



Portion (g)
Calories
Total gras (g)
Gras Saturés (g)
Gras trans (g)
Cholestérol (mg)
Sodium (mg)
Glucides (g)
Fibres Alimentaires (g)
Sucre (g)
Protéines (g)
Vitamine A (%)
Vitamine C (%)
Calcium (%)
Fer (%)

POULET KARAAGE

Poulet Karaage entrée (6mcx)	120	330	21	4.5	0.2	70	470	18	0	0	17	0	4	0	10
Poulet Karaage repas (10mcx)	420	770	38	8	0.3	120	800	74	2	2	32	35	15	6	25

SUSHI BURITO

Poulet Karaage	350	570	27	5	0.2	70	920	60	3	2	19	45	15	4	20
Saumon et crevette tempura	370	500	19	2	0	90	1060	56	3	2	23	15	10	4	10
Thon et mangue épicé	368	440	11	1.5	0	50	290	58	3	8	25	100	30	6	15
Crevette épicée et mangue	378	450	16	2	0	110	780	56	4	7	19	30	30	6	20
Saumon et crabe	340	460	18	2.5	0	50	400	52	3	2	22	50	15	6	15
Thon et saumon	372	440	12	2	0.1	45	540	55	3	1	24	20	15	6	20

BOL POKE

Saumon - riz blanc	380	510	23	3	0.1	70	1270	52	3	5	22	4	10	8	15
Saumon - riz brun	380	590	25	3	0.1	70	1270	63	7	5	23	4	10	6	10
Saumon - riz collant croustillant	380	520	24	3	0.1	70	1270	52	3	5	22	4	10	8	15
Saumon - salade	317	320	21	3	0.1	70	980	14	2	6	19	8	15	6	15
Crevette épicée - riz blanc	380	530	19	2.5	0.1	165	1260	56	3	6	29	8	10	10	20
Crevette épicée - riz brun	380	610	21	2.5	0.1	165	1260	67	7	6	30	8	10	8	20
Crevette épicée - riz collant croustillant	380	530	20	2.5	0.1	165	1260	56	3	6	29	8	10	10	20
Crevette épicée - salade	345	320	18	2.5	0.1	125	1430	19	2	6	22	10	20	10	20
Volcano - riz blanc	378	510	24	3	0.2	70	1000	51	2	4	22	4	10	8	15
Volcano - riz brun	378	590	26	3	0.2	70	1000	62	7	4	23	4	10	6	10
Volcano - riz collant croustillant	378	520	25	3	0.2	70	1000	51	2	4	22	4	10	8	15
Volcano - salade	317	320	21	3	0.1	70	980	14	2	6	19	8	15	6	15
Saumon & Thon - riz blanc	380	500	21	3	0.1	65	1260	52	3	5	23	6	10	6	10
Saumon & Thon - riz brun	380	580	23	3	0.1	65	1260	62	7	5	24	6	10	6	10
Saumon & Thon - riz collant croustillant	380	510	22	3	0.1	65	1260	52	3	5	23	6	10	8	15
Saumon & Thon - salade	317	310	19	2.5	0.1	65	970	14	2	6	21	8	15	6	15
Thon - riz blanc	380	480	19	2.5	0.1	60	1260	52	3	5	25	6	10	8	15
Thon - riz brun	380	560	21	2.5	0.1	60	1260	63	7	5	26	6	10	6	10
Thon - riz collant croustillant	380	490	20	2.5	0.1	60	1260	52	3	5	25	6	10	8	15
Thon - salade	317	300	17	2.5	0.1	60	970	14	2	6	22	8	20	6	15
Végé - riz blanc	360	460	20	3	0.1	15	1060	55	6	6	11	20	40	10	20
Végé - riz brun	360	530	22	3	0.1	15	1060	66	10	6	13	20	40	8	15
Végé - riz collant croustillant	360	470	21	3	0.1	15	1060	55	6	6	11	20	40	10	20
Végé - salade	290	280	20	3	0.1	15	1060	17	6	7	9	20	45	10	20
Poulet et mange - riz blanc	396	520	19	3	0.1	85	1310	56	4	9	29	4	25	8	8
Poulet et mange - riz brun	396	600	22	3	0.1	85	1310	67	8	9	30	4	25	6	6
Poulet et mange - riz collant croustillant	396	530	20	3	0.1	85	1310	56	4	9	29	4	25	8	8
Poulet et mange - salade	341	350	20	3	0.1	85	1320	19	5	10	26	10	30	6	10

SUSHI TACOS

Taco saumon (2)	101	170	9	1.5	0.1	25	950	12	1	1	9	4	8	4	8
Taco saumon (3)	144	240	14	2	0.1	35	1300	18	2	1	12	6	10	6	10
Taco thon (2)	101	160	8	1	0.1	25	950	12	1	1	10	4	8	4	8
Taco thon (3)	144	230	11	2	0.1	30	1290	18	2	1	14	6	15	6	10
Taco homard (2)	94	120	5	0.5	0.1	35	270	9	1	1	10	4	6	4	6
Taco homard (3)	136	180	8	1	0.1	45	390	14	2	1	14	8	10	6	10

