



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 (%)
-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

BOLS POKE

Saumon - riz blanc	380	490	21	3	0	70	1270	52	3	5	22	4	10	8	15
Saumon - riz brun	380	570	23	3	0	70	1270	63	7	5	23	4	10	6	10
Saumon - riz collant croustillant	380	500	22	3	0	70	1270	52	3	5	22	4	10	8	15
Saumon - salade	317	310	20	3	0	70	980	14	2	6	19	8	15	6	15
Crevette épicée - riz blanc	380	510	18	2.5	0	165	1260	56	3	6	29	8	10	10	20
Crevette épicée - riz brun	380	590	20	2.5	0	165	1260	67	7	6	30	8	10	8	20
Crevette épicée - riz collant croustillant	380	520	19	2.5	0	165	1260	56	3	6	29	8	10	10	20
Crevette épicée - salade	345	310	17	2.5	0	125	1430	19	2	6	22	10	20	10	20
Volcano - riz blanc	378	490	22	3	0.1	70	1000	51	2	4	22	4	10	8	15
Volcano - riz brun	378	570	24	3	0.1	70	1000	62	7	4	23	4	10	6	10
Volcano - riz collant croustillant	378	500	23	3	0.1	70	1000	51	2	4	22	4	10	8	15
Volcano - salade	317	310	20	3	0	70	980	14	2	6	19	8	15	6	15
Saumon & thon - riz blanc	380	480	19	3	0	65	1260	52	3	5	23	6	10	6	10
Saumon & thon - riz brun	380	560	21	3	0	65	1260	62	7	5	24	6	10	6	10
Saumon & thon - riz collant croustillant	380	490	20	3	0	65	1260	52	3	5	23	6	10	8	15
Saumon & thon - salade	317	300	18	2.5	0	65	970	14	2	6	21	8	15	6	15
Thon - riz blanc	380	460	17	2.5	0	60	1260	52	3	5	25	6	10	8	15
Thon - riz brun	380	540	19	2.5	0	60	1260	63	7	5	26	6	10	6	10
Thon - riz collant croustillant	380	470	18	2.5	0	60	1260	52	3	5	25	6	10	8	15
Thon - salade	317	290	16	2.5	0	60	970	14	2	6	22	8	20	6	15
Végé - riz blanc	360	440	19	3	0	15	1060	55	6	6	11	20	40	10	20
Végé - riz brun	360	510	21	3	0	15	1060	66	10	6	13	20	40	8	15
Végé - riz collant croustillant	360	450	20	3	0	15	1060	55	6	6	11	20	40	10	20
Végé - salade	290	270	19	3	0	15	1060	17	6	7	9	20	45	10	20
Poulet et mange - riz blanc	396	500	18	3	0	85	1310	56	4	9	29	4	25	8	8
Poulet et mange - riz brun	396	580	21	3	0	85	1310	67	8	9	30	4	25	6	6
Poulet et mange - riz collant croustillant	396	510	19	3	0	85	1310	56	4	9	29	4	25	8	8
Poulet et mange - salade	341	340	19	3	0	85	1320	19	5	10	26	10	30	6	10
Homard et crevette - riz blanc	418	480	18	2.5	0.1	130	1230	53	4	5	25	5	30	10	20
Homard et crevette - riz brun	418	560	21	2.5	0.1	130	1230	64	9	5	26	5	30	8	20
Homard et crevette - salade	418	490	19	2.5	0.1	130	1230	53	4	5	25	5	30	10	20
Homard et crevette - riz collant croustillant	418	330	19	2.5	0.1	130	1240	18	9	8	23	8	35	10	25
Saumon épicé - riz blanc	402	500	19	3	0.1	75	1070	55	5	9	24	6	30	8	15
Saumon épicé - riz brun	402	570	22	3	0.1	75	1070	67	10	9	26	6	30	6	15
Saumon épicé - riz collant croustillant	402	510	20	3	0.1	75	1070	55	5	9	24	6	30	8	15
Saumon épicé - salade	372	340	19	3	0.1	75	1080	20	7	11	22	10	35	8	15
Thon épicé - riz blanc	402	470	15	2	0.1	65	1060	55	5	9	27	6	30	10	15
Thon épicé - riz brun	402	540	18	2	0.1	65	1060	67	10	9	28	6	30	8	15
Thon épicé - riz collant croustillant	402	480	16	2	0.1	65	1060	55	5	9	27	6	30	10	15
Thon épicé - salade	372	310	15	2	0.1	65	1070	20	7	11	25	10	35	8	15
Diablo - riz blanc	412	540	22	3	0.1	100	1540	57	5	7	28	2	8	10	15
Diablo - riz brun	412	610	25	3	0.1	100	1540	66	10	7	30	2	8	8	15
Diablo - riz collant croustillant	412	550	23	3	0.1	100	1540	57	5	7	28	2	8	10	15
Diablo - salade	382	380	22	3	0.1	100	1550	22	7	9	26	8	10	10	15
Sunrise - riz blanc	383	540	25	3.5	0.1	90	1730	54	4	7	22	15	8	8	10
Sunrise - riz brun	383	610	27	3.5	0.1	90	1730	63	8	7	24	15	8	6	10
Sunrise - riz collant croustillant	383	550	26	3.5	0.1	90	1730	54	4	7	22	15	8	8	10
Sunrise - salade	353	380	28	3.5	0.1	90	1740	21	6	7	20	30	10	8	10
Umami - riz blanc	392	620	28	4	0	90	1590	64	4	3	24	6	10	8	20
Umami - riz brun	392	690	30	4	0	90	1590	73	8	3	26	6	10	6	20
Umami - riz collant croustillant	392	630	29	4	0	90	1590	64	4	3	24	6	10	8	20
Umami - salade	362	460	28	4	0	90	1600	31	6	3	22	12	15	8	20
Saumon tataki - riz blanc	374	480	20	3	0.1	65	1230	50	3	4	21	4	10	6	10
Saumon tataki - riz brun	374	550	23	3	0.1	65	1230	61	8	4	23	4	10	2	10
Saumon tataki - riz collant croustillant	374	490	21	3	0.1	65	1230	50	3	4	21	4	10	6	10
Saumon tataki - salade	345	320	21	3	0.1	65	1240	15	4	7	19	10	15	4	15
Thon tataki - riz blanc	374	450	16	2.5	0.1	60	1220	50	3	4	24	4	10	6	10
Thon tataki - riz brun	374	530	18	2.5	0.1	60	1220	61	8	4	26	40	10	4	8
Thon tataki - riz collant croustillant	374	460	17	2.5	0.1	60	1220	50	3	4	24	4	10	6	10
Thon tataki - salade	345	290	16	2.5	0.1	75	1340	14	4	7	22	10	15	4	10

