

produits principaux	Nutriments														Allergènes											
	portion	calories	total des lipides (g)	matières grasses totales (g)	grasses saturées (g)	graisses trans (g)	cholestérol (mg)	sodium (mg)	total des glucides (g)	fibres alimentaires (g)	sucre (g)	protéine (g)	vitamine A (%)	vitamine C (%)	calcium (%)	fer (%)	arachides	noix	lait	œufs	poisson / crustacés	soja	blé	œuf de poisson	graines de sésame	moutarde
porc aigre-doux	5oz	280	17	4,5	0,1	45	110	18	0	17	14	4	30	2	6				✓		✓		✓		✓	
porc aigre-doux	6oz	340	20	5	0,1	55	130	21	0	21	16	6	35	2	6				✓		✓		✓		✓	
porc aigre-doux	7oz	390	24	6	0,1	65	150	25	0	24	19	6	45	2	8				✓		✓		✓		✓	
porc aigre-doux	16oz	900	54	14	0,3	150	350	56	1	55	44	15	100	4	15				✓		✓		✓		✓	
poulet miel et ail	5oz	300	11	1,5	0,2	65	560	35	0	30	15	2	4	2	6				✓				✓		✓	
poulet miel et ail	6oz	360	14	2	0,2	80	680	42	0	36	18	2	6	2	8				✓				✓		✓	
poulet miel et ail	7oz	420	16	2	0,2	90	790	48	0	42	20	2	6	2	10				✓				✓		✓	
poulet miel et ail	16oz	960	36	5	0,5	210	1800	111	1	95	47	6	15	4	20				✓				✓		✓	
légumes variés	5oz	120	9	1	0,1	0	490	8	2	4	3	15	60	4	4						✓				✓	
légumes variés	6oz	150	11	1	0,2	0	580	10	2	5	3	20	70	4	4						✓				✓	
légumes variés	7oz	170	13	1,5	0,2	0	680	11	3	5	4	25	60	4	6						✓				✓	
légumes variés	16oz	390	29	3	0,4	0	1560	26	6	12	9	50	180	10	15						✓				✓	
poulet à l'orange	5oz	320	12	2	0,1	65	420	27	0	21	15	2	8	2	6				✓				✓		✓	
poulet à l'orange	6oz	380	15	2	0,2	80	500	32	0	25	17	2	8	2	8				✓				✓		✓	
poulet à l'orange	7oz	440	17	2,5	0,2	90	590	38	1	29	20	2	10	2	10				✓				✓		✓	
poulet à l'orange	16oz	1010	40	6	0,4	205	1360	87	1	67	46	6	25	4	20				✓				✓		✓	
poulet au citron	5oz	230	12	1,5	0	65	200	15	0	9	14	2	10	0	6		✓			✓		✓				
poulet au citron	6oz	280	15	2	0	80	240	18	0	10	17	2	10	2	8		✓			✓		✓				
poulet au citron	7oz	320	17	2,5	0	90	280	21	0	12	20	2	15	2	10		✓			✓		✓				
poulet au citron	16oz	740	39	6	0	210	640	48	0	28	46	5	35	5	30		✓			✓		✓				
boeuf hunan	5oz	210	16	2	0	15	370	7	1	3	9	10	40	2	10						✓					
boeuf hunan	6oz	250	20	2,5	0	15	440	8	1	3	11	15	50	2	15						✓					
boeuf hunan	7oz	290	23	3	0	20	510	9	1	4	13	15	60	4	15						✓					
boeuf hunan	16oz	670	53	7	0	50	1170	21	10	10	30	35	138	10	40						✓					
poulet miel et citron	5oz	300	12	1	0	0	140	51	1	46	0,4	0	20	0	0				✓		✓		✓			
poulet miel et citron	6oz	360	14	1,5	0	0	145	61	1	55	0,4	0	25	0	0				✓		✓		✓			
poulet miel et citron	7oz	420	17	1,5	0	0	150	71	1	64	1	0	25	0	0				✓		✓		✓			
poulet miel et citron	16oz	960	39	4	0	0	350	163	10	147	3	0	58	0	0				✓		✓		✓			
tofu aux champignons noirs	5oz	170	11	1	0	0	300	9	2	5	10	4	15	25	35						✓					
tofu aux champignons noirs	6oz	200	13	1,5	0	0	360	11	2	6	12	4	15	30	40						✓					
tofu aux champignons noirs	7oz	230	15	1,5	0	0	420	12	3	7	14	4	20	35	45						✓					
tofu aux champignons noirs	16oz	530	35	4	0	0	960	28	10	16	32	10	46	80	110						✓					
boeuf mongolien	5oz	290	23	3	0,5	15	440	11	1	6	8	15	8	2	6						✓				✓	
boeuf mongolien	6oz	350	28	3,5	0,5	15	520	13	2	8	10	20	8	2	8						✓				✓	
boeuf mongolien	7oz	410	33	4	0,5	20	610	16	2	9	11	25	10	2	8						✓				✓	
boeuf mongolien	16oz	940	75	9	1,5	45	1400	36	5	20	26	50	25	6	20						✓				✓	
haricots verts à l'ail	5oz	120	7	0,5	0	0	890	12	3	6	3	8	35	2	6		✓					✓				
haricots verts à l'ail	6oz	140	8	1	0	0	1060	15	3	7	4	10	40	4	6		✓					✓				
haricots verts à l'ail	7oz	160	9	1	0	0	1240	17	4	8	4	10	50	4	8		✓					✓				
haricots verts à l'ail	16oz	370	21	3	0	0	2840	39	10	19	10	23	115	10	20		✓					✓				

Les adultes et les jeunes (de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (de 4 à 12 ans) de 1 500 calories par jour, mais les besoins varient d'un individu à l'autre.

	portion	calories / total des lipides (g)	matières grasses totales (g)	grasses saturées (g)	graisses trans (g)	cholestérol (mg)	sodium (mg)	total des glucides (g)	fibres alimentaires (g)	sucres (g)	protéine (g)	vitamine A (%)	vitamine C (%)	calcium (%)	fer (%)	arachides	noix	ail	œufs	poisson / crustacés	soja	blé	sulfites	graines de sésame	moutarde
accompagnements																									
boulettes de poulet – 3 mcx	75g	220	14	2	0.3	15	520	14	1	3	8	0	0	2	10						✓	✓			
boulettes de poulet – 4 mcx	100g	290	19	2.5	0.4	20	690	18	1	4	11	0	0	2	10						✓	✓			
ailes de poulet – 3 mcx		290	14	4	0.2	95	70	27	1	0	17	4	0	2	15				✓		✓	✓			
ailes de poulet – 4 mcx		380	18	5	0.2	125	95	36	1	0	23	6	2	2	15				✓		✓	✓			
rouleau impériale	100g	180	4	0.5	0	10	590	31	0	4	7	0	1	2	15				✓			✓			
rouleau de printemps	50g	70	1	0	0	0	290	36	1	0	23	6	2	2	15				✓			✓			
soupes																									
soupe aux œufs	375g	70	3.5	0.5	0	60	850	7	1	4	3	15	2	2	4		✓		✓		✓				
soupe aigre piquante	375g	130	4.5	1	0	35	940	16	2	6	8	35	2	15	50		✓			✓	✓				
soupe won ton	375g	190	11	3.5	0	30	1140	14	0	2	9	0	0	2	7		✓			✓	