ENTRÉES ET SALADES

Crevettes popcorn	120	200	7	1	0.1	110	530	18	1	1	17	4	2	6	20
Crevettes tempura	60	180	8.0	0.0	0.1	40	125	18	0	0	8	0	0	0	0
Trois salades	120	130	3.5	0.0	0	60	790	13	4	8	8	2	6	40	8
Wakame	125	110	2.0	0.0	0	0	1650	13	4	9	0	0	0	110	0
Soupe Miso	240	45	1	0.2	0	0	1280	6	2	3	4	0	0	6	6
Salade de saumon grillé	276	260	19.0	2.5	0	30	340	12	3	6	12	80	80	8	8
Salade verte	123	150	14.0	1.0	0	0	400	8	1	5	2	30	10	2	4
Salade calmar épicé	110	120	3.0	0.0	0	170	320	12	0	12	12	0	2	2	6
Salade de thon tataki	276	250	17.0	2.5	0.1	30	340	12	3	6	14	80	80	8	8
Fèves edamames	135	170	5.0	0.0	0	0	440	15	7	2	13	8	15	8	20

Petite soupe Ramen

Miso	290	240	9	2	0	50	1240	23	2	3	16	2	4	25	15
Miso avec poulet grillé	330	290	10	2.5	0	75	1370	24	3	4	24	10	4	25	15



Portion (g)	Calories	Total gras (g)	Gras Saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres Alimentaires (g)	Sucre (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Miso avec fruits de mer	340	280	10	2.5	0	80	1340	24	3	4	23	2	4	25	20
Miso avec crevette tempura	310	290	11	2	0	60	1260	28	2	3	18	2	4	25	15
Tonkotsu	290	220	6	2.5	0	55	660	26	1	1	7	0	4	4	4
Tonkotsu avec poulet grillé	330	300	12	3	0	75	735	32	1	1	10	4	12	4	6
Tonkotsu avec fruits de mer	340	280	7.5	2.8	0	95	830	28	1	1	16	2	4	6	8
Tonkotsu avec crevette tempura	310	280	8.5	2.8	0.1	70	700	32	1	1	10	0	4	4	4

NIGIRI & SASHIMI /2 mcx

Syake Nigiri	62	80	2.0	0.3	0	20	15	8	0	0	7	0	0	0	2
Syake Nigiri (riz brun)	62	100	2.5	0.3	0	20	15	10	1	0	7	0	0	0	2
Syake Sashimi	42	45	2.0	0.3	0	20	14	0	0	0	6	0	2	0	2
Syake saisi	66	80	2.0	0.3	0	20	230	8	0	0	7	0	0	0	2
Syake saisi (riz brun)	66	100	2.5	0.3	0	20	230	10	1	0	8	0	0	0	2
Izumidai Nigiri	58	60	0.5	0.2	0	15	15	8	0	0	6	0	0	0	2
Izumidai Nigiri (riz brun)	58	80	1.0	0.2	0	15	15	10	1	0	7	0	0	0	2
Izumidai Sashimi	38	30	0.5	0.2	0	15	125	0	0	6	0	0	0	0	2
Izumidai saisi Nigiri	68	100	4.5	0.5	0	15	790	8	0	0	6	0	4	0	2
Izumidai saisi Nigiri (riz brun)	68	110	5.0	0.5	0	15	790	10	1	0	7	0	4	0	2
Philly kunsei syake	61	70	2.0	0.5	0	5	200	8	0	0	5	2	0	0	2
Philly kunsei syake (riz brun)	61	90	2.5	0.5	0	5	200	11	1	0	6	2	0	0	2
Ebi Nigiri	44	50	0.2	0.0	0	20	20	8	0	0	3	0	0	2	2
Ebi Nigiri (riz brun)	44	70	0.5	0.0	0	20	20	10	1	0	4	0	0	0	2
Ebi Sashimi	24	15	0.2	0.0	0	20	19	0	0	0	3	0	2	0	2
Maguro Nigiri	58	70	0.3	0.1	0	15	10	8	0	0	7	0	0	0	2
Maguro Nigiri (riz brun)	58	80	0.5	0.1	0	15	10	10	1	0	7	0	0	0	2
Maguro Sashimi	38	30	0.3	0.1	0	15	9	0	0	0	7	0	2	0	2
Inari	74	130	4.5	2.0	0	0	190	17	1	6	5	0	0	10	10
Inari (riz brun)	74	150	5.0	2.0	0	0	190	20	2	6	5	0	0	10	10
Kunsei Syake Nigiri	46	50	0.5	0.1	0	5	125	8	0	0	4	0	0	0	2
Kunsei Syake Nigiri (riz brun)	46	70	1.0	0.1	0	5	125	10	1	0	4	0	0	0	2
Kunsei Syake Sashimi	26	20	0.5	0.1	0	5	129	0	0	0	3	0	2	0	0
Masago Rouge	74	90	1.0	0.0	0	100	680	15	0	4	3	0	2	0	0
Masago Rouge (riz brun)	74	110	1.5	0.0	0	100	680	18	2	4	4	0	2	0	0
Masago Orange	74	90	1.0	0.0	0	100	680	15	0	4	3	0	2	0	0
Masago Orange (riz brun)	74	110	1.5	0.0	0	100	680	18	2	4	4	0	2	0	0
Karai Syake	100	180	10.0	1.5	0.1	25	125	14	0	1	7	0	2	2	4
Karai Syake (riz brun)	100	200	11.0	1.5	0.1	25	125	19	2	1	7	0	2	0	4
Karai Maguro	100	170	9.0	1.5	0.1	20	125	14	0	1	8	0	2	2	4
Karai Maguro (riz brun)	100	190	10.0	1.5	0.1	20	125	19	2	1	8	0	2	0	4
Karai Ebi	100	170	9.0	1.5	0.1	50	150	14	0	1	7	2	2	2	8
Karai Ebi (riz brun)	100	190	10.0	1.5	0.1	50	150	19	2	1	7	2	2	2	8