BASE POKE



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 (%)
--	-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Riz blanc	150	180	0.00	0	0	0	3	39	0	0	3	0	0	2	2
Riz brun	150	250	2.5	0	0	0	2	50	5	0	5	0	0	0	0
Riz collant croustillant	150	190	1	0	0	0	3	39	0	0	3	0	0	2	2
Salade	150	20	0.2	0	0	0	15	4	2	3	1	8	8	2	4

ENTRÉES ET SALADES

Rouleau impérial (1mc)	50	140	6	1.5	0	0	200	15	2	2	3	0	0	2	6
Légumes tempura	135	480	23	1.5	0	0	1390	63	6	12	17	0	0	8	6
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
Wakame	125	110	2.0	0.0	0	0	1650	13	4	9	0	0	0	110	0
Soupe miso régulière	240	120	7	1.5	0	0	1280	6	2	3	10	0	0	20	10
Soupe miso épicée	240	130	7	1.5	0	0	1380	7	2	4	10	0	0	20	10
Soupe miso fruits de mer	305	250	14	3.5	0	45	1310	8	2	4	24	2	0	35	20
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
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
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
Bol riz brun	125	95	1	0	0	0	0	20	2	0	3	0	0	0	0
Bol riz blanc	125	85	0.15	0	0	0	0	18	0	0	2	0	0	0	0

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
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

