

VALEURS NUTRITIVES/NUTRITIONAL VALUES

Avril 2026 April

VQ: valeur quotidienne recommandée
g: gramme mg: milligramme

DV: Daily Value
g: gram mg: milligram

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)/Fat (g)	% VQ Lipides/% DV Fa	Gras saturés (g)/Saturated fat (g)	Gras trans (g)/Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g)Carbohydrates (g)	Fibres (g)/Fiber (g)	% VQ Fibres/% DV Fiber	Sucres (g)/Sugar (g)	% VQ Sucres/% DV Sugars	Protéines (g)/Proteins (g)	Cholestérol (mg)Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium/% DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium/% DV Calcium	Fer (mg)/Iron (mg)	% VQ Fer/% DV Iron
ENTRÉES/STARTERS																						
Crevettes bang bang	95g	240	16	21	1	0.2	6	20	1	4	9	9	5	15	620	27	50	1	200	15	0.2	1
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
Rouleaux impériaux végétariens (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 végétariens (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
ROULEAUX DE PRINTEMPS/SPRING ROLLS																						
Crevettes Shrimps	143g	280	16	21	1.5	0	8	28	3	11	2	2	7	45	400	17	250	5	50	4	1.25	7
Crevettes bang bang Bang Bang Shrimp	199g	320	7	9	1.5	0	8	60	3	11	30	30	6	0	410	18	300	6	40	3	2	11
Fish and chips	253g	580	40	53	3.5	0.2	19	45	4	14	9	9	8	60	660	29	400	9	50	4	2	11
California fumé Smoked California	152g	260	13	17	1.5	0	8	26	3	11	2	2	9	20	470	20	400	9	30	2	1	6
Saumon Salmon	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 Tuna	148g	300	18	24	1.5	0	8	28	3	11	2	2	9	15	260	11	350	7	20	2	1.5	8
Végétarien Vegetarian	171g	260	10	13	1	0	5	38	4	14	14	14	5	5	230	10	350	7	75	6	1.75	10
POKÉS SIGNATURES/SIGNATURE POKE BOWLS																						
TNT	611g	1120	54	72	5	0.2g	26	128	8	28	40	40	28	50	2440	106	800	26	150	12	7	38
Sumo	775	1170	48	63	6	0	30	45	9	33	48	48	48	150	3240	141	1200	36	225	18	7.5	42
Fleur saumon Salmon Flower	792	1080	48	63	6	0	30	129	12	42	30	30	36	60	4830	210	1050	30	225	6	7.5	42
POKÉS/POKE BOWLS																						
Crevettes Shrimps	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 de saumon Salmon Duo	416g	800	40	53	4	0.1	21	87	5	18	22	22	23	50	1550	67	650	14	100	8	5	28
Fish and chips	367g	620	32	43	3	0.1	16	71	5	18	22	22	13	30	1010	44	600	13	100	8	3.5	19
California	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 Salmon	416g	800	41	55	4.5	0.1	23	85	5	18	21	21	21	45	1060	46	650	14	100	8	5	28
Saumon, crevettes et fraise Salmon, Shrimp and Strawberry	532g	980	46	61	4	0.2	21	117	8	29	43	43	23	75	1270	55	750	16	175	13	6	33
Saumon et thon Salmon and Tuna	344g	600	29	39	3	0.1	16	65	4	14	19	19	21	40	960	42	600	18	100	8	4.5	25
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
Végétarien	468g	690	26	35	3	0.1	16	95	8	29	32	32	19	10	1840	80	650	14	225	17	7	39
Végétarien aux perles yuzu	505g	860	39	52	3.5	0.1	18	109	7	25	44	44	22	10	1580	69	700	21	250	19	8	44
Pétoncle pop corn	418g	720	35	47	3	0.3	17	90	6	21	26	26	15	55	2020	88	600	18	150	12	5	28

