

## RENSEIGNEMENTS RELATIFS AUX VALEURS NUTRITIVES

| PLATS DE RIZ                                                                                                                                     | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------------|------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|
| Les renseignements relatifs aux valeurs nutritives n'incluent pas la sauce teriyaki (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3). |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
| Poulet Teriyaki                                                                                                                                  | 427.0                    | 469.1           | 5.7                        | 1.5              | 0.0            | 115.6            | 746.0       | 70.1         | 3.4        | 4.9        | 32.4          |
| Bœuf Sukiyaki                                                                                                                                    | 420.0                    | 600.1           | 18.3                       | 7.1              | 0.0            | 65.3             | 749.3       | 70.2         | 3.4        | 4.9        | 36.2          |
| Légumes grillés                                                                                                                                  | 342.0                    | 383.8           | 1.1                        | 0.2              | 0.0            | 0.0              | 674.1       | 82.6         | 7.4        | 11.3       | 11.9          |
| Crevettes grillées                                                                                                                               | 474.0                    | 434.3           | 3.0                        | 0.7              | 0.0            | 318.9            | 1,452.2     | 70.2         | 3.4        | 4.9        | 30.3          |
| Poulet hawaïen                                                                                                                                   | 439.0                    | 474.0           | 5.6                        | 1.5              | 0.0            | 115.6            | 746.4       | 72.0         | 3.3        | 6.9        | 31.7          |
| Tofu Teriyaki                                                                                                                                    | 332.0                    | 518.7           | 0.6                        | 2.1              | 0.0            | 0.0              | 829.9       | 86.0         | 4.8        | 8.0        | 17.8          |
| Poulet et bœuf                                                                                                                                   | 415.0                    | 534.6           | 12.0                       | 4.3              | 0.0            | 90.4             | 747.7       | 70.1         | 3.4        | 4.9        | 34.3          |
| Poulet et crevettes                                                                                                                              | 492.0                    | 535.1           | 7.7                        | 1.9              | 0.0            | 275.0            | 1,269.8     | 70.3         | 3.4        | 4.9        | 43.6          |
| Boeuf et crevettes                                                                                                                               | 485.0                    | 666.1           | 20.4                       | 7.5              | 0.0            | 224.8            | 1,273.1     | 70.3         | 3.4        | 4.9        | 47.5          |
| PLATS DE NOUILLES                                                                                                                                | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Les renseignements relatifs aux valeurs nutritives n'incluent pas la sauce teriyaki (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3). |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
| Bol Noodlefull au bœuf                                                                                                                           | 545.0                    | 763.5           | 26.3                       | 7.8              | 0.1            | 88.0             | 1,360.0     | 88.1         | 6.4        | 10.6       | 43.9          |
| Boeuf Yakisoba                                                                                                                                   | 424.0                    | 728.8           | 24.9                       | 7.9              | 0.1            | 96.8             | 1,438.4     | 81.0         | 4.9        | 8.4        | 44.5          |
| Poulet et bœuf Yakisoba                                                                                                                          | 485.0                    | 663.2           | 18.5                       | 5.1              | 0.1            | 121.9            | 1,436.8     | 81.0         | 4.9        | 8.3        | 42.6          |
| Bol Noodlefull au poulet                                                                                                                         | 559.0                    | 632.4           | 13.6                       | 2.2              | 0.1            | 138.2            | 1,356.7     | 88.0         | 6.4        | 10.6       | 40.1          |
| Poulet Yakisoba                                                                                                                                  | 431.0                    | 597.7           | 12.2                       | 2.3              | 0.1            | 147.1            | 1,435.1     | 81.0         | 4.9        | 8.3        | 40.6          |
| Bol Noodlefull aux crevettes                                                                                                                     | 503.0                    | 585.9           | 10.9                       | 1.4              | 0.1            | 341.6            | 1,895.6     | 85.6         | 6.4        | 8.8        | 37.7          |
| Bol Noodlefull aux légumes                                                                                                                       | 479.0                    | 530.2           | 9.0                        | 0.9              | 0.1            | 22.7             | 905.7       | 97.3         | 10.3       | 14.9       | 18.4          |
| BOLS CHOP CHOP                                                                                                                                   | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Les renseignements relatifs aux valeurs nutritives n'incluent pas la sauce teriyaki (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3). |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