MAKI TARTARE

Maki tartare saumon	123	190	9.0	1.5	0.1	50	400	19	1	2	10	6	4	4	10
Maki tartare crevette	123	180	6.0	1.0	0.1	90	440	19	1	2	10	8	4	6	15
Maki tartare végété	125	120	4.5	1.0	0.1	0	740	19	2	4	1	50	40	2	6
Maki tartare thon	123	180	6.0	1.0	0.1	45	400	19	1	2	12	6	4	4	10

TARTARE

Tartare saumon	151	260	17	2.5	0.2	45	860	7	1	1	19	2	10	4	10
Tartare thon	108	160	4	1	0.1	35	440	6	1	1	21	2	6	4	8
Saumon fumé et saumon	136	270	21	3	0	40	730	1	1	0	20	2	4	4	8

HOSOMAKI /6 mcx

Philly Kappa	114	130	4.5	2.5	0	10	40	18	2	1	4	4	8	4	4
Philly Kappa (riz brun)	114	160	6.0	2.5	0	10	40	23	3	1	4	4	8	4	4
Akanasu avocado	149	370	26.0	8.0	0.2	15	640	27	6	4	8	8	10	8	10
Akanasu avocado (riz brun)	149	400	27.0	8.0	0.2	15	640	31	8	4	8	8	10	8	10
Kappa	104	90	1.0	0.2	0	0	10	18	2	1	3	0	8	4	4
Kappa (riz brun)	104	120	2.0	0.2	0	0	10	22	3	1	3	0	8	2	2
Avocado	119	160	8.0	1.5	0	0	15	20	4	0	4	2	10	4	6
Avocado (riz brun)	99	160	9.0	1.5	0	0	10	18	5	0	3	2	10	2	6
Oshinko	114	90	1.0	0.2	0	0	450	18	1	0	3	0	10	4	2
Oshinko (riz brun)	114	120	2.0	0.2	0	0	450	23	3	0	3	0	10	2	2
Akanasu	109	310	20.0	7.0	0.2	15	640	24	4	4	7	4	4	8	8
Akanasu (riz brun)	109	340	21.0	7.0	0.2	15	640	28	6	4	7	4	4	6	6
Syake	116	140	3.5	0.5	0	20	25	17	1	0	11	0	6	4	6
Syake (riz brun)	116	170	4.5	0.5	0	20	25	22	3	0	11	0	6	4	4



	Portion (g)	Calories	Total gras (g)	Gras Saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres Alimentaires (g)	Sucre (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
--	-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Syake Épicé	119	150	4.0	0.5	0	20	60	17	1	0	11	0	6	4	6
Syake Épicé (riz brun)	119	180	5.0	0.5	0	20	60	22	3	0	11	0	6	4	4
Tekka	116	130	1.5	0.3	0	20	25	17	1	0	12	0	6	4	4
Tekka (riz brun)	116	160	2.5	0.3	0	20	25	22	3	0	13	0	6	4	4
Tekka Épicé	119	140	2.0	0.3	0	20	55	17	1	0	12	0	6	4	4
Tekka Épicé (riz brun)	119	170	3.0	0.3	0	20	55	22	3	0	13	0	6	4	4
Tamago	112	150	3.5	1.0	0	150	180	22	1	5	6	4	4	6	6
Tamago (riz brun)	112	180	4.5	1.0	0	150	180	27	3	5	7	4	4	4	6
Kani Kama	104	120	1.5	0.3	0	5	260	20	1	0	6	0	4	4	4
Kani Kama (riz brun)	104	150	2.5	0.3	0	5	260	24	3	0	7	0	4	2	2
Syake Tempura	131	190	5.0	1.0	0.1	15	85	24	2	1	9	0	6	4	8
Syake Tempura (riz brun)	131	220	6.0	1.0	0.1	15	85	28	3	1	10	0	6	4	6
Tekka Tempura	131	18	3.0	1.0	0.1	15	85	24	2	1	11	0	6	4	8
Tekka Tempura (riz brun)	131	210	4.0	1.0	0.1	15	85	28	3	1	11	0	6	4	6