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)/Fat (g)	% VQ Lipides/% DV Fa	Gras saturés (g)/Saturated Fat (g)	Gras trans (g)/Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)/Fiber (g)	% VQ Fibres/% DV Fiber	Sucres (g)/Sugar (g)	% VQ Sucres/% DV Sugars	Protéines (g)/Proteins (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium/% DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium/% DV Calcium	Fer (mg)/Iron (mg)	% VQ Fer/% DV Iron
TAO																						
Poulet général tao General Tao Chicken	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 General Tao Tofu	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 MORCEAUX / 2 PIECES																						
Crevette Shrimp	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 Salmon	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 Smoked Salmon	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 Seared Teriyaki Salmon	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 Tuna	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 chipotle et limette Grilled Tuna with Chipotle and Lime	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
SASHIMIS / 3 MORCEAUX / 3 PIECES																						
Saumon Salmon	Indisponible/Unavailable																					
Saumon fumé Smoked Salmon	75g	130	7	9	1	0	5	5	1	4	0	0	12	20	1330	58	350	10	30	2	0,5	3
Saumon grillé teriyaki Seared Teriyaki Salmon	50g	100	6	8	1,5	0	8	1	0	0	1	1	10	25	65	3	175	5	10	1	0,2	1
Thon Tuna	50g	70	2,5	3	0,2	0	1	1	0	0	0	0	11	20	95	4	200	6	0	0	0,5	3
Thon grillé chipotle et limette Seared Chipotle and Lime Tuna	Indisponible/Unavailable																					
HOSOMAKIS / 6 MORCEAUX / 6 PIECES																						
Avocat Avocado	105g	150	6	8	1	0	5	23	3	11	3	3	3	0	115	5	225	5	30	2	1,5	8
Concombre Cucumber	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 Shrimp	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 de saumon Salmon Duo	110g	210	8	11	1	0	5	24	1	4	4	4	10	20	460	20	175	4	30	2	1,75	10
California	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 Japanese Omelet	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 Honey Chicken	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 japonais Japanese Radish	107g	110	0,3	1	0	0	0	25	3	11	3	3	2	0	1670	73	75	2	50	4	1,75	10
Saumon Salmon	109g	170	5	7	1	0	5	20	1	4	3	3	10	20	135	6	200	4	20	2	1,25	7
Fumé et pomme	117g	210	7	9	1	0	5	23	1	4	6	6	13	20	420	18	350	10	40	3	1,5	8
Tartare de saumon Salmon Tartare	110g	210	9	12	1,5	0	8	23	1	4	3	3	9	15	210	9	175	4	30	2	1,75	10
Saumon fumé et fromage à la crème Smoked Salmon and Cream Cheese	144g	280	15	20	5	0,2	26	23	3	11	3	3	12	30	350	15	450	10	40	3	1,5	8
Thon Tuna	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
Tartare de thon Tuna tartare	110g	190	7	9	0,5	0	3	24	1	4	3	3	9	10	220	10	200	4	30	2	2	11

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)/Fat (g)	% VQ Lipides/% DV Fa	Gras saturés (g)/Saturated fat (g)	Gras trans (g)/Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)/Fiber (g)	% VQ Fibres/% DV Fiber	Sucres (g)/Sugar (g)	% VQ Sucres/% DV Sugars	Protéines (g)/Proteins (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium/% DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium/% DV Calcium	Fer (mg)/Iron (mg)	% VQ Fer/% DV Iron
MAKIS / 5 MORCEAUX / 5 PIECES																						
Arizona	159g	200	6	8	1	0	5	27	1	4	5	5	10	65	560	24	225	7	40	3	1,75	10
Calmars Calamari	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
California épicé Spicy California	185g	330	20	27	1,5	0,1	8	34	3	11	11	11	6	20	920	40	300	9	40	3	2	11
Crevettes Shrimp	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 Shrimp 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 de saumon Salmon 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
Jazzy	169g	290	15	20	3,5	0,1	18	30	3	11	5	5	10	30	530	23	300	9	50	4	2	11
Kamikaze saumon Salmon Kamikaze	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 Tuna Kamikaze	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
Morue Cod	198g	340	20	27	2	0,1	11	34	3	11	7	7	8	20	480	21	300	9	40	3	1,5	8
Poulet croustillant Crispy Chicken	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 Spicy Salmon	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 Spicy Tuna	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
Végétarien Végétarian	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
Philanthrope Philanthropic	133g	240	11	15	1	0	5	26	2	7	4	4	8	15	390	17	125	3	30	2	1,75	10
SUSHI SANDWICH / 2 MORCEAUX / 2 PIECES																						
Duo de saumon Salmon Duo	Indisponible/Unavailable																					
California	Indisponible/Unavailable																					
ONIGIRI / 2 MORCEAUX / 2 PIECES																						
California	116g	190	7	9	0,5	0	3	28	1	4	4	4	4	10	270	12	75	2	20	2	1,75	10
Crevette Shrimp	97g	120	2	3	0,2	0	1	22	1	4	3	3	4	25	250	11	50	1	30	2	1,25	7
Saumon teriyaki Teriyaki Salmon	123g	240	11	15	1	0	5	29	1	4	5	5	6	10	280	12	100	3	20	2	1,75	10
Thon TNT TNT Tuna	134g	190	6	8	0,5	0	3	30	2	7	5	5	6	10	1110	48	125	4	30	2	2	11
SUSHI FRIT / 5 MORCEAUX /FRIED SUSHI/5 PIECES																						
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	156g	400	26	35	4,5	0,4	25	30	2	7	4	4	12	30	500	22	225	5	125	10	3	17