| Bol Chop Chop au bœuf                                                                                                                            | 618.0                    | 658.9           | 21.2                       | 7.1              | 0.0            | 65.3             | 571.2       | 76.2         | 5.4        | 5.2        | 38.0          |
| Bol Chop Chop au poulet et au bœuf                                                                                                               | 625.0                    | 593.4           | 14.9                       | 4.3              | 0.0            | 90.4             | 569.5       | 76.2         | 5.4        | 5.2        | 36.1          |
| Bol Chop Chop au poulet                                                                                                                          | 632.0                    | 527.9           | 8.6                        | 1.5              | 0.0            | 115.6            | 567.9       | 76.1         | 5.4        | 5.1        | 34.2          |
| Bol Chop Chop aux crevettes Tempura                                                                                                              | 556.0                    | 576.9           | 17.1                       | 2.4              | 0.0            | 56.7             | 291.9       | 87.7         | 5.4        | 15.5       | 18.3          |
| Bol Chop Chop aux légumes                                                                                                                        | 608.0                    | 421.8           | 4.4                        | 0.2              | 0.0            | 0.0              | 101.0       | 82.7         | 9.8        | 6.7        | 12.5          |
| Bols Poke                                                                                                                                        | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| (Les informations nutritionnelles n'incluent pas la sauce vinaigrette Poke aux agrumes et au soja, mentionnée à la page 3)                       |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
| Poke de thon épicé                                                                                                                               | 427.0                    | 528.8           | 23.9                       | 4.0              | 0.0            | 32.5             | 312.8       | 55.2         | 4.7        | 11.2       | 21.8          |
| Poke de thon tropical                                                                                                                            | 427.0                    | 438.3           | 13.2                       | 2.0              | 0.0            | 25.9             | 276.3       | 57.8         | 4.8        | 13.4       | 22.1          |
| Poke de poulet épicé                                                                                                                             | 425.0                    | 504.6           | 16.5                       | 2.6              | 0.0            | 115.6            | 693.4       | 57.7         | 4.8        | 11.8       | 30.9          |
| ACCOMPAGNEMENTS BENTO                                                                                                                            | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Les renseignements sur les valeurs nutritives ne comprennent pas les sauces (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3).         |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
| 2 gyoza                                                                                                                                          | 46.0                     | 115.8           | 3.6                        | 0.8              | 0.0            | 7.7              | 1,269.5     | 15.2         | 0.9        | 0.8        | 5.9           |
| 2 rouleaux de printemps                                                                                                                          | 104.0                    | 180.0           | 1.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 720.0       | 32.0         | 2.0        | 10.0       | 6.0           |
| 2 crevettes Tempura                                                                                                                              | 48.4                     | 105.8           | 6.8                        | 1.1              | 0.0            | 28.3             | 109.6       | 7.2          | 0.0        | 6.0        | 4.5           |
| 4 Makis californiens                                                                                                                             | 98.0                     | 180.7           | 2.7                        | 0.6              | 1.6            | 2.7              | 254.2       | 29.6         | 1.6        | 4.4        | 3.4           |
| Edamame sel de mer                                                                                                                               | 62.5                     | 77.3            | 3.4                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 1,088.2     | 5.4          | 3.4        | 1.8        | 8.0           |
| SUSHIS                                                                                                                                           | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Les renseignements sur les valeurs nutritives ne comprennent pas les sauces (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3).         |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
| Makis à l'avocat - 6                                                                                                                             | 6.0                      | 189.6           | 3.7                        | 0.5              | 0.0            | 0.2              | 152.3       | 35.5         | 2.3        | 5.2        | 3.2           |
| Makis au bœuf - 4                                                                                                                                | 4.0                      | 203.4           | 7.1                        | 2.1              | 0.0            | 16.4             | 233.3       | 24.8         | 1.6        | 4.1        | 9.5           |
| Makis au bœuf - 8                                                                                                                                | 8.0                      | 405.4           | 14.2                       | 4.2              | 0.0            | 32.9             | 402.4       | 49.2         | 3.0        | 8.2        | 18.9          |
| Makis Californien - 4                                                                                                                            | 4.0                      | 180.7           | 2.7                        | 0.6              | 1.6            | 2.7              | 254.2       | 29.6         | 1.6        | 4.4        | 3.4           |