MAKI /8 mcx

Black Mamba	227	400	18	2	0.1	120	570	37	2	1	20	6	10	4	15
Black Mamba (riz brun)	227	440	19	2	0.1	120	570	43	4	1	21	6	10	2	10
Vancouver	168	230	11.0	3.5	0.1	20	300	26	3	1	10	8	8	6	8
Vancouver (riz brun)	168	270	12.0	3.5	0.1	20	300	31	5	1	11	8	8	6	5
911	169	240	9.0	1.5	0.1	40	300	28	2	2	11	0	8	4	6
911 (riz brun)	169	260	10.0	1.5	0.1	40	300	32	4	2	11	0	8	4	6
Ebi Maki	178	230	9.0	1.5	0.1	50	240	28	3	2	9	2	10	6	10
Ebi Maki (riz brun)	178	250	10.0	1.5	0.1	50	240	34	5	2	9	2	10	6	10
Deux saumon	180	230	9.0	1.5	0	45	400	26	3	1	13	2	10	4	8
Deux saumon (riz brun)	180	270	10.0	1.5	0	45	400	32	5	1	13	2	10	4	6
Maki du chef	190	220	6.0	1.0	0	60	510	28	3	4	12	2	25	6	6
Maki du chef (riz brun)	190	260	7.0	1.0	0	60	510	34	5	4	12	2	25	4	4
Dragon	210	320	13.0	1.0	0	60	330	40	3	2	10	2	15	2	6
Dragon (riz brun)	210	360	13.0	1.0	0	60	330	46	5	2	11	2	15	2	4
California classique	162	180	5.0	1.0	0	5	290	27	2	0	7	2	8	4	6
California classique (riz brun)	162	220	6.0	1.0	0	5	290	33	3	0	8	2	8	4	4
Sweetheart	178	260	11.0	1.5	0.1	50	390	26	2	1	14	0	15	4	8
Sweetheart (riz brun)	178	280	12.0	1.5	0.1	50	390	32	4	1	14	0	15	4	8
Red Tiger	222	370	20.0	3.0	0.1	80	530	25	1	0	23	2	6	4	15
Red Tiger (riz brun)	222	390	21.0	3.0	0.1	80	530	31	3	0	23	2	6	2	15
Poulet teriyaki	166	290	16.0	2.0	0.2	25	190	26	3	2	11	4	15	4	6
Poulet teriyaki (riz brun)	166	320	16.0	2.0	0.2	25	190	32	5	2	11	4	15	4	6

SUMOMAKI /5 mcx

Lion rouleau	203	360	18	2	0.1	65	860	39	2	8	6	70	20	2	4
Lion cornet	128	220	10	1	0	50	540	25	2	4	5	35	15	2	2
Lion rouleau (riz brun)	203	390	19	2	0.1	65	860	44	4	8	7	70	20	2	4
Lion cornet (riz brun)	128	240	11	1	0	50	540	28	3	4	6	95	15	0	2
Vegetarian rouleau	172	160	6.0	1.0	0	5	85	24	3	2	4	40	45	6	6
Vegetarian cornet	129	120	6.0	0.5	0	0	115	17	3	1	3	35	45	4	6
Vegetarian rouleau (riz brun)	167	210	8	1	0	5	170	31	5	2	5	45	45	4	5
Vegetarian cornet (riz brun)	129	140	6	0.5	0	0	110	19	4	1	4	35	45	4	6
California rouleau	211	230	9.0	1.5	0.1	130	480	29	3	5	9	15	10	6	10
California cornet	171	170	7.0	1.0	0.0	130	460	20	3	5	8	15	10	6	10
California rouleau (riz brun)	211	260	10.0	1.5	0.1	130	480	34	5	6	9	15	10	6	10
California cornet (riz brun)	171	190	7.0	1.0	0	130	460	23	4	5	8	15	10	6	8
Dynamite rouleau	160	230	10.0	1.0	0	40	280	29	3	2	7	2	10	4	4
Dynamite cornet	130	180	8.0	1.0	0	40	250	21	3	2	6	2	10	4	4
Dynamite rouleau (riz brun)	160	260	11.0	1.0	0	40	270	34	5	2	7	2	10	4	4
Dynamite cornet (riz brun)	130	200	9.0	1.0	0	40	250	24	4	2	6	2	10	4	4
Saumon épicé rouleau	171	190	8.0	1.0	0.1	20	120	25	1	2	10	0	8	2	8
Saumon épicé cornet	120	160	7.0	1.0	0.1	30	80	14	1	1	11	0	6	2	4
Saumon épicé rouleau (riz brun)	171	220	8.0	1.0	0.1	20	120	30	3	2	10	0	8	0	6
Saumon épicé cornet (riz brun)	120	180	7.0	1.0	0.1	30	80	17	2	1	11	0	6	0	4
Thon épicé rouleau	171	180	7.0	1.0	0.1	15	115	25	1	2	11	0	8	2	8
Thon épicé cornet	120	150	6.0	1.0	0.1	25	80	14	1	1	12	0	8	2	4
Thon épicé rouleau (riz brun)	171	210	7.0	1.0	0.1	15	115	30	3	2	11	0	8	2	6
Thon épicé cornet (riz brun)	120	170	6.0	1.0	0.1	25	80	17	2	1	12	0	8	0	4
Boston rouleau	176	170	4.5	0.5	0.1	55	390	24	2	2	9	6	10	6	8
Boston cornet	143	120	2.5	0.4	0	55	360	16	2	2	8	10	8	6	8



