



# Thai express

Portion (g)	Calories	Gras total (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (g)	Sodium (g)	Glucides (g)	Sucre (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
-------------	----------	----------------	------------------	----------------	-----------------	------------	--------------	-----------	------------	---------------

## 1 SAUCES & LÉGUMES

Pour obtenir le total de votre repas COMBINEZ 1+3+4 Exemple: Pad Thaï + Poulet +Oeuf+ Nouilles pour Pad Thaï

CARI ROUGE	Ⓞ	230	340	25	10	0	0	0.9	21	14	2	5
CARI VERT	Ⓞ	245	340	25	14	0	0	0.9	22	16	2	4
CARI JAUNE	Ⓞ	262	360	25	14	0	0	1	27	14	2	4
GÉNÉRAL THAI POUR LE POULET		258	290	14	1	0	0	1.2	40	28	3	2
GÉNÉRAL THAI POUR LE BOEUF		261	370	14	1	0.3	0	1.14	67	55	2	2
RIZ FRIT THAÏ		228	370	28	2	0	0	2	27	18	2	2
RIZ FRIT THAÏ	Ⓞ	150	210	14	1	0	0	1.3	22	12	2	1
RIZ FRIT BASILIC		173	350	27	2	0	0	2	22	15	1	2
RIZ FRIT BASILIC	Ⓞ	225	240	14	1	0	0	1.3	27	12	3	3
SAUTÉ BASILIC		168	230	14	1	0	0	1.4	25	17	2	2
SAUTÉ BASILIC	Ⓞ	168	230	14	1	0	0	1.3	24	13	2	1
SAUTÉ NOIX D'ACAJOU		200	330	23	3	0	0	1.37	29	11	2	4
SAUTÉ NOIX D'ACAJOU	Ⓞ	200	330	23	3	0	0	1.31	28	11	2	4
SAUTÉ AUBERGINE		193	220	14	1	0	0	1.4	23	12	2	1
SAUTÉ AUBERGINE	Ⓞ	193	220	14	1	0	0	1.3	24	12	2	1
SAUTÉ GINGEMBRE		175	230	14	1	0	0	1.7	25	12	2	2
SAUTÉ GINGEMBRE	Ⓞ	175	230	14	1	0	0	1.3	26	12	2	1
SAUTÉ SOYA À L'AIL		195	230	14	1	0	0	1.7	25	12	2	2
SAUTÉ SOYA À L'AIL	Ⓞ	195	220	14	1	0.3	0	1.5	22	17	3	6
SAUTÉ AIGRE-DOUX		258	290	14	1	0	0	1.2	40	28	3	2
SAUTÉ AIGRE-DOUX	Ⓞ	258	290	14	1	0	0	1.15	41	28	3	2
SAUTÉ ARACHIDE		242	460	35	10	0	0	1.2	32	16	4	8
SAUTÉ ARACHIDE	Ⓞ	270	480	35	10	0.3	0	2	38	30	4	9
SAUTÉ CITRONNELLE		253	340	21	2	0	0	1.4	32	11	2	14
SAUTÉ CITRONNELLE	Ⓞ	253	340	21	2	0	0	1.3	31	11	2	14
SAUTÉ PÂTE DE CHILI		184	230	15	1	0	0.03	1.5	23	13	2	1
SAUTÉ PÂTE DE CHILI	Ⓞ	154	220	15	1	0.3	0	1.6	21	18	2	1
PAD THAÏ		281	420	29	2	0	0	1.26	37	25	2	5
PAD THAÏ	Ⓞ	281	420	29	2	0	0	1.21	38	25	2	5
PAD SEE EW		155	340	28	2	0	0	2.2	22	18	1	1
PAD SEE EW	Ⓞ	155	340	28	2	0	0	2	21	18	1	1

## 2 BOUILLON & LÉGUMES

Pour obtenir le total de votre repas COMBINEZ 1+3+4 Exemple: Soupe Tom Yum + Crevettes + Nouilles pour soupe repas