## RENSEIGNEMENTS RELATIFS AUX VALEURS NUTRITIVES

| <b>SUSHIS</b><br>Les renseignements sur les valeurs nutritives ne comprennent pas les sauces (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3).                        | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------------|------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|
| Makis Californien - 8                                                                                                                                                            | 8.0                      | 360.0           | 5.3                        | 1.1              | 3.3            | 5.4              | 444.3       | 58.9         | 3.0        | 8.9        | 6.7           |
| Makis au concombre - 6                                                                                                                                                           | 6.0                      | 157.0           | 0.5                        | 0.1              | 0.0            | 0.2              | 150.9       | 34.4         | 1.0        | 5.5        | 2.9           |
| Makis Dynamite - 4                                                                                                                                                               | 4.0                      | 182.9           | 6.1                        | 0.9              | 0.0            | 14.3             | 163.5       | 27.6         | 1.6        | 6.7        | 4.6           |
| Makis Dynamite - 8                                                                                                                                                               | 8.0                      | 364.4           | 12.1                       | 1.9              | 0.0            | 28.5             | 262.7       | 54.9         | 3.0        | 13.3       | 9.1           |
| Repas de sushi pour enfants                                                                                                                                                      | 10.0                     | 445.0           | 7.0                        | 2.8              | 1.6            | 2.9              | 298.6       | 82.3         | 4.0        | 23.8       | 7.4           |
| Makis Terre et mer - 4                                                                                                                                                           | 4.0                      | 228.8           | 7.2                        | 2.2              | 0.0            | 69.6             | 464.2       | 26.8         | 1.6        | 5.9        | 13.4          |
| Makis Terre et mer - 8                                                                                                                                                           | 8.0                      | 456.2           | 14.4                       | 4.3              | 0.0            | 139.2            | 864.2       | 53.3         | 3.0        | 11.8       | 26.8          |
| Makis Tigre - 4                                                                                                                                                                  | 4.0                      | 235.9           | 8.9                        | 1.5              | 0.0            | 69.2             | 428.9       | 30.1         | 1.6        | 8.8        | 8.5           |
| Makis Tigre - 8                                                                                                                                                                  | 8.0                      | 470.4           | 17.8                       | 3.0              | 0.0            | 138.3            | 793.6       | 59.8         | 3.0        | 17.6       | 17.1          |
| Makis végétarien - 4                                                                                                                                                             | 4.0                      | 115.8           | 1.1                        | 0.2              | 0.0            | 0.1              | 111.4       | 23.9         | 1.1        | 4.0        | 2.2           |
| Makis végétarien - 8                                                                                                                                                             | 8.0                      | 230.2           | 2.1                        | 0.3              | 0.0            | 0.2              | 158.7       | 47.5         | 2.0        | 8.1        | 4.3           |
| Makis Volcan - 4                                                                                                                                                                 | 4.0                      | 287.3           | 8.4                        | 1.6              | 1.6            | 39.2             | 620.0       | 37.8         | 1.6        | 7.5        | 6.9           |
| Makis Volcan - 8                                                                                                                                                                 | 8.0                      | 608.6           | 18.9                       | 3.6              | 3.3            | 92.9             | 1,279.7     | 77.2         | 3.0        | 15.6       | 15.1          |
| Makis à la patate douce - 4                                                                                                                                                      | 4.0                      | 186.7           | 5.2                        | 0.5              | 0.0            | 0.1              | 270.3       | 31.4         | 1.6        | 5.3        | 2.9           |
| Makis à la patate douce - 8                                                                                                                                                      | 8.0                      | 371.9           | 10.4                       | 1.0              | 0.0            | 0.2              | 476.3       | 62.5         | 3.0        | 10.7       | 5.7           |
| <b>REPAS DE SUSHIS</b><br>Les renseignements sur les valeurs nutritives ne comprennent pas les sauces (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3).               | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Repas Express                                                                                                                                                                    | 18.0                     | 731.7           | 17.7                       | 3.9              | 1.6            | 33.6             | 591.2       | 115.3        | 6.0        | 20.5       | 20.3          |
| Repas Sushi-licieux                                                                                                                                                              | 16.0                     | 881.0           | 25.9                       | 4.6              | 3.3            | 125.3            | 1,296.7     | 123.9        | 6.0        | 27.4       | 23.3          |
| Repas Végé                                                                                                                                                                       | 20.0                     | 637.6           | 10.1                       | 1.3              | 0.0            | 0.6              | 432.0       | 123.1        | 5.6        | 20.1       | 11.0          |
| <b>REPAS POUR ENFANTS</b><br>Les renseignements relatifs aux valeurs nutritives n'incluent pas la sauce teriyaki (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3).    | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Poulet avec riz pour enfants                                                                                                                                                     | 242.5                    | 334.6           | 5.3                        | 2.7              | 0.0            | 57.8             | 520.1       | 54.1         | 2.7        | 16.4       | 17.3          |
| Boeuf avec riz pour enfants                                                                                                                                                      | 207.5                    | 400.2           | 11.7                       | 5.5              | 0.0            | 32.7             | 521.8       | 54.1         | 2.7        | 16.5       | 19.2          |
| Poulet avec nouilles Yakisoba pour enfants                                                                                                                                       | 200.0                    | 405.9           | 8.6                        | 3.2              | 0.0            | 73.5             | 1,053.8     | 60.9         | 3.5        | 19.1       | 21.8          |
| Boeuf avec nouilles Yakisoba pour enfants                                                                                                                                        | 193.5                    | 471.4           | 14.9                       | 6.0              | 0.0            | 48.4             | 1,055.5     | 60.9         | 3.5        | 19.1       | 23.7          |
| Poulet avec nouilles Ramen pour enfants                                                                                                                                          | 242.5                    | 388.4           | 7.5                        | 3.0              | 0.0            | 69.1             | 818.8       | 60.7         | 3.5        | 17.8       | 20.7          |
| Boeuf avec nouilles Ramen pour enfants                                                                                                                                           | 207.5                    | 453.9           | 13.8                       | 5.8              | 0.0            | 44.0             | 820.3       | 60.7         | 3.5        | 17.8       | 22.6          |
| Repas de sushi pour enfants                                                                                                                                                      | 10.0                     | 446.8           | 7.0                        | 2.8              | 1.6            | 2.9              | 298.6       | 82.3         | 4.0        | 23.8       | 7.4           |
| <b>ACCOMPAGNEMENTS ET COLLATIONS</b><br>Les renseignements sur les valeurs nutritives ne comprennent pas les sauces (les renseignements sur les sauces se trouvent à la page 3). | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Gyoza - 3                                                                                                                                                                        | 69.0                     | 138.0           | 4.0                        | 1.2              | 0.0            | 11.5             | 218.5       | 19.5         | 1.2        | 1.2        | 5.7           |
| Gyoza - 5                                                                                                                                                                        | 115.0                    | 230.0           | 6.7                        | 1.9              | 0.0            | 19.2             | 364.2       | 32.6         | 1.9        | 1.9        | 9.6           |
| Edamame sel de mer                                                                                                                                                               | 125.0                    | 154.5           | 6.7                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 2,176.4     | 10.8         | 6.8        | 3.5        | 15.9          |
| Rouleaux de printemps - 1                                                                                                                                                        | 52.0                     | 90.0            | 0.5                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 360.0       | 16.0         | 1.0        | 5.0        | 3.0           |
| Rouleaux de printemps - 2                                                                                                                                                        | 104.0                    | 180.0           | 1.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 720.0       | 32.0         | 2.0        | 10.0       | 6.0           |
| Crevettes Tempura - 3                                                                                                                                                            | 72.6                     | 158.8           | 10.2                       | 1.7              | 0.0            | 42.5             | 164.4       | 10.8         | 0.0        | 9.1        | 6.8           |
| Crevettes Tempura - 5                                                                                                                                                            | 121.0                    | 264.6           | 17.0                       | 2.8              | 0.0            | 70.9             | 274.0       | 18.0         | 0.0        | 15.1       | 11.3          |
| Patate douce Tempura                                                                                                                                                             | 156.0                    | 311.8           | 14.0                       | 0.8              | 0.0            | 0.0              | 888.8       | 40.5         | 0.0        | 9.4        | 3.1           |
| <b>SOUPES</b>                                                                                                                                                                    | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Ramen au bœuf                                                                                                                                                                    | 890.0                    | 764.7           | 23.5                       | 7.7              | 0.1            | 88.0             | 2,763.1     | 97.1         | 4.7        | 8.1        | 43.1          |