Portion (g)	Calories	Total gras (g)	Gras Saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres Alimentaires (g)	Sucre (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Boston rouleau (riz brun)	176	210	6.0	0.5	0.1	55	390	29	4	2	9	6	10	4	6
Boston cornet (riz brun)	143	140	3.5	0.4	0	55	360	19	3	2	9	10	8	4	8
Kamikaze au thon rouleau	180	230	9.0	1.5	0.1	40	430	29	2	2	11	0	8	2	8
Kamikaze au thon cornet	134	170	9.0	1.5	0.1	45	380	19	2	2	8	0	8	2	4
Kamikaze au thon rouleau (riz brun)	180	270	10.0	1.5	0.1	40	430	34	4	2	11	0	8	2	6
Kamikaze au thon cornet (riz brun)	134	190	10.0	1.5	0.1	45	380	22	3	2	9	0	8	0	4
Kamikaze au saumon rouleau	180	240	9.0	1.5	0.1	45	430	29	2	2	10	0	8	2	8
Kamikaze au saumon cornet	134	180	8.0	1.5	0.1	45	380	19	2	2	8	0	8	2	4
Kamikaze au saumon rouleau (riz brun)	180	280	10.0	1.5	0.1	45	430	34	4	2	11	0	8	0	6
Kamikaze au saumon cornet (riz brun)	134	200	8.0	1.5	0.1	45	380	22	3	2	8	0	8	0	4
Crabe des neiges rouleau	170	230	9.0	1.0	0.1	30	530	26	2	1	11	2	8	4	6
Crabe des neiges cornet	122	160	9.5	1.0	0.1	35	460	17	2	1	9	2	8	2	2
Crabe des neiges rouleau (riz brun)	170	250	10.0	1.0	0.1	30	530	31	4	1	11	2	8	2	4
Crabe des neiges cornet (riz brun)	122	180	10.0	1.0	0.1	35	460	20	3	1	9	2	8	2	2
Rainbow rouleau	194	260	12.0	2.0	0.1	25	130	28	2	2	14	2	10	2	10
Rainbow cornet	119	170	10.0	1.0	0.1	20	80	16	2	0	10	2	8	2	4
Rainbow rouleau (riz brun)	194	290	13.0	2.0	0.1	25	130	33	4	2	14	2	10	2	8
Rainbow cornet (riz brun)	119	190	12.0	1.0	0.1	20	80	19	3	1	10	2	8	0	4
RedEye rouleau	157	220	7.0	1.0	0.1	45	360	27	1	1	13	0	6	4	6
Red-Eye cornet	103	150	8.0	1.0	0.1	45	350	17	1	1	9	0	6	2	4
Red-Eye rouleau (riz brun)	157	260	8.0	1.0	0.1	45	360	32	3	1	13	0	6	2	6
Red-Eye cornet (riz brun)	103	170	8.0	1.0	0.1	45	350	20	2	1	9	0	6	2	2
Miami rouleau	161	260	9.0	4.0	0.1	40	450	26	1	2	12	2	2	4	6
Miami cornet	101	180	6.0	3.0	0.1	20	250	16	1	1	8	2	2	2	4
Miami rouleau (riz brun)	161	300	9.5	4.0	0.1	40	450	31	3	2	13	2	2	2	6
Miami cornet (riz brun)	101	250	6.5	3.0	0.1	20	250	29	3	1	10	2	2	2	4
Empereur rouleau	168	240	10.0	2.0	0.1	20	125	27	2	1	13	0	8	2	8
Empereur cornet	124	180	10.0	1.5	0.1	30	75	16	2	0	12	0	8	2	6
Empereur rouleau (riz brun)	168	280	11.0	1.5	0.1	20	125	32	4	1	13	0	8	2	8
Empereur cornet (riz brun)	124	200	11.0	1.5	0.0	30	75	19	3	0	13	0	8	2	4
Crevette épicée rouleau	187	220	7.0	1.0	0.1	55	450	28	3	2	10	8	10	6	10
Crevette épicée cornet	137	170	6.0	1.0	0.1	65	390	19	2	1	10	8	8	4	8
Crevette épicée rouleau (riz brun)	187	250	8.0	1.0	0.1	55	450	33	5	2	10	8	10	4	10
Crevette épicée cornet (riz brun)	137	190	7.0	1.0	0.1	65	390	22	3	1	10	8	8	2	8
Exotik rouleau	203	200	4.0	1.0	0.1	55	450	32	2	7	9	6	15	6	10
Exotik cornet	156	140	4.0	1.0	0.1	30	290	22	2	5	7	6	15	6	10
Exotik rouleau (riz brun)	203	240	5.0	1.0	0.1	55	450	37	4	7	10	6	15	4	10
Exotik cornet (riz brun)	156	210	5.0	1.0	0.1	30	290	35	4	5	9	6	15	4	8
Smoky rouleau	159	230	8.0	1.5	0.1	35	460	28	2	2	9	2	6	4	8
Smoky cornet	109	180	8.0	1.5	0.1	40	390	17	2	1	8	2	6	4	4
Smoky rouleau (riz brun)	159	270	9.0	1.5	0.1	35	450	34	4	2	10	2	6	4	8
Smoky cornet (riz brun)	109	200	8.0	1.5	0.1	40	390	20	3	1	8	2	6	2	4
Pincé rouleau	184	200	7.0	1.0	0	30	210	23	3	1	12	10	10	8	8
Pincé cornet	118	130	4.5	0.5	0	20	135	14	2	0	9	6	8	6	6
Pincé rouleau (riz brun)	184	230	8.0	1.0	0	30	210	28	5	1	13	10	10	6	8
Pincé cornet (riz brun)	118	150	5.0	0.5	0	20	135	17	4	0	9	6	8	4	6
Poulet grillé rouleau	185	300	16.0	2.0	0.1	20	380	29	2	2	10	8	40	2	10
Poulet grillé cornet	136	220	14.0	2.0	0.1	25	300	18	2	1	10	8	40	2	6
Poulet grillé rouleau (riz brun)	185	340	17.0	2.0	0.1	20	370	34	4	2	11	8	40	2	8
Poulet grillé cornet (riz brun)	136	250	14.0	2.0	0.1	25	300	21	3	1	10	8	40	2	6
Calypso	189	220	11	1.5	0.1	40	500	19	3	3	14	25	20	8	10
Inferno rouleau	167	400	27.0	7.0	0.3	55	970	36	4	7	8	4	6	10	10
Inferno cornet	100	230	15.0	4.0	0.3	55	580	19	2	4	7	4	6	6	4
Inferno rouleau (riz brun)	167	420	28.0	7.0	0.3	55	970	42	6	7	9	4	6	8	10
Inferno cornet (riz brun)	100	250	16.0	4.0	0.2	55	580	22	3	4	7	4	6	4	4