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
Kanikama	104	120	1.5	0.3	0	5	260	20	1	0	6	0	4	4	4
Kanikama (riz brun)	104	150	2.5	0.3	0	5	260	24	3	0	7	0	4	2	2
Syake Tempura	131	170	4.0	0.5	0	15	85	24	2	1	9	0	6	4	8
Syake Tempura (riz brun)	131	200	5.0	0.5	0	15	85	28	3	1	10	0	6	4	6
Tekka Tempura	131	160	2.5	0.3	0	15	85	24	2	1	11	0	6	4	8
Tekka Tempura (riz brun)	131	190	3.0	0.3	0	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	200	4.0	0.5	0	40	300	30	2	2	12	2	8	4	8
911 (riz brun)	169	240	5.0	0.5	0	40	300	36	5	2	12	2	8	4	6
Ebi Maki	178	190	4.0	0.5	0	50	240	30	2	2	9	2	10	6	10
Ebi Maki (riz brun)	178	230	5.0	0.5	0	50	240	36	5	2	10	2	10	4	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
Red Tiger	222	320	13.0	2.0	0	80	530	28	1	0	23	2	6	4	15
Red Tiger (riz brun)	222	360	14.0	2.0	0	80	530	34	4	0	24	2	6	2	15
Poulet teriyaki	166	270	12.0	1.5	0	25	190	34	3	2	6	4	15	4	6
Poulet teriyaki (riz brun)	166	310	13.0	1.5	0	25	190	40	5	2	7	4	18	4	6

SUMOMAKI /5 mcx

Lion rouleau	203	360	18	2	0.1	65	860	39	2	8	6	70	20	2	4
Lion rouleau (riz brun)	203	390	19	2	0.1	65	860	44	4	8	7	70	20	2	4
Vegetarian rouleau	172	160	6.0	1.0	0	5	85	24	3	2	4	40	45	6	6
Vegetarian rouleau (riz brun)	167	210	8	1	0	5	170	31	5	2	5	45	45	4	5
California rouleau	211	230	9.0	1.5	0.1	130	480	29	3	5	9	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
Dynamite rouleau	160	230	10.0	1.0	0	40	280	29	3	2	7	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
Saumon épicé rouleau	171	180	3.0	0.4	0	20	120	27	1	2	10	2	8	2	8
Saumon épicé rouleau (riz brun)	171	210	4.0	0.4	0	20	120	32	3	2	10	2	8	0	6
Thon épicé rouleau	171	170	1.5	0.2	0	15	115	27	1	2	11	2	8	2	8
Thon épicé rouleau (riz brun)	171	200	2.5	0.2	0	15	115	32	3	2	11	2	8	2	6
Boston rouleau	176	170	4.5	0.5	0.1	55	390	24	2	2	9	6	10	6	8
Boston rouleau (riz brun)	176	210	6.0	0.5	0.1	55	390	29	4	2	9	6	10	4	6
Kamikaze au thon rouleau	180	200	4.5	0.5	0	40	430	29	2	2	12	2	8	2	8
Kamikaze au thon rouleau (riz brun)	180	240	5.0	0.5	0	40	430	34	4	2	12	2	8	2	6
Kamikaze au saumon rouleau	180	210	6.0	0.5	0	45	430	29	2	2	11	2	8	2	8
Kamikaze au saumon rouleau (riz brun)	180	250	7.0	0.5	0	45	430	34	4	2	12	2	8	0	6
Crabe des neiges rouleau	170	190	4.0	0.5	0	30	530	26	2	1	11	0	8	4	6
Crabe des neiges rouleau (riz brun)	170	220	5.0	0.0	0	30	530	31	4	1	11	0	8	2	4
Rainbow rouleau	194	220	6.0	1.0	0	25	125	28	2	2	14	2	10	2	10
Rainbow rouleau (riz brun)	194	250	7.0	1.0	0	25	125	33	4	2	14	2	10	2	8
Red-Eye rouleau	157	180	2.5	0.3	0	45	360	27	1	1	13	0	6	4	6
Red-Eye rouleau (riz brun)	157	220	3.5	0.3	0	45	360	32	3	1	13	0	6	2	6
Miami rouleau	161	250	8.0	2.0	0.1	40	450	26	1	2	12	4	2	4	6
Miami rouleau (riz brun)	161	290	9.0	2.0	0.1	40	450	31	3	2	13	4	2	2	6
Crevette épicée rouleau	187	200	6.0	1.0	0	55	450	28	3	2	10	10	10	6	10
Crevette épicée rouleau (riz brun)	187	230	7.0	1.0	0	55	450	33	5	2	10	10	10	4	10
Exotik rouleau	203	180	2.0	0.3	0	55	450	32	2	7	9	15	15	6	10



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 (%)
-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Exotik rouleau (riz brun)	203	220	3.0	0.3	0	55	450	37	4	7	10	15	15	4	10
Smoky rouleau	159	210	6.0	1.0	0	35	460	28	2	2	9	2	6	4	8
Smoky rouleau (riz brun)	159	240	8.0	1.0	0	35	450	34	4	2	10	2	6	4	8
Poulet grillé rouleau	185	270	14.0	1.5	0	20	380	29	2	2	10	15	40	2	10
Poulet grillé rouleau (riz brun)	185	310	15.0	1.5	0	20	370	34	4	2	11	15	40	2	8
Calypso	189	220	11	1.5	0.1	40	500	19	3	3	14	25	20	8	10

BLOSSOM

Red Velvet	236	330	13.0	1.5	0.1	50	400	39	3	3	15	2	6	6	6
Red Velvet (riz brun)	236	390	14.0	1.5	0.1	50	400	48	7	3	16	2	6	4	4
Orange Velvet	236	350	15.0	2.0	0.1	55	410	39	3	3	14	2	6	6	6
Orange Velvet (riz brun)	236	410	17.0	2.0	0.1	55	400	48	7	3	15	2	6	4	6
Kampai saumon	169	290	12.0	1.5	0.0	45	1140	32	3	3	13	40	8	4	15
Kampai ton	169	270	9.0	1.0	0.0	40	1140	32	3	3	15	40	8	4	15
Kampai crevette	169	280	9.0	1.0	0.0	70	1300	32	3	3	15	40	10	8	15
Phoenix	260	430	13	1.5	0	70	1200	59	2	2	16	15	6	6	15
Phoenix (riz brun)	260	470	14	1.5	0	70	1200	65	5	2	17	15	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	300	7.0	1.0	0	90	670	37	0	1	20	4	6	4	15
Saumon truffé (riz brun)	217	340	9.0	1.0	0	90	670	43	3	1	21	4	6	4	15
Thon sésame	222	290	5.0	0.5	0	85	900	37	0	1	22	4	6	4	15
Thon sésame (riz brun)	222	330	6.0	0.5	0	85	900	43	3	1	23	4	6	4	15
Volcano	372	650	32.0	3.0	0.2	100	370	56	3	1	31	4	8	6	10
Volcano (riz brun)	372	720	34.0	3.0	0.2	100	370	67	7	1	32	4	8	4	10
Diablo	225	320	12.0	1.5	0.1	70	740	34	2	2	18	4	8	2	8
Diablo (riz brun)	225	360	13.0	1.5	0.1	70	740	39	4	2	19	4	8	2	8
Magik	218	320	9.0	1.0	0.1	30	1310	39	2	1	16	2	15	4	8
Magik (riz brun)	218	350	10.0	1.0	0.1	30	1310	43	4	1	17	2	15	2	8
Cherry Blossom	290	440	14.0	2.0	0.2	110	1220	56	0	2	20	8	6	6	15
Cherry Blossom (riz brun)	290	480	15.0	2.0	0.2	110	1220	62	3	2	20	8	6	6	10
Mini Volcano 4mcx	107	190	9	1	0.1	25	145	15	2	1	8	0	4	2	4
Mini Volcano 4mcx (riz brun)	107	200	10	1	0.1	25	145	18	3	1	8	0	4	2	4
Mini Volcano 8mcx	214	370	19	2	0.2	50	290	30	3	2	15	0	6	6	8
Mini Volcano 8mcx (riz brun)	214	400	20	2	0.2	50	290	35	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
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

TEMARI /4 mcx

Thon tataki (4 mcx)	164	240	8	1	0	20	220	32	0	4	8	0	0	0	8
Thon tataki (riz brun) (4 mcx)	164	320	10	1	0	20	220	40	4	4	12	0	0	0	0
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 végété (4 mcx)	216	480	28	6	0.1	600	760	40	0	8	8	32	32	8	8
Bombe végété (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	360	15.0	1.5	0.1	65	320	40	3	4	15	10	15	6	8
Sircocco (riz brun)	239	410	17.0	1.5	0.1	65	320	47	6	4	16	10	15	4	6