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)/Fat (g)	% VQ Lipides/% DV Fa	Gras saturés (g)/Saturated fat (g)	Gras trans (g)/Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)/Fiber (g)	% VQ Fibres/% DV Fiber	Sucres (g)/Sugar (g)	% VQ Sucres/% DV Sugars	Protéines (g)/Proteins (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium/% DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium/% DV Calcium	Fer (mg)/Iron (mg)	% VQ Fer/% DV Iron
Oeil du dragon Dragon's Eye	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
YUZUMAKI / 5 MORCEAUX																						
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
Fish and chips	154g	340	20	27	2	0,1	11	30	1	4	5	5	10	35	460	20	250	5	50	4	2	11
Saké sriracha Sake 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	Indisponible/Unavailable																					
Taiyo saké	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 MORCEAUX																						
Fuji	245g	470	26	35	4	0,3	22	45	3	11	9	9	15	35	1030	45	400	12	50	4	3	17
Fumé Smoked	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 Shrimp roll	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
Mucho calmar Mucho Calamari	187g	400	23	31	2	0,1	11	39	3	11	13	13	10	100	830	36	250	7	50	4	2,25	13
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
SUSHIS PIZZAS / 2 PIZZAS																						
Crevettes (croûte mince) Shrimp (thin crust)	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) Shrimp (thin traditionnal)	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 de saumon (croûte mince) Salmon Duo (thin crust)	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 de saumon (croûte traditionnelle) Salmon Duo (thin traditionnal)	193g	570	32	43	5	0,2	26	50	1	4	5	5	19	60	1030	45	350	7	40	3	3,5	19
California (croûte mince) California (thin crust)	223g	630	31	41	2,5	0,1	13	73	3	11	6	6	14	20	740	32	200	4	40	3	3	17
California (croûte traditionnelle) California (thin traditionnal)	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) Tuna Tartare (thin crust)	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) Tuna Tartare (thin traditionnal)	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 MORCEAUX / 2 PIECES																						
Crevettes Shrimp	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 de saumon Salmon Duo	60g	140	7	9	1	0	5	13	0	0	2	2	6	10	280	12	100	2	10	1	1	6
Saumon Salmon	65g	170	11	15	1	0	5	12	0	0	2	2	6	15	150	7	100	2	10	1	0,75	4
Thon Tuna	65g	160	9	12	0,5	0	3	12	0	0	2	2	6	10	160	7	125	3	10	1	1	6
MENU ENFANT/KID'S TREATS																						
Petit bedon Kid's Treats	254g	380	12	16	3	0,1	16	57	2	7	10	10	16	60	670	29	250	5	75	6	3,5	19

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.

Nutritional values are based on supplier data, a database, and laboratory analyses.% Daily Value (DV): 5% or less is low, 15% or more is high.