

YUZU

sushi

Valeurs nutritives Automne 2022

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Glucides (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	% VQ Sucres	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (g)	% VQ Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium	Fer (mg)	% VQ Fer
Entrées																						
Crevettes tempura (3)	90g	290	20	27	1,5	0	8	21	3	11	4	4	8	25	650	28	40	1	40	3	0,75	4
Poghomaki coco crevettes (3)	103g	190	7	9	2,5	0,1	13	24	1	4	4	4	7	45	390	17	75	2	50	4	1,25	7
Poghomaki coco thon TNT (3)	87g	180	8	11	2,5	0,1	13	24	1	4	4	4	6	5	220	10	125	3	20	2	1,5	8
Poulet tao	151g	240	13	17	1,5	0,1	8	35	1	4	15	15	10	10	850	37	175	4	30	2	1,25	7
Rouleaux impériaux au porc (2)	110g	310	16	21	3	0,2	16	28	0	0	0	0	12	20	440	19	150	3	10	1	0,5	3
Rouleaux impériaux au porc (6)	331g	930	49	65	8	0,5	43	84	0	0	0	0	36	60	1320	57	450	10	30	2	1,75	10
Rouleaux impériaux végété (2)	98g	160	8	11	0,5	0,2	4	19	2	7	3	3	3	0	220	10	175	4	40	3	1	6
Rouleaux impériaux végété (6)	294g	480	25	33	1,5	0,5	10	57	6	21	9	9	9	0	660	29	550	12	125	10	3	17
Salade d'algues au sésame	120g	100	2,5	3	0,4	0	2	18	4	14	9	9	3	0	1320	57	40	1	75	6	1,25	7
Salade de calmars	100g	130	3,5	5	0,5	0	3	15	2	7	13	13	10	115	980	43	100	2	40	3	0,4	2
Soupe miso	276g	70	3	4	0,3	0	2	7	0	0	3	3	5	0	800	35	30	1	40	3	0,75	4
Sushi club kanikama	189g	550	25	33	2	0,1	11	68	3	11	6	6	11	10	530	23	175	4	30	2	3	17
Sushi club saumon épicé	184g	540	24	32	2,5	0,1	13	64	3	11	5	5	15	20	390	17	225	5	30	2	3	17
Sushi club thon épicé	189g	550	26	35	2	0,1	11	64	3	11	6	6	15	15	430	19	250	5	30	2	3	17
Tofu tao	163g	320	12	16	1,5	0	8	39	1	4	23	23	14	0	800	35	175	4	125	10	3,5	19
Rouleaux de printemps (2 mex)																						
Crevettes	143g	280	16	21	1,5	0	8	28	3	11	2	2	7	45	400	17	250	5	50	4	1,25	7
Kanikama fumé	152g	260	13	17	1,5	0	8	26	3	11	2	2	9	20	470	20	400	9	30	2	1	6
Saumon	148g	320	20	27	2,5	0	13	28	3	11	2	2	9	20	250	11	350	7	20	2	1,25	7
Thon	148g	300	18	24	1,5	0	8	28	3	11	2	2	9	15	260	11	350	7	20	2	1,5	8
Végé	166g	230	11	15	1	0	5	30	4	14	6	6	5	5	380	17	400	9	75	6	1,75	10
Nachos tartare																						
Crevettes (entrée)	171g	510	30	240	2,5	0,1	13	47	3	11	5	5	14	95	820	36	250	5	200	15	1,5	8
Crevettes (plat)	311g	990	59	79	5	0,2	26	94	7	25	10	10	23	145	1420	62	500	11	400	31	3	17
Kanikama (entrée)	171g	550	32	43	2,5	0,1	13	56	3	11	6	6	11	20	760	33	300	6	150	12	1,75	10
Kanikama (plat)	311g	1050	61	81	5	0,2	26	107	7	25	11	11	19	35	1330	58	550	12	300	23	3,5	19
Saumon (entrée)	171g	590	38	51	4,5	0,1	23	47	3	11	5	5	18	40	540	23	450	10	150	12	1,75	10