MINISOUPE TOM YUM		413	160	1	1	0	40	1.6	23	16	1	6
MINISOUPE THAÏ (RÉGULIÈRE)		413	80	3	0	0	0	1	9	4	1	6
SOUPE TOM YUM (REPAS)		795	330	12	1.5	0	75	2.9	46	29	2	15
SOUPE THAÏ (REPAS)		795	180	5	1	0	0	1.8	20	8	2	15

Ⓞ = Option Végétalienne

Pour plus de détails, voir document : <https://www.thaiexpress.ca/wp-content/uploads/2018/01/20180125-Vegetalienne.pdf>

Ⓞ = Option Gluten Responsable

Pour plus de détails, voir document : <https://www.thaiexpress.ca/wp-content/uploads/2017/10/20171006-Gluten-Responsable.pdf>

\* La valeur nutritive a été obtenue au moyen d'analyses réalisées par notre logiciel, ESHA Genesis R & D Nutritional Software, ainsi qu'à partir de renseignements offerts par nos fournisseurs. Toute valeur nutritive est basée sur des portions standards, à moins d'indication contraire. La valeur nutritive apparaissant dans cette section est basée sur des produits dont la préparation constitue la norme. Il peut arriver que certaines variantes se produisent. Elles peuvent être attribuées à l'utilisation de fournisseurs différents, à la substitution d'ingrédients, à la révision de recettes utilisées et à l'assemblage des mets au restaurant, ainsi qu'en raison des différentes saisons. L'information est susceptible de changer en tout temps.

Portion (g)	Calories	Gras total (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (g)	Sodium (g)	Glucides (g)	Sucre (g)	Fibres (g)	Protéines (g)
-------------	----------	----------------	------------------	----------------	-----------------	------------	--------------	-----------	------------	---------------

### 3 PROTÉINES

A) CREVETTES (6)	Ⓢ	36	40	0.5	0.1	0	0.06	0.6	0	0	0	7
B) BOEUF	Ⓢ	70	110	5	2	0	0.03	0.1	0	0	0	15
C) POULET	Ⓢ	70	80	1	0.3	0	0.04	0	0	0	0	16
D) LÉGUMES & VÉGÉTARIEN:	Ⓢ											
POVRON VERT		30	10	0.1	0	0	0	0	2	0.8	0	0.3
OIGNON		25	10	0	0	0	0	0	2	1.6	0	0.3
CAROTTE		25	10	0	0	0	0	0.1	3	1.7	1	0.3
BROCOLI		30	10	0.1	0	0	0	0	2	0.6	1	1
POUSSE DE MAÏS		15	15	0.2	0	0	0	0.1	3	0.5	0	1
LAITUE CHINOISE (NAPPA)		30	5	0	0	0	0	0	1	0.3	0	0.4
E) TOFU		90	130	8	0	0	0	0.1	1	0	1	14
F) FILET DE BASA		70	120	3	0	0	0.03	0	0	0	0	12
G) GÉNÉRAL POULET		130	180	4	0	0	0.07	0.1	10	0	0	23
H) GÉNÉRAL BOEUF		130	180	4	0	0	0.07	0.1	10	0	0	23
OEUF (Riz frit, Pad Thai, Pad See Ew)	Ⓢ	57	83	5.4	0	0	0.2	0.1	1.1	0.2	0	6.8

### 4 RIZ ET NOUILLES

RIZ		200	205	0	0	0	0	0	45	0	0.6	4
RIZ POUR RIZ FRIT		350	358	0	0	0	0	0	78	0	1	7
NOUILLES POUR PAD THAI		200	270	0	0	0	0	0	63	0	4	5
NOUILLES POUR PAD SEE EW		200	270	0	0	0	0	0	63	0	4	5
NOUILLES POUR SOUPE REPAS		175	240	0	0	0	0	0.01	56	0	4	5
NOUILLES POUR MINISOUPE		60	80	0	0	0	0	0.04	18	0	1	2