| Ramen au poulet                                                                                                                                                                  | 891.0                    | 633.6           | 10.8                       | 2.1              | 0.1            | 138.3            | 2,759.8     | 97.0         | 4.7        | 8.1        | 39.2          |
| Ramen aux crevettes                                                                                                                                                              | 921.0                    | 606.8           | 9.8                        | 1.6              | 0.1            | 341.6            | 3,205.5     | 95.4         | 4.7        | 7.6        | 37.0          |
| Ramen aux légumes                                                                                                                                                                | 868.0                    | 543.0           | 6.2                        | 0.8              | 0.1            | 22.7             | 2,476.1     | 108.8        | 8.6        | 14.2       | 17.9          |

## RENSEIGNEMENTS RELATIFS AUX VALEURS NUTRITIVES

| PROMOTIONS ET AJOUTS                                                                                                          |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------------|------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|
| Les renseignements sur les valeurs nutritives ne comprennent pas les sauces (les sauces sont énumérées au bas de cette page). |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
|                                                                                                                               | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Ajout de 6 crevettes                                                                                                          | 65.0                     | 66.0            | 2.0                        | 0.4              | 0.0            | 159.5            | 523.8       | 0.2          | 0.0        | 0.0        | 11.3          |
| Ajout d'une portion de légumes asiatiques                                                                                     | 170.0                    | 60.4            | 0.5                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 44.2        | 12.0         | 3.8        | 6.1        | 3.3           |
| Ajout de champignons                                                                                                          | 28.0                     | 6.2             | 0.1                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 1.4         | 0.9          | 0.3        | 0.6        | 0.9           |
| Ajout de tofu                                                                                                                 | 106.0                    | 198.4           | 0.0                        | 2.0              | 0.0            | 0.0              | 200.7       | 15.9         | 1.3        | 3.1        | 9.6           |
| Riz brun (format repas 7 oz)                                                                                                  | 198.0                    | 261.1           | 2.4                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 3.5         | 55.5         | 4.9        | 0.0        | 3.3           |
| Double portion de bœuf                                                                                                        | 132.0                    | 293.7           | 17.7                       | 7.0              | 0.0            | 65.3             | 498.5       | 2.8          | 0.0        | 1.8        | 28.7          |
| Double portion de poulet                                                                                                      | 139.0                    | 162.6           | 5.1                        | 1.3              | 0.0            | 115.6            | 495.2       | 2.8          | 0.0        | 1.8        | 24.9          |
| Riz brun (10,5 oz)                                                                                                            | 298.0                    | 391.7           | 3.7                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 5.2         | 83.2         | 7.3        | 0.0        | 4.9           |
| Accompagnement de riz de chou-fleur                                                                                           | 255.0                    | 44.7            | 1.7                        | 0.3              | 0.0            | 0.0              | 264.6       | 8.3          | 5.3        | 2.7        | 0.5           |
| Nouilles Ramen (format repas 7 oz)                                                                                            | 198.0                    | 379.1           | 4.7                        | 0.5              | 0.1            | 22.7             | 601.7       | 73.2         | 2.6        | 2.6        | 11.9          |
| Nouilles Yakisoba (format repas 7 oz)                                                                                         | 198.0                    | 569.5           | 5.0                        | 1.0              | 0.0            | 49.6             | 874.5       | 109.9        | 4.0        | 4.4        | 20.6          |
| Accompagnement de nouilles Ramen (14 oz)                                                                                      | 396.0                    | 758.1           | 9.4                        | 1.1              | 0.1            | 45.4             | 1203.5      | 146.4        | 5.2        | 5.3        | 23.8          |
| Accompagnement de nouilles Yakisoba (14 oz)                                                                                   | 396.0                    | 800.3           | 13.9                       | 1.8              | 0.1            | 63.0             | 1386.8      | 141.6        | 5.0        | 6.9        | 26.6          |
| Riz blanc (10,5oz)                                                                                                            | 298.0                    | 407.3           | 0.6                        | 0.2              | 0.0            | 0.0              | 6.4         | 89.9         | 1.6        | 0.0        | 7.5           |
| Riz blanc (format repas 7 oz)                                                                                                 | 198.0                    | 271.5           | 0.4                        | 0.1              | 0.0            | 0.0              | 4.3         | 60.0         | 1.0        | 0.0        | 5.0           |
| SUBSTITUTIONS COURANTES                                                                                                       |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
| Tous les chiffres représentent des valeurs de substitution.                                                                   |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
|                                                                                                                               | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Remplacer le riz blanc par du riz brun                                                                                        | 0.0                      | -10.4           | 2.0                        | -0.1             | 0.0            | 0.0              | -0.8        | -4.5         | 3.9        | 0.0        | -1.8          |
| Remplacer le riz blanc par du riz de chou-fleur                                                                               | 61.0                     | -226.8          | 1.3                        | 0.2              | 0.0            | 0.0              | 260.3       | -51.7        | 4.3        | 2.7        | -4.6          |
| Remplacer le riz blanc par du riz de chou-fleur nature                                                                        | 57.0                     | -244.8          | -0.4                       | -0.1             | 0.0            | 0.0              | 35.7        | -51.9        | 4.3        | 2.7        | -5.0          |
| Remplacer le riz blanc par des nouilles Ramen                                                                                 | 0.0                      | 107.5           | 4.3                        | 0.4              | 0.1            | 22.7             | 597.5       | 13.3         | 1.5        | 2.6        | 6.9           |
| Remplacer le riz blanc par des nouilles Yakisoba                                                                              | 0.0                      | 128.6           | 6.5                        | 0.8              | 0.1            | 31.5             | 689.1       | 10.9         | 1.5        | 3.4        | 8.3           |
| Remplacer les légumes du jardin par des légumes asiatiques                                                                    | 57.0                     | 31.9            | 0.4                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 14.6        | 5.6          | 1.8        | 3.6        | 1.7           |
| SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT                                                                                                       |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
|                                                                                                                               | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Sauce chili à l'ail                                                                                                           | 1 fl oz                  | 0.0             | 0.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0        | 0.0        | 0.0           |
| Sauce pour gyoza                                                                                                              | 0.5 floz                 | 23.8            | 0.9                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 1,123.9     | 2.2          | 0.1        | 0.0        | 2.1           |
| Sauce aux prunes                                                                                                              | 111 g                    | 20.0            | 0.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 90.0        | 5.0          | 0.0        | 5.0        | 0.0           |
| Sauce soja en sachet                                                                                                          | 5.5 mL                   | 3.6             | 0.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 342.6       | 0.4          | 0.0        | 0.0        | 0.7           |
| Mayo épicée                                                                                                                   | 1 fl oz                  | 165.6           | 16.6                       | 3.1              | 0.0            | 10.4             | 207.0       | 2.1          | 0.0        | 2.1        | 0.2           |
| Sauce Tempura                                                                                                                 | 1 fl oz                  | 11.6            | 0.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 383.4       | 2.1          | 0.0        | 1.9        | 0.2           |
| Sauce Vinaigrette Poke aux Agrumes et au Soja                                                                                 | 1.75 oz (50 gr)          | 60.0            | 5.0                        | 0.3              | 0.0            | 0.0              | 260.0       | 35.0         | 0.0        | 3.0        | 0.3           |
| Sauce Teriyaki (par c. à s.)                                                                                                  | 2 fl oz                  | 46.7            | 0.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 669.2       | 10.2         | 0.0        | 7.1        | 1.1           |
| THÉS AUX PERLES                                                                                                               |                          |                 |                            |                  |                |                  |             |              |            |            |               |
|                                                                                                                               | Taille de la portion (g) | Calories (kCal) | Total matières grasses (g) | Gras saturés (g) | Gras trans (g) | Cholestérol (mg) | Sodium (mg) | Glucides (g) | Fibres (g) | Sucres (g) | Protéines (g) |
| Boba à la cassonade                                                                                                           | 700.0                    | 735.4           | 0.0                        | 12.0             | 0.0            | 0.0              | 155.5       | 152.7        | 0.7        | 72.7       | 2.1           |
| Thé aux perles à la mangue                                                                                                    | 700.0                    | 225.6           | 0.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 47.1        | 57.3         | 1.0        | 53.5       | 0.0           |
| Thé au lait                                                                                                                   | 700.0                    | 617.0           | 5.4                        | 11.6             | 0.0            | 0.0              | 207.0       | 124.2        | 2.5        | 52.5       | 0.9           |
| Thé vert au fruit de la passion                                                                                               | 700.0                    | 243.3           | 0.0                        | 0.0              | 0.0            | 0.0              | 44.2        | 63.2         | 1.0        | 23.3       | 0.0           |