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Glucides (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	% VQ Sucres	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (g)	% VQ Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium	Fer (mg)	% VQ Fer
Saumon (plat)	311g	1120	71	95	8	0,2	41	94	7	25	10	10	29	60	1000	43	800	17	300	23	3,5	19
Thon (entrée)	171g	550	33	44	3	0,1	16	48	3	11	5	5	19	30	560	24	500	11	150	12	2	11
Thon (plat)	311g	1060	64	85	6	0,2	31	95	7	25	11	11	31	45	1030	45	850	18	300	23	4	22
Pokés																						
Crevettes	416g	700	30	40	2,5	0,1	13	86	5	18	21	21	19	105	1340	58	450	10	175	13	5	28
Duo	416g	800	40	53	4	0,1	21	87	5	18	22	22	23	50	1550	67	650	14	100	8	5	28
Éphémère bamboo sriracha	423g	530	10	13	2	0,1	11	92	6	21	35	35	17	5	1270	55	650	14	175	13	6	33
Éphémère saumon, crevette, canneberge et fraise	532g	980	46	61	4	0,2	21	117	8	29	43	43	23	75	1270	55	750	16	175	13	6	33
Kanikama	416g	740	32	43	2,5	0,1	13	94	5	18	22	22	16	30	1280	56	500	11	125	10	5,5	31
Saumon	416g	800	41	55	4,5	0,1	23	85	5	18	21	21	21	45	1060	46	650	14	100	8	5	28
Signature	563g	890	31	41	3,5	0	18	114	8	29	40	40	40	95	2550	111	950	20	225	17	7	39
Tao	512g	630	19	25	2	0,2	11	109	6	21	38	38	22	10	1680	73	750	16	150	12	5	28
Thon	456g	780	36	48	3	0,1	16	89	6	21	24	24	23	35	1110	48	800	17	100	8	5,5	31
Végé	468g	690	26	35	3	0,1	16	95	8	29	32	32	19	10	1840	80	650	14	225	17	7	39
Plats																						
Poulet général tao	544g	740	29	39	3	0,3	17	117	6	21	39	39	29	20	1960	85	850	18	150	12	6	33
Tofu général tao	568g	900	27	36	3,5	0	18	126	6	21	54	54	37	0	1890	82	800	17	400	31	10,5	58
Nigiris (2 mcx)																						
Crevette	41g	50	0,2	1	0	0	0	8	0	0	1	1	3	15	80	3	20	1	20	2	0,5	3
Saumon	54g	90	3,5	5	2	0	5	8	0	0	1	1	6	15	60	3	100	2	10	1	0,5	3
Saumon fumé	46g	90	3	4	0,4	0	2	8	0	0	1	1	6	10	180	8	150	3	10	1	0,5	3
Saumon grillé teriyaki	59g	100	3,5	5	1	0	5	9	0	0	2	2	6	15	95	4	100	2	10	1	0,75	4
Thon	54g	60	0,2	1	0	0	0	8	0	0	1	1	7	10	55	2	125	3	10	1	0,75	4
Thon grillé mangue-chipotle	59g	80	2,5	3	0,2	0	1	9	0	0	1	1	7	15	130	6	125	3	10	1	0,75	4
Hosomakis (6 mcx)																						
Avocat	105g	150	6	8	1	0	5	23	3	11	3	3	3	0	115	5	225	5	30	2	1,5	8
Concombre	101g	100	0,3	1	0,1	0	1	21	1	4	3	3	3	0	115	5	100	2	20	2	1,25	7
Crevettes	113g	170	5	7	0,4	0	2	24	1	4	3	3	7	50	380	17	75	2	50	4	1,75	10
Duo	110g	210	8	11	1	0	5	24	1	4	4	4	10	20	460	20	175	4	30	2	1,75	10
Kanikama	110g	190	6	8	0,5	0	3	27	1	4	3	3	5	5	320	14	100	2	30	2	1,75	10
Omelette japonaise	101g	140	2,5	3	0,4	0	2	22	1	4	5	5	5	90	230	10	75	2	30	2	1,5	8
Poulet au miel	107g	170	6	8	0,5	0,1	3	29	1	4	7	7	7	5	300	13	125	3	30	2	1,75	10
Radis mariné	107g	110	0,3	1	0	0	0	25	3	11	3	3	2	0	1670	73	75	2	50	4	1,75	10