### 5 EXTRAS

EXTRA LAIT DE NOIX DE COCO POUR SOUPE REPAS		125	240	26	0	0	0	0	3	0	0	2
EXTRA LAIT DE NOIX DE COCO POUR MINISOUPE		20	40	4.5	0	0	0	0	0	0	0	2
NOIX D'ACAJOU		200	270	0	1.2	0	0	0	63	0	4	5

### 6 ENTRÉES

Pour obtenir le total de votre entrée COMBINEZ 6+7 Exemple: Rouleau impérial+sauce aux prunes

ROULEAU IMPÉRIAL (1)		50	100	4	1	0	0	0.2	13	4	0	3
ROULEAU PRINTANIER AUX CREVETTES (1)		122	190	1.5	0.2	0	0.02	0.1	38	1	3	8
ROULEAU PRINTANIER AUX LÉGUMES (1)		111	180	1.5	0.2	0	0	0.1	38	1	3	6
RAVIOLIS AU POULET FRIT (4)		130	150	2.5	1	0	0.03	1.1	19	3	1	13
RAVIOLIS AU POULET À LA VAPEUR (4)		130	150	2.5	0.5	0	0.03	1.1	19	3	1	13
AILES DE POULET THAÏES (3)		111	190	11	3.5	0	110	0.69	3	0	0	18
AILES DE POULET THAÏES (6)		222	380	22	7	0	220	2.06	7	0	0	36
AILES DE POULET THAÏES (9)		333	570	33	10	0	335	10	10	0	0	53
SALADE DE MANGUE		217	130	21	0.2	0	0	0.1	17	0	4	22
BANANE FRITE (1)		56	160	6	3	0	0	0.1	0	1	2	0
SORBET/GELATO 1 coupe		100	130	4	3	0	17	0.07	32	22	2	2

### 7 SAUCES POUR ENTRÉES

SAUCE AUX PRUNES		1 oz	50	0.3	0	0	0	0	12	9.5	0	0.3
FS SAUCE POUR ROULEAU IMPÉRIAL		1 oz	45	0.1	0	0	0	0.6	13	12	0	0.1
SAUCE AUX ARACHIDES POUR ROULEAU PRINTANIER		2 oz	200	17	7	0	0	1.3	11	5	2	5
SAUCE AUX ARACHIDES (RAVIOLIS À LA VAPEUR)		2 oz	200	17	7	0	0	1.3	11	5	2	5
SAUCE CHILI SUCRÉE (RAVIOLIS FRITS)		2 oz	90	0	0	0	0	0.056	26	22	0	0.4
SAUCE CHILI SUCRÉE (POUR 3 AILES DE POULET)		2 oz	90	0	0	0	0	0.056	26	22	0	0.4
SAUCE CHILI SUCRÉE (POUR 6 AILES DE POULET)		4 oz	180	0	0	0	0	0.1	52	44	0	0.8
SAUCE CHILI SUCRÉE (POUR 9 AILES DE POULET)		6 oz	270	0	0	0	0	0.16	78	66	0	1.2
VINAIGRETTE THAI POUR SALADE DE MANGUE		1.75 oz	80	0.1	0	0	0	1	22	22	0	0.1
SIROP AU CHOCOLAT (POUR BANANE FRITE)		60	130	0.4	0.3	0	0	0.056	33	25	2	2
ARACHIDES RÔTIES BROYÉES		1 oz	160	14	2	0	0	0	5	0	2	7

\* La valeur nutritive a été obtenue au moyen d'analyses réalisées par notre logiciel, ESHA Genesis R & D Nutritional Software, ainsi qu'à partir de renseignements offerts par nos fournisseurs. Toute valeur nutritive est basée sur des portions standards, à moins d'indication contraire. La valeur nutritive apparaissant dans cette section est basée sur des produits dont la préparation constitue la norme. Il peut arriver que certaines variantes se produisent. Elles peuvent être attribuées à l'utilisation de fournisseurs différents, à la substitution d'ingrédients, à la révision de recettes utilisées et à l'assemblage des mets au restaurant, ainsi qu'en raison des différentes saisons. L'information est susceptible de changer en tout temps.