	1.75	300
Rouleau de Dragon Dynamite Rouge	283	1	510	14	3	0	45	1440	75	3	16	18	125	2.5	350
Combo Toki	276	1	520	12	3	0	35	1220	35	2	15	18	100	2	350
Combo Californien Assorti	424	2	370	7	1	0	5	880	67	2	12	8	50	1.25	200
Combo Californien Nigiri	383	1	650	8	1.5	0	30	1470	119	3	21	21	100	2.25	450
Combo de Saumon	337	1	710	16	3	0	55	1390	113	2	19	26	75	2.25	550
Combo de Thon	337	1	620	4.5	1	0	35	1410	113	2	19	29	50	2.5	600
Combo Nigiri	281	2	480	7	1	0	50	1110	84	1	14	21	50	1.25	350
Combo Nigiri Premium	312	1	570	13	2.5	0	80	1530	88	1	18	22	50	1.5	400
Paquet Familial de Californien	654	3	390	8	1	0	10	970	68	2	13	8	50	1.25	200
Paquet Familial Croustillant	601	3	380	11	2.5	0	15	1020	62	2	13	8	50	1.25	200
Paquet Familial Suprême	594	4	370	9	1.5	0	20	870	60	1	11	10	40	1.25	225
Grand Plateau de Sushis à Partager	622	3	370	7	1	0	20	840	62	2	11	11	50	1.25	250
BOLS DE RIZ PRÊTS À RÉCHAUFFER ET BOLS DE POKÉ:															
Bol de Riz au Poulet Teriyaki	368	1	590	2.5	0.5	0	55	1130	116	2	22	24	50	1.75	500
Bol de Riz au Boeuf Teriyaki	368	1	620	6	2.5	0	20	1360	120	2	25	19	50	3	300
Bol de Poké au Saumon	437	1	770	24	5	0	50	1940	110	5	29	23	175	2.5	650
Bol de Poké au Thon	437	1	690	15	3.5	0	35	1940	110	5	29	26	125	2.5	700
Bol de Poké Californien Épicé	437	1	780	25	5	0	30	2170	120	5	31	15	125	2	400
Bol de Poké au Tofu	437	1	730	20	4	0	10	1930	111	6	29	22	550	3.5	550
ACCOMPAGNEMENTS:															
Gyoza au Porc	106	1	170	5	1	0	10	690	23	1	3	8	20	1.75	175
Gyoza aux Légumes	106	1	180	3.5	0.5	0	0	530	26	2	3	9	50	2.5	250
Bao de Porc BBQ	162	1	340	6	2.5	0	25	410	57	3	16	13	75	3	150
Crevettes Tempura	81	1	270	22	4.5	0	60	560	11	0	2	6	100	0.5	20
Salade d'algues	96	1	100	3	0.5	0	0	1090	13	3	12	1	175	0.5	50
Soupe Miso	249	1	25	0.5	0	0	0	670	3	1	1	2	10	0.2	40
PLATEAUX:															
Plateau Kazoku	1216	6	360	7	1	0	10	930	64	2	12	7	50	1.25	175
Plateau Atsumari	1181	6	360	7	1.5	0	15	970	63	2	12	8	40	1.25	175
Plateau Matsuri	1210	6	370	9	2	0	30	940	57	2	11	11	50	1.25	225
Plateau Utage	1317	6	420	10	2.5	0	15	1020	70	2	13	9	75	1.5	225
Plateau Enkai	1328	7	340	7	1	0	25	730	55	1	10	13	40	1.25	300
DONBURI:															
Donburi - Poulet	392	1	570	2.5	0.5	0	55	690	108	3	15	25	50	1.75	550
Donburi - Boeuf	392	1	600	6	2.5	0	20	950	113	2	19	20	75	2.5	350
Donburi - Crevettes Tempura	394	1	650	12	3.5	0	45	850	118	2	15	15	150	2	350
Donburi - Chashu	368	1	660	14	5	0	35	870	109	2	15	22	75	2	450
Donburi - Inari	401	1	630	7	1.5	0	0	810	125	3	29	15	175	2.25	400
YAKI UDON:															
Yaki Udon - Poulet	445	1	440	3	1	0	55	960	76	4	11	24	75	1.25	500
Yaki Udon - Boeuf	445	1	480	8	3	0	20	1210	80	4	15	19	100	2.5	300
Yaki Udon - Crevettes Tempura	447	1	530	12	3.5	0	45	1110	95	4	12	14	175	1.5	250
Yaki Udon - Chashu	421	1	480	10	4	0	25	1030	78	4	12	17	75	1.5	350
Yaki Udon - Inari	454	1	500	7	1.5	0	0	1070	92	4	26	13	175	1.75	300
BOÎTE BENTO:															
Boîte Bento - Poulet [a. gyoza au porc]	409	1	620	6	1.5	0	60	1350	110	3	16	28	75	2.5	550
Boîte Bento - Poulet [a. gyoza aux légumes]	409	1	620	6	1	0	60	1290	111	4	17	28	100	2.5	600
Boîte Bento - Boeuf [a. gyoza au porc]	409	1	650	10	3	0	25	1600	114	3	20	23	75	3.5	350
Boîte Bento - Boeuf [a. gyoza aux légumes]	409	1	650	9	3	0	25	1540	115	3	20	23	100	3.5	400
Boîte Bento - Crevettes Tempura [a. gyoza au porc]	412	1	710	16	4	0	50	1510	119	3	17	19	175	2.5	350
Boîte Bento - Crevettes Tempura [a. gyoza aux légum]	412	1	710	15	3.5	0	50	1450	120	4	17	19	200	3	400
Boîte Bento - Chashu [a. gyoza au porc]	385	1	710	17	6	0	40	1530	110	3	17	25	75	2.5	450
Boîte Bento - Chashu [a. gyoza aux légumes]	385	1	710	17	6	0	35	1460	111	3	17	25	100	3	500
Boîte Bento - Inari [a. gyoza au porc]	418	1	680	10	2	0	5	1470	126	3	31	18	175	3	400
Boîte Bento - Inari [a. gyoza aux légumes]	418	1	680	10	1.5	0	0	1400	127	4	31	18	200	3	450
RAMEN:															
Ramen - Poulet	797	1	630	8	2	0	60	3920	94	7	14	37	250	7	1500
Ramen - Boeuf	797	1	660	12	3.5	0	25	4180	98	7	17	32	250	9	1300
Ramen - Crevettes Tempura	789	1	650	11	3.5	0	40	3960	103	7	14	28	350	7	1300
Ramen - Chashu	772	1	720	20	6	0	35	4100	94	9	13	34	250	7	1400
Ramen - Inari	806	1	690	12	2.5	0	0	4040	110	7	28				