BLOSSOM

Phoenix	260	450	20	2.5	0.2	70	1200	52	2	2	12	10	6	6	10
Phoenix (riz brun)	260	490	21	2.5	0.2	70	1200	58	5	2	12	10	6	4	10
Saumon teriyaki	231	310	11	1.5	0	35	700	35	3	7	17	40	15	6	10
Saumon teriyaki (riz brun)	231	340	13	1.5	0.1	35	700	40	5	7	17	40	15	6	8
Flamme	248	350	14	1.5	0.1	30	960	48	3	5	10	90	25	8	10
Flamme (riz brun)	248	390	15	1.5	0.1	30	960	54	6	5	11	90	25	6	8
Saumon truffé	217	320	11.0	1.5	0.1	90	670	35	0	1	20	4	6	4	15
Saumon truffé (riz brun)	217	360	11.0	1.5	0.1	90	670	41	3	1	21	4	6	4	15



	Portion (g)	Calories	Total gras (g)	Gras Saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres Alimentaires (g)	Sucre (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
--	-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Thon sésame	222	310	8.0	1.0	0.1	85	900	35	0	1	22	4	6	4	15
Thon sésame (riz brun)	222	340	8.0	1.0	0.1	85	900	41	3	1	23	4	6	4	15
Volcano	372	710	38.0	4.0	0.3	100	370	56	3	1	31	4	8	6	10
Volcano (riz brun)	372	760	39.0	4.5	0.3	100	370	67	7	1	32	4	8	4	10
Diablo	225	340	15.0	2.0	0.1	70	740	30	2	2	16	2	8	2	8
Diablo (riz brun)	225	400	15.0	2.0	0.1	70	740	35	4	2	17	2	8	2	8
Magik	218	340	14.0	2.5	0.2	30	1310	35	3	1	16	2	15	4	10
Magik (riz brun)	218	370	14.0	2.5	0.2	30	1310	39	6	1	17	2	15	2	10
Cherry Blossom	290	460	20.0	3.5	0.3	110	1220	47	1	2	16	15	4	6	15
Cherry Blossom (riz brun)	290	480	21.0	3.5	0.3	110	1220	58	3	2	16	15	4	6	10
Mini Volcano 4mcx	107	210	11	2	0.2	25	145	15	2	1	8	0	4	2	4
Mini Volcano 4mcx (riz brun)	107	220	12	2	0.2	25	145	18	3	1	8	0	4	2	4
Mini Volcano 8mcx	214	400	26.0	3.0	0.3	50	290	28	3	2	15	0	6	6	8
Mini Volcano 8mcx (riz brun)	214	440	26.0	3.0	0.3	50	290	33	5	2	15	0	6	4	8

ROULEAU CROUSTILLANT /5 mcx

Philly	207	420	24.0	3.0	0.1	40	560	40	2	2	12	4	6	2	10
Philly (riz brun)	207	450	25.0	3.0	0.1	40	560	45	4	2	12	4	6	2	10
Spyder	240	460	26.0	2.0	0.2	100	350	37	2	1	20	2	10	10	15
Spyder (riz brun)	240	500	27.0	2.0	0.2	100	350	43	4	1	21	2	10	10	15
Trilogie	202	400	20.0	2.0	0.1	30	75	36	1	1	17	0	6	2	10
Trilogie (riz brun)	202	430	22.0	2.0	0.1	30	75	41	4	1	18	0	6	2	10
Dragon Eye	244	410	22.0	2.0	0.1	40	240	34	3	2	22	35	15	4	15
Dragon Eye (riz brun)	244	430	22.0	2.0	0.1	40	240	36	4	2	22	35	15	2	15

SUSHI PIZZA /6 mcx

Sunrise	273	550	29	6	0.2	70	770	51	2	6	19	50	10	6	15
Sunrise (riz brun)	273	590	31	6	0.2	70	770	56	5	7	20	50	10	4	15
Authentik	252	530	30.0	5.0	0.2	70	780	43	1	1	22	6	4	6	15
Authentik (riz brun)	252	570	31.0	5.0	0.2	70	780	48	3	1	22	6	4	4	10
Lobster & Co.	248	490	26.0	4.0	0.2	65	480	43	1	4	20	10	10	6	15
Lobster & Co. (riz brun)	248	530	28.0	4.0	0.2	65	480	49	4	4	20	10	10	6	10
Rainbow 360	251	530	31.0	5.0	0.2	35	450	41	2	1	21	6	4	6	15
Rainbow 360 (riz brun)	251	570	32.0	5.0	0.2	35	450	47	5	1	22	6	4	4	15