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Glucides (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	% VQ Sucres	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (g)	% VQ Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium	Fer (mg)	% VQ Fer
Saumon	109g	170	5	7	1	0	5	20	1	4	3	3	10	20	135	6	200	4	20	2	1,25	7
Saumon fumé et fromage à la crème	144g	280	15	20	5	0,2	26	23	3	11	3	3	12	30	350	15	450	10	40	3	1,5	8
Tartare de saumon	110g	210	9	12	1,5	0	8	23	1	4	3	3	9	15	210	9	175	4	30	2	1,75	10
Tartare de thon	110g	190	7	9	0,5	0	3	24	1	4	3	3	9	10	220	10	200	4	30	2	2	11
Thon	109g	130	0,5	1	0,1	0	1	20	1	4	3	3	11	15	130	6	225	5	20	2	1,5	8
Makis (5 mcx)																						
Bise-bee	181g	330	15	20	3,5	0,1	18	39	2	7	13	13	12	30	570	25	300	6	50	4	2	11
Calmars	156g	320	18	24	1,5	0,1	8	32	2	7	8	8	8	85	550	24	125	3	40	3	2	11
California	140g	170	5	7	0,5	0	3	26	2	7	4	4	6	10	330	14	225	5	30	2	1,5	8
Crevettes	152g	240	12	16	1	0	5	26	3	11	4	4	7	50	400	17	250	5	50	4	1,75	10
Crevette tempura	152g	300	18	24	1,5	0,1	8	29	3	11	5	5	7	60	430	19	225	5	40	3	1,75	10
Duo	159g	300	14	19	3,5	0,1	18	31	2	7	4	4	11	30	1290	56	225	5	50	4	2	11
Kamikaze saumon	161g	360	23	31	2,5	0,1	13	29	2	7	4	4	10	20	280	12	300	6	30	2	2	11
Kamikaze thon	161g	340	21	28	2	0,1	11	29	2	7	4	4	10	15	290	13	300	6	20	2	2,25	13
Kani yu	159g	250	8	11	0,5	0,1	3	35	1	4	9	9	8	40	520	23	150	3	50	4	1,75	10
Kuranberi	163g	310	12	16	1,5	0	8	41	2	7	15	15	10	20	610	27	225	5	30	2	2	11
Poulet	180g	230	10	13	1	0,1	6	36	2	7	10	10	8	5	510	22	200	4	40	3	1,75	10
Saumon épicé	161g	350	21	28	2	0,1	11	30	1	4	5	5	11	25	480	21	225	5	30	2	2	11
Smoothie	169g	310	15	20	1,5	0	8	34	1	4	10	10	9	35	370	16	175	4	40	3	2	11
Thon épicé	161g	330	18	24	1,5	0,1	8	30	1	4	5	5	11	20	490	21	250	5	20	2	2,25	13
Tropik	176g	280	14	19	1	0,1	6	31	2	7	8	8	8	25	460	20	250	5	40	3	1,75	10
Végé	173g	270	14	19	1,5	0,1	8	29	3	11	7	7	8	5	270	12	350	7	75	6	2,5	14
Minisushis burgers (4 mcx)																						
Bagel saumon fumé	199g	470	25	33	4	0,4	22	42	2	7	4	4	16	35	1010	44	400	9	75	6	2,5	14
Kanifumé	212g	420	16	21	1,5	0,1	8	50	2	7	4	4	18	30	1160	50	400	9	50	4	2,5	14
Manga	223g	440	22	29	4	0,4	22	51	4	14	9	9	10	10	710	31	300	6	100	8	3	17
Winnie	248g	530	28	37	4,5	0,4	25	55	3	11	13	13	14	35	740	32	350	7	75	6	3	17
Sushis frits (5 mcx)																						
Fusion	165g	300	11	15	1	0,2	6	41	2	7	5	5	9	45	680	30	150	3	75	6	2,5	14
Kani panko	175g	310	13	17	1,5	0,2	9	40	3	11	4	4	7	5	400	17	250	5	50	4	2,25	13
Kunsei sésame	156g	400	26	35	4,5	0,4	25	30	2	7	4	4	12	30	500	22	225	5	125	10	3	17
L'oeil du dragon	184g	300	13	17	2	0,1	11	30	2	7	4	4	15	25	220	10	350	7	50	4	2	11
Niji	221g	340	14	19	1,5	0,2	9	44	4	14	8	8	9	0	800	35	350	7	100	8	3	17