MAKI TARTARE

Maki tartare saumon	123	170	6.0	1.0	0	50	400	19	1	2	10	6	4	4	10
Maki tartare crevette	123	160	4.0	0.5	0	90	440	19	1	2	10	8	4	6	15
Maki tartare thon	123	160	4.0	0.4	0	45	400	19	1	2	12	6	4	4	10

TARTARE



	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 (%)
--	-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Tartare saumon	108	160	6	1	0	45	440	6	1	1	16	2	6	4	8
Tartare thon	108	130	2	0.4	0	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

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

SOUPE RAMEN

Miso	591	590	17	4	0	100	2220	67	6	6	36	2	15	40	30
Miso épicé	591	600	18	4	0	100	2420	68	6	7	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 poulet grillé épicé	631	640	20	4.5	0	125	2490	70	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 fruits de mer épicé	641	630	19	4.5	0	125	2580	69	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
Miso avec crevette tempura épicé	611	630	20	4	0	105	2450	71	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 épicé	591	560	13	4.5	0	110	1480	74	4	2	21	2	15	8	10
Tonkotsu avec poulet grillé	631	630	18	5	0	130	1355	79	4	2	24	6	25	8	10
Tonkotsu avec poulet grillé épicé	631	640	19	5	0	130	1555	80	4	2	24	6	25	8	10
Tonkotsu avec fruits de mer	641	610	13	5	0	150	1450	75	4	2	30	4	15	10	15
Tonkotsu avec fruits de mer épicé	641	620	15	5	0	150	1650	76	4	2	30	4	15	10	15
Tonkotsu avec crevette tempura	611	610	15	4.5	0	125	1320	79	4	2	24	2	15	8	10
Tonkotsu avec crevette tempura épicé	611	620	16	4.5	0	125	1520	80	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 végé	258	330	12.0	1.5	0	100	390	48	2	6	7	6	100	8	15
Maki de printemps végé (riz brun)	258	380	14.0	1.5	0	100	390	56	5	6	8	60	100	6	10

POULET KAARAGE

Entrée 6 mcx	120	330	21.00	4.5	0	70	470	18	0	0	17	0	4	0	10
Bol avec sauce soya sur riz 10 mcx	420	780	38	8	0	120	1610	75	2	2	34	35	15	6	25
Bol avec sauce ponzu sur riz 10 mcx	420	770	38	8	0	120	2150	74	2	2	32	35	15	6	25

SUSHI BURRITO

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	420	11	1.5	0	45	540	55	3	1	24	20	15	6	20
Végé	374	400	13	1.5	0.1	5	300	63	8	9	10	110	110	10	15

BOITES BENTO

Végé	525	1010	50	11	0.1	30	2390	104	12	35	29	40	60	80	45
Poke bombe	426	770	41	7	0.2	120	2200	60	9	15	27	25	10	80	25
Poulet grillé	470	690	23	4	0.1	115	1420	75	8	8	38	35	6	50	30

ROULEAU ATOMIK

Atomik Saumon - riz blanc	326	470	20	7	0.3	85	1820	46	3	2	26	10	10	8	10
Atomik Saumon - riz brun	326	550	22	7	0.3	85	1810	57	7	2	27	10	10	6	8
Atomik Thon - riz blanc	326	450	16	7	0.3	80	1810	46	3	2	28	10	10	8	10
Atomik Thon - riz brun	326	530	19	7	0.3	80	1810	57	7	2	29	10	10	6	8
Atomik Saumon et thon - riz blanc	326	460	18	7	0.3	80	1810	46	3	2	27	10	10	8	10
Atomik Saumon et thon - riz brun	326	540	20	7	0.3	80	1810	57	7	2	28	10	10	6	8
Atomik Crevette épicée - riz blanc	336	460	17	7	0.3	120	2090	51	3	4	24	10	10	10	10



	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 (%)
--	-------------	----------	----------------	------------------	----------------	------------------	-------------	--------------	-------------------------	-----------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------