TEMARI /4 mcx

Fireball (4 mcx)	180	230	6	0.5	0.1	60	550	34	1	3	10	25	8	6	8
Fireball (riz brun) (4 mcx)	180	290	8	0.5	0.1	60	550	42	4	3	10	25	8	4	6
Thon tataki (4 mcx)	164	280	10	1.5	0.1	20	220	32	0	4	8	0	0	0	8
Thon tataki (riz brun) (4 mcx)	164	360	12	1.5	0.1	20	220	40	4	4	12	0	0	0	0
Smoky Philly (4 mcx)	168	280	12	2	0.1	20	240	32	4	0	8	0	16	8	8
Smoky Philly (riz brun) (4 mcx)	168	360	14	2	0.1	20	240	40	4	0	8	0	16	8	8
Bombe teriyaki (4 mcx)	252	600	36	6	0.1	100	1000	48	0	12	16	0	0	8	8
Bombe teriyaki (riz brun) (4 mcx)	252	640	36	6	0.1	100	1000	56	4	12	16	0	0	0	8
Bombe végé (4 mcx)	216	480	28	6	0.1	600	760	40	0	8	8	32	32	8	8
Bombe végé (riz brun) (4 mcx)	216	520	32	6	0.1	600	760	48	4	8	8	32	32	8	0
Crispy Lobster (4 mcx)	196	240	7	1	0	85	430	31	0	2	13	6	8	6	6
Crispy Lobster (riz brun) (4 mcx)	196	290	8	1	0	85	430	38	4	2	14	6	8	4	6

HAKO /6 mcx

Sircocco	239	370	17.0	2.0	0.2	65	320	40	3	4	15	10	15	6	8
Sircocco (riz brun)	239	420	19.0	2.0	0.2	65	320	47	6	4	16	10	15	4	6
Sunburst	183	270	10.0	1.0	0.1	75	620	34	2	2	12	2	20	2	4
Sunburst (riz brun)	183	310	11.0	1.0	0.1	75	620	40	4	2	13	2	20	2	4
Tyfoon	204	290	11.0	1.5	0.1	100	590	36	2	5	13	10	15	6	8
Tyfoon (riz brun)	204	330	13.0	1.5	0.1	100	590	42	4	5	13	10	15	4	8

DESSERTS

Bombe choco-banane (2 mcx)	56	130	6	3	0	0	15	19	1	11	1	0	4	0	6
Bombe choco-banane (4 mcx)	112	250	11	5	0.2	0	30	38	2	22	2	0	8	0	12
Geisha (3 mcx)	92	95	1	1	0	3	70	21	1	4	2	1	25	2	2
Geisha (6 mcx)	183	190	1.5	1.0	0	5	135	42	1	7	3	2	50	4	4
Kiwimono (3 mcx)	87	95	1	1	0	3	70	21	1	4	2	1	25	1	3
Kiwimono (6 mcx)	174	190	1.5	1.0	0	5	135	42	2	7	3	2	50	2	6
Paradiso (3 mcx)	92	95	1	1	0	3	70	22	1	4	2	5	30	2	2
Paradiso (6 mcx)	183	190	2.5	1.0	0	5	135	43	2	8	3	10	60	4	4
Ruby (3 mcx)	111	120	1	1	0	3	80	27	3	4	2	2	35	2	3
Ruby (6 mcx)	221	240	2.0	1.0	0	5	160	54	5	7	3	4	70	4	6

SOUPE RAMEN



	Poiton (g)	Calories	Total gras (g)	Gras Saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres Alimentaires (g)	Sucre (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
--	------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Miso	591	590	17	4	0	100	2220	67	6	6	36	2	15	40	30
Miso avec poulet grillé	631	630	19	4.5	0	125	2290	69	6	7	44	10	15	45	30
Miso avec fruits de mer	641	620	18	4.5	0	125	2380	68	6	7	41	2	15	40	30
Miso avec crevette tempura	611	620	19	4	0	105	2250	70	6	6	38	2	15	40	30
Tonkotsu	591	550	12	4.5	0	110	1280	73	4	2	21	2	15	8	10
Tonkotsu avec poulet grillé	631	630	18	5	0	130	1355	79	4	2	24	6	23	8	12
Tonkotsu avec fruits de mer	641	610	13.5	4.8	0	150	1450	75	4	2	30	4	15	10	14
Tonkotsu avec crevette tempura	611	610	14.5	4.5	0	125	1320	79	4	2	24	2	15	8	10

MAKI DE PRINTEMPS /2 mcx

Maki de printemps crevette	219	310	9.0	1.0	0	50	460	43	1	2	12	45	6	6	15
Maki de printemps crevette (riz brun)	219	360	11.0	1.0	0	50	460	51	4	2	13	45	6	6	10
Maki de printemps saumon	263	320	9.0	1.0	0	110	420	47	1	6	13	25	90	4	10
Maki de printemps saumon (riz brun)	263	370	11.0	1.0	0	110	520	54	4	6	13	25	90	4	8
Maki de printemps homard	279	380	14.0	2.0	0	135	580	47	2	5	17	25	100	6	10
Maki de printemps homard (riz brun)	279	430	15.0	2.0	0	135	570	55	5	5	18	25	100	6	10
Maki de printemps thon	212	280	8.0	0.5	0	15	410	42	1	2	10	8	4	4	8
Maki de printemps thon (riz brun)	212	330	9.0	0.5	0	15	410	49	4	2	11	8	4	2	6
Maki de printemps poulet	244	310	14.0	1.0	0	25	490	43	1	36	12	20	110	6	8
Maki de printemps poulet (riz brun)	244	390	15.0	10.0	0	25	490	51	4	3	13	20	110	4	6
Maki de printemps végété	258	330	12.0	1.5	0	100	390	48	2	6	7	6	100	8	15
Maki de printemps végété (riz brun)	258	380	14.0	1.5	0	100	390	56	5	6	8	60	100	6	10

COMBOS

Combo A	291	320	14	3	0.0	5	100	44	7	2	8	42	55	10	12
Combo B	279	390	18	3	0.0	40	295	49	7	2	11	4	20	8	10
Combo C	299	390	15	3	0.1	45	445	49	6	2	15	4	18	6	14
Combo D	306	360	14	3	0.1	55	465	48	7	2	14	12	20	10	16
Combo E	330	390	17	3	0.0	130	495	49	7	5	13	17	20	10	16
Combo F	331	410	15	2	0.1	82	427	51	7	4	15	13	21	10	16
Combo G	250	305	10	3	0.0	33	445	42	4	2	15	6	12	7	11
Combo H	375	480	17	2	0.1	66	349	60	6	2	19	6	21	10	16
Combo I	358	510	17	4	0.0	50	760	60	5	8	23	6	11	13	18
Combo K	415	460	16	4	0.0	5	513	69	8	9	14	41	59	22	22
Combo M (riz brun)	385	490	16	3	0.1	78	715	64	6	9	23	4	18	12	22
Combo N	331	420	15	3.5	0.1	85	620	48	5	3	25	6	20	8	15
Combo O	498	760	27	4	0.1	151	1494	88	4	10	36	12	17	15	26
Combo P	496	785	33	3	0.2	143	653	80	4	2	39	4	19	10	17
Combo Q	454	730	26	6	0.1	123	1220	91	4	13	26	11	18	9	25
Combo R	438	480	26	2	0.1	95	810	76	9	2	30	23	24	9	18
Combo Volcano	534	848	41	5	0.0	100	953	80	8	4	35	6	18	48	16
Combo Diablo	387	530	22	4	0.1	70	1323	58	7	5	22	6	18	44	14
Combo Bébé à bord - Lion (riz blanc)	667	1070	40	5	0.2	80	2660	132	6	10	36	89	34	16	31
Combo Bébé à bord - Lion (riz brun)	667	1120	42	5	0.2	80	2660	143	11	10	37	89	34	14	26
Combo Bébé à bord - Kamikaze (riz blanc)	634	880	25	4	0.1	70	2240	122	6	4	38	21	22	16	35
Combo Bébé à bord - Kamikaze (riz brun)	634	940	17	4	0.1	70	2240	132	10	4	40	21	22	14	30

EXTRAS

Sauce Sésame	24	105	11.0	0.5	0	5	210	2	0	2	1	0	0	0	0
Ponzu sauce	24	10	0.5	0.1	0	0	1160	1	0	1	0.2	0	0	0	0
Wonton Chips	21	70	3.0	0.2	0.1	5	110	10	0	0	2	0	0	0	4
Mayo légère épicée	24	70	8	0.5	1	10	130	1	0	0	0.2	0	0	0	0
Sauce sweet chili	24	45	0	0	0	0	110	9	0	8	0	0	0	0	0
Sauce Yin Yang	25	120	11	1.5	0	20	220	3	0	3	0.1	0	0	0	0
Sauce au chocolat	24	55	0.2	0.1	0	0	20	14	0	10	0.6	0	0	1	2
Sauce sucre à la crème	24	50	1	0.2	0	0	30	11	0	6	0	0	0	0	0
Sauce soya sans gluten	24	20	0	0	0	0	1300	2	0	1	2	0	0	0	0
Sauce soya régulière	24	30	0	0	0	0	720	6	0	6	1	0	0	0	1
Mini salade wakame	24	20	0.4	0	0	0	320	3	1	2	0	0	0	20	0
Mini fèves edamame	28	35	1	0	0	0	110	3	1	0	3	2	4	2	4

RIZ

Riz blanc	125	85	0.15	0	0	0	0	18	0	0	2	0	0	0	0
Riz brun	125	95	1	0	0	0	0	20	2	0	3	0	0	0	0

PLATEAUX

Végétarien 26mcx	742	990	39	11	0.1	20	1260	136	14	17	27	100	110	40	40
------------------	-----	-----	----	----	-----	----	------	-----	----	----	----	-----	-----	----	----



sushi
shop®

Portion (g)
Calories
Total gras (g)
Gras Saturés (g)
Gras trans (g)
Cholestérol (mg)
Sodium (mg)
Glucides (g)
Fibres Alimentaires (g)
Sucre (g)
Protéines (g)
Vitamine A (%)
Vitamine C (%)
Calcium (%)
Fer (%)

	Portion (g)	Calories	Total gras (g)	Gras Saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres Alimentaires (g)	Sucre (g)	Protéines (g)	Vitamine A (%)	Vitamine C (%)	Calcium (%)	Fer (%)
40 mcx	1876	3180	152	20	1	520	4070	300	17	30	138	80	80	60	80
60 mcx	2113	3280	143	24	1	560	4920	347	22	28	139	40	80	80	100