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Glucides (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	% VQ Sucres	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (g)	% VQ Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium	Fer (mg)	% VQ Fer
Yuzumaki (5 mcx)																						
Coco bongo	181g	300	15	20	5	0,1	26	27	3	11	7	7	13	115	580	25	300	6	75	6	2	11
Crazy mango	174g	290	15	20	2,5	0,1	13	34	3	11	10	10	6	15	370	16	175	4	40	3	1,75	10
Ebi fraisy	170g	270	10	13	1,5	0	8	41	3	11	7	7	5	10	400	17	250	5	50	4	1,75	10
Phénix	197g	340	22	29	2,5	0,1	13	24	2	7	5	5	12	45	340	15	350	7	40	3	1,75	10
Philanthrope	133g	240	11	15	1	0	5	26	2	7	4	4	8	15	390	17	125	3	30	2	1,75	10
Saké sriracha	177g	250	11	15	3,5	0,1	18	26	1	4	5	5	12	30	530	23	300	6	30	2	1,75	10
TNT	199g	410	24	32	2	0,1	11	35	3	11	8	8	12	25	590	26	350	7	40	3	2,25	13
Tori teriyaki	193g	300	17	23	3,5	0,2	19	37	4	14	10	10	9	15	660	29	450	10	50	4	2	11
Yuzumaki (6 mcx)																						
Bobba bop	194g	250	11	15	1	0,1	6	35	4	14	11	11	3	10	950	41	250	5	75	6	2,25	13
Fumé	187g	390	23	31	4,5	0,2	24	26	2	7	7	7	19	50	640	28	600	13	40	3	1,75	10
Guédille	191g	310	20	27	1,5	0,1	8	24	1	4	5	5	9	95	720	31	175	4	75	6	1,5	8
Kaboom	218g	290	11	15	1	0	5	40	4	14	15	15	10	0	920	40	350	7	100	8	3	17
Pop corn	204g	410	21	28	2	0,2	11	47	4	14	8	8	10	25	440	19	300	6	75	6	2,5	14
Salsa	191g	330	18	24	1,5	0,1	8	37	4	14	9	9	6	20	1020	44	300	6	75	6	2,25	13
Spiky	207g	270	13	17	1	0,1	6	29	3	11	8	8	10	30	380	17	350	7	40	3	1,75	10
Sushis pizzas (2 pizzas)																						
Crevettes (croûte mince)	218g	550	25	33	2	0,1	11	64	3	11	6	6	17	95	780	34	150	3	100	8	3	17
Crevettes (croûte traditionnelle)	193g	490	26	35	3,5	0,2	19	49	1	4	4	4	14	115	820	36	150	3	100	8	3	17
Duo (croûte mince)	223g	670	35	47	3,5	0,1	18	66	2	7	7	7	22	45	1020	44	350	7	40	3	3	17
Duo (croûte traditionnelle)	193g	570	32	43	5	0,2	26	50	1	4	5	5	19	60	1030	45	350	7	40	3	3,5	19
Kanikama (croûte mince)	223g	630	31	41	2,5	0,1	13	73	3	11	6	6	14	20	740	32	200	4	40	3	3	17
Kanikama (croûte traditionnelle)	193g	530	28	37	4	0,2	21	57	1	4	5	5	11	40	760	33	200	4	40	3	3,5	19
Tartare de thon (croûte mince)	234g	590	26	35	2	0,1	11	68	3	11	9	9	22	30	640	28	400	9	40	3	3,5	19
Tartare de thon (croûte traditionnelle)	203g	490	23	31	3,5	0,1	18	52	2	7	8	8	19	40	650	28	400	9	30	2	3,5	19
Gunkans (2 mcx)																						
Crevettes	65g	140	8	11	0,5	0	3	12	0	0	2	2	4	35	250	11	40	1	30	2	0,75	4
Duo	60g	140	7	9	1	0	5	13	0	0	2	2	6	10	280	12	100	2	10	1	1	6
Saumon	65g	170	11	15	1	0	5	12	0	0	2	2	6	15	150	7	100	2	10	1	0,75	4
Thon	65g	160	9	12	0,5	0	3	12	0	0	2	2	6	10	160	7	125	3	10	1	1	6

Notes:

Les valeurs nutritives proviennent des données des fournisseurs, d'une base de données et d'analyses de laboratoire.

% Valeur Quotidienne (VQ): 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup.