



# VALEURS NUTRITIONNELLES

Portion (g)	Calories	Lipides total (g)	Lipides saturés (g)	Lipides trans (g)	Cholestérol (g)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucre (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Potassium (%)	Calcium (%)	Fer (%)
-------------	----------	-------------------	---------------------	-------------------	-----------------	-------------	--------------	-----------	------------	---------------	---------------	-------------	---------

## 1. SAUCES ET LÉGUMES

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

Cari Rouge	GR	230	340	25	10	0	0	920	21	14	2	5	3	4	25
Cari Vert		245	340	25	14	0	0	950	22	16	2	4	4	4	25
Cari Vert	GR	215	320	24	14	0	0	940	19	14	0	3	2	4	25
Cari Jaune	GR	262	360	25	14	0	0	1020	27	14	2	4	6	4	19
Bol d'Arachides + Coco (Panaeng)		193	340	21	2	0	0	1320	31	11	2	14	11	6	10
Général Thaï <sup>10</sup> à l'ananas		270	320	15	1	0.3	0	1340	43	34	4	2	6	2	2
Général Thaï <sup>10</sup> à la mangue		310	340	15	1	0.3	0	1340	49	39	4	3	7	3	3
Général Thairacha		310	380	17	2	0	70	1580	77	30	4	3	6	2	3
Riz Frit Tom Yum		170	300	13	3	0	315	2130	43	1	14	7	4	4	8
Riz Frit - Thaï		228	370	28	2	0	0	1990	27	18	2	2	5	4	8
Riz Frit - Thaï	V	228	360	28	1	0	0	1920	22	12	2	1	5	4	8
Riz Frit - Thaï	GR	213	290	26	1	0	0	1630	11	12	2	1	5	4	8
Riz Frit - Basilic		225	350	27	2	0	0	1990	27	15	2	2	5	4	8
Riz Frit - Basilic	V	225	340	27	1	0	0	1920	22	12	2	1	5	4	8
Riz Frit - Basilic	GR	210	270	25	1	0	0	1630	22	12	2	1	5	4	8
Sauté à la Mangue		310	340	15	1	0.3	0	1340	49	39	4	3	7	3	3
Shak-a-Bol à la Mangue		310	340	15	1	0.3	0	1340	49	39	4	3	7	3	3
Sauté Thairacha		310	380	17	2	0	70	1580	77	30	4	3	6	2	3
Shak-a-Bol Thairacha		310	380	17	2	0	70	1580	77	30	4	3	6	2	3
Sauté Basilic		170	270	14	1	0.3	0	1330	29	18	3	4	5	4	8
Sauté Basilic	GR V	170	230	14	1	0	0	1310	24	13	2	1	5	4	8
Shak-a-Bol Basilic		170	260	12	1	0	0	895	22	12	8	3	9	6	6
Sauté Noix de Cajou		200	320	23	3	0.3	0	1380	26	2	13	4	5	2	8
Sauté Noix de Cajou	GR V	200	330	23	3	0	0	1310	28	11	2	4	5	2	8
Shak-a-Bol Noix de Cajou		200	330	22	2	0	0	880	25	3	8	4	9	6	11
Sauté Aubergine		193	230	14	1	0.3	0	1380	22	3	14	1	5	2	3
Shak-a-Bol Aubergine		193	230	12	1	0	0	895	21	4	8	1	9	4	6
Sauté Gingembre		175	240	14	1	0.3	0	1380	25	2	13	2	4	2	2
Sauté Gingembre	GR V	175	230	14	1	0	0	1310	26	12	2	1	4	2	2
Shak-a-Bol Gingembre		175	230	12	1	0	0	895	24	4	8	12	7	3	6
Sauté Soya à l'ail		259	290	16	1.5	0.3	0	1320	36	5	26	5	13	8	8
Sauté Soya à l'ail	GR V	259	280	16	1	0	0	1320	38	5	38	5	13	8	8
Shak-a-Bol Soya à l'ail		259	270	12	1	0	0	925	33	4	25	5	16	8	12
Sauté Aigre Douce		258	300	14	1	0.3	0	1220	39	4	31	2	5	2	3
Sauté Aigre Douce	GR V	258	290	14	1	0	0	1150	41	4	28	2	5	2	3
Shak-a-Bol Aigre Douce		258	280	13	1	0	0	725	38	4	28	2	9	4	6
Sauté Arachide		242	450	35	10	0.4	0	1190	32	4	21	8	11	4	10
Sauté Arachide	GR	242	440	35	10	0.2	0	1190	35	4	22	8	11	4	10
Shak-a-Bol Arachide		242	380	26	4.5	0.2	0	820	32	4	18	9	13	6	11
Sauté Citronnelle		253	340	21	2	0	0	1320	31	4	14	16	16	10	17
Sauté Citronnelle	GR V	253	330	21	2	0	0	1320	33	4	15	16	16	10	17
Shak-a-Bol Citronnelle		253	380	15	1	0	0	890	54	12	5	14	18	10	18
Sauté Chili Tamarin (Pad Prik Pao)		190	260	16	1	0.3	0	1340	28	22	2	2	6	3	3
Shak-a-Bol Chili Tamarin (Pad Prik Pao)		190	300	5	1	0	0	725	28	21	2	2	6	3	3
Pad Thaï		281	420	29	2	0	0	1260	37	25	2	5	2	12	14
Pad Thaï	GR V	281	420	29	2	0	0	1210	38	25	2	5	2	12	14
Pad See Ew		155	340	28	2	0	0	2210	22	18	1	1	2	3	4
Pad See Ew	V	155	340	28	2	0	0	2050	21	18	1	1	2	3	4
Pad See Ew	GR	140	270	26	2	0	0	1860	21	18	1	1	2	3	4

## 2. BOUILLONS ET LÉGUMES

Pour obtenir le total de votre repas COMBINEZ 2+3+4 (Exemple: Soupe Tom Yum + Crevettes + Nouilles pour soupe)

Minisoupe Tom Yum		413	160	1	1	0	40	1610	23	16	1	6	5	4	6
Minisoupe Thaï		413	80	3	0	0	0	1010	9	4	1	6	6	3	6
Soupe Tom Yum (Repas)		795	330	12	1.5	0	75	2950	46	29	2	15	13	10	13
Soupe Thaï (Repas)		795	180	5	1	0	0	1850	20	8	2	15	13	8	13

**GR = Gluten Responsable.** Nos plats gluten responsables sont créés avec des ingrédients qui ne contiennent pas de gluten. Toutefois, certains items et ingrédients du menu contiennent du gluten et sont préparés à l'aide des mêmes équipements, de sorte que nous ne pouvons pas garantir que les éléments de notre menu sont exempts de gluten à 100 %. L'OPTION GLUTEN RESPONSABLE N'EST PAS UNE ALTERNATIVE POUR LES PERSONNES QUI SOUFFRENT DE LA MALADIE COELIAQUE. Bien que de nombreuses mesures préventives soient prises afin de minimiser les risques de contamination croisée, il est impossible de garantir l'absence totale de ces allergènes ou que nos produits soient sans risque pour les personnes présentant des allergies spécifiques.

**V = Option Végétalienne** (ne contient pas de produits d'animaux). Pour plus de détails, veuillez consulter notre page de nutrition.

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient.

\*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	Lipides total (g)	Lipides saturés (g)	Lipides trans (g)	Cholestérol (g)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Sucre (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Potassium (%)	Calcium (%)	Fer (%)
--	-------------	----------	-------------------	---------------------	-------------------	-----------------	-------------	--------------	-----------	------------	---------------	---------------	-------------	---------

### 3. PROTÉINES

A) Crevettes (6 mcx)	GR	36	40	0,5	0,1	0	60	55	0	0	0	7	1	2	1
B) Boeuf	GR	70	110	5	2	0	30	45	0	0	0	15	5	0	7
C) Poulet	GR	70	80	1	0,3	0	40	20	0	0	0	16	5	0	2
D) Légumes	GR	160	60	0,4	0	0	0	100	13	6	2	3	8	6	6
Poisson pané		30	10	0,1	0	0	0	0	2	0,8	0	0,3	1	0	1
Oignon		25	10	0	0	0	0	0	2	2	0	0,3	1	1	1
Carotte		25	10	0	0	0	0	0	3	2	1	0,3	2	1	1
Brocoli		30	10	0,1	0	0	0	0	2	0,6	1	1	2	1	1
Mais miniature		15	15	0,2	0	0	0	100	3	0,5	0	1	0	1	0
Brocoli chinois		30	5	0	0	0	0	0	1	0,3	0	0,4	2	2	2
E) Tofu		90	70	4,5	0,5	0	0	5	0	0	0	7	2	23	28
F) Poisson pané		70	120	3	0	0	30	35	0	0	0	12	0	0	0
G) Poulet pané		130	180	4	1	0	70	430	10	0	0	23	5	2	11
H) Boeuf pané		130	210	6	1	0	80	430	10	0	0	27	11	1	17
Oeuf (Riz Frit, Pad Thai, Pad See Ew)	GR	57	83	5,4	0	0	200	100	1	0,2	0	7	1	2	4

### 4. RIZ ET NOUILLES

Riz		200	205	0	0	0	0	0	45	0	1	4	0	0	0
Riz pour riz frit		350	360	0	0	0	0	0	78	0	1	7	0	0	0
Nouilles pour Pad Thai		200	270	0	0	0	0	10	63	0	4	5	1	1	3
Nouilles pour Pad See Ew		200	270	0	0	0	0	10	63	0	4	5	1	1	3
Nouilles pour Soupe		175	240	0	0	0	0	10	56	0	4	5	1	1	2
Nouilles pour Minisoupe		60	80	0	0	0	0	10	18	0	1	2	0	0	1
Riz de chou-fleur		350	40	0	0	0	0	60	12	8	4	4	22	6	8
Nouilles pour Shak-a-Bol		120	220	1,3	0,3	0	0	2	43	1	2	8	1	1	10
Laitue (pour Shak-a-Bol et les options faible teneur en glucides)		150	20	0,2	0	0	0	10	4	1	2	1	4	2	3
Fèves germées (pour les options faible teneur en glucides)		130	50	0,2	0,1	0	0	25	10	2	7	5	5	2	9

### 5. EXTRAS

Lait de coco extra pour soupe (repas)		125	240	26	17	0	0	0	7	0	1	3	7	2	11
Lait de coco extra pour minisoupe		20	40	4,5	2	0	0	0	0	0	0	2	1	0	2
Noix de cajou		200	270	0	12	0	0	0	63	0	4	5	24	8	67

### 6. ENTRÉES

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

Rouleau impérial		50	100	4	1	0	0	200	13	4	0	3	0	2	4
Rouleau Printanier - Crevettes		122	190	1,5	0,2	0	15	90	38	1	3	8	5	4	7
Rouleau Printanier - Légumes		111	180	1,5	0,2	0	0	200	38	1	3	6	4	3	4
Raviolis au Poulet - Vapeur (4)		130	150	2,5	0,5	0	30	1050	19	3	1	13	1	2	8
Raviolis au Poulet - Frits (4)		130	220	11	1	0,2	30	1050	19	3	1	13	1	2	8
Salade de Mangue (8oz)		153	240	16	2,5	0	0	370	26	24	2	1	4	4	6
Général Thai <sup>TM</sup> dans le Sac		113	160	4	1	0	60	370	9	0	0	20	5	0	2
Ailes de Poulet Thaïes (3 mcx)		111	190	11	3,5	0	110	690	3	0	0	18	0	2	6
Ailes de Poulet Thaïes (6 mcx)		222	380	22	7	0	220	1380	7	0	0	36	0	4	8
Ailes de Poulet Thaïes (9 mcx)		333	570	33	10	0	335	2060	10	0	0	54	0	8	16

### 7. SAUCES POUR ENTRÉES ET SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT

Sauce aux arachides pour rouleaux printaniers		2oz	200	17	7	0	0	130	11	8	2	5	4	2	6
Sauce aux arachides pour les raviolis cuits à la vapeur		2oz	200	17	7	0	0	130	11	8	2	5	4	2	6
Sauce au chili doux pour les raviolis frits		2oz	100	0	0	0	0	580	27	23	0	0,4	0	0	0
Sauce de poisson pour le rouleau impérial		1oz	45	0,1	0	0	0	550	13	12	0	0,1	0	2	2
Sauce aux prunes pour le rouleau impérial		1oz	50	0,3	0	0	0	150	12	10	0	0,3	2	0	2
Vinaigrette thaïlandaise pour salade de mangue		1,75oz	80	0,1	0	0	0	1000	22	22	0	0,1	1	0	0
Sauce au chili douce pour 3 ailes de poulet		15ml	25	0	0	0	0	150	7	4	0	0,1	0	0	0
Sauce au chili douce pour 6 ailes de poulet		30 ml	50	0	0	0	0	290	14	8	0	0,2	0	0	0
Sauce au chili douce pour 9 ailes de poulet		45 ml	80	0	0	0	0	440	21	12	0	0,3	0	0	0
Arachides grillées concassées (en guise de garniture)		1oz	160	14	2	0	0	20	5	0	2	7	4	2	2
Sauce Thaïracha		30 ml	120	6	0,4	0,1	0	390	17	0	16	0,4	0	0	1

### 8. DESSERTS ET BOISSONS

Gâteau aux Bananes et Chocolat		105	380	23	8	0,2	30	130	41	28	2	4	4	10	8
Cheesecake au Chocolat Blanc et Ananas		95	340	23	10	1	40	150	30	24	0	3	1	12	4
Thé Glacé Thai au Pandan		240	190	7	6	0	0	25	28	8	0	0	0	0	0



GR = Gluten Responsable. Nos plats gluten responsables sont créés avec des ingrédients qui ne contiennent pas de gluten. Toutefois, certains items et ingrédients du menu contiennent du gluten et sont préparés à l'aide des mêmes équipements, de sorte que nous ne pouvons pas garantir que les éléments de notre menu sont exempts de gluten à 100%. L'OPTION GLUTEN RESPONSABLE N'EST PAS UNE ALTERNATIVE POUR LES PERSONNES QUI SOUFFRONT DE LA MALADIE COELIAQUE. Bien que de nombreuses mesures préventives soient prises afin de minimiser les risques de contamination croisée, il est impossible de garantir l'absence totale de ces allergènes ou que nos produits soient sans risque pour les personnes présentant des allergies spécifiques.



V = Option Végétalienne (ne contient pas de produits d'animaux). Pour plus de détails, veuillez consulter notre page de nutrition.

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient.

\*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.