Atomik Crevette épicée - riz brun	336	530	19	7	0.3	120	2090	62	8	4	26	10	10	6	10
Atomik fromage à la crème léger	20	45	4	2.5	0.1	15	100	1	0	1	2	4	0	2	0
Atomik fromage mozzarella	25	70	4	3	0.2	15	150	1	0	0	6	4	0	2	0

COMBOS

Combo A	291	320	14.0	2.5	0	5	100	44	7	2	8	42	55	10	12
Combo B	279	390	18	3	0	40	295	49	7	2	11	4	20	8	10
Combo C	299	370	14	2	0	45	445	49	6	2	15	4	18	6	14
Combo D	306	360	14	3	0	55	465	48	7	2	14	12	20	10	16
Combo E	330	390	17	3	0	130	495	49	7	5	13	17	20	10	16
Combo F	331	388	14	2	0	82	427	51	7	4	15	13	21	10	16
Combo G	250	305	10	3	0	33	445	42	4	2	15	6	12	7	11
Combo H	375	457	16	2	0	66	349	60	6	2	19	6	21	10	16
Combo I	358	510	17	4	0	50	760	60	5	8	23	6	11	13	18
Combo K	415	460	16	4	0	5	513	69	8	9	14	41	59	22	22
Combo M (riz brun)	385	475	15	3	0	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	737	26	4	0	151	1494	88	4	10	36	12	17	15	26
Combo P	496	785	33	3	0	143	653	80	4	2	39	4	19	10	17
Combo Q	454	692	25	5	0	123	1220	91	4	13	26	11	18	9	25
Combo R	438	645	25	2	0	95	810	76	9	2	30	23	24	9	18
Combo Volcano	534	848	41	5	0	100	953	80	8	4	35	6	18	48	16
Combo Diablo	387	518	21	3	0	70	1323	58	7	5	22	6	18	44	14
Combo Bébé à bord - Lion (riz blanc)	667	1030	38	4.3	0.1	80	2660	132	6	10	36	89	34	16	31
Combo Bébé à bord - Lion (riz brun)	667	1080	40	4.3	0.1	80	2660	143	11	10	37	89	34	14	26
Combo Bébé à bord - Kamikaze (riz blanc)	634	860	24	2.8	0	70	2240	122	6	4	38	21	22	16	35
Combo Bébé à bord - Kamikaze (riz brun)	634	910	26	2.8	0	70	2240	132	10	4	40	21	22	14	30
Fou de saumon	302	390	12	2	0	70	290	42	3	1	28	2	10	6	15

DESSERTS

Bombe choco-banane (2 mcx)	56	120	5	2	0	0	15	19	1	11	1	0	4	0	6
Bombe choco-banane (4 mcx)	112	240	10	4	0.1	0	30	38	2	22	2	0	8	0	12
Crème glacée sésame noir 100 ml	100	180	10	7	0	75	40	16	0	16	4	0	0	8	12
Crème glacée vanille 100 ml	100	180	9.0	6.0	0	25	40	20	0	14	2	0	0	4	4

EXTRAS

Sauce Sésame	24	105	11.0	0.5	0	5	210	2	0	2	1	0	0	0	0
Ponzu sauce	30	10	0.5	0.1	0	0	2700	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
Oeuf (1/2)	25	35	2	0.5	0	90	30	0	0	0	3	8	0	0	0
Poulet grillé	40	45	1	0.3	0	25	130	1	0	0	8	10	0	2	0
Fruits de mer (saumon, crevette, kanikama)	50	60	1.5	0.3	0	45	160	2	0	1	9	2	0	2	4
Crevette Tempura	20	60	2.5	0	0	15	40	6	0	0	3	0	0	0	0

BOL DE 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

FEUILLE SUSHI

Nori	6	2	0	0	0	0	4	0	0	0	0.4	0	0	0	0
Feuille de riz	10	35	0	0	0	0	95	8	0	0	0.2	0	0	0	2
Feuille de soya	4	15	0.5	0	0	0	20	1	0	0	2	0	0	0	0

PLATEAUX

40 mcx	1876	3150	150	19	1	520	4070	300	17	30	138	80	80	60	80
60 mcx	2113	3240	141	23	1	560	4920	347	22	28	139	40	80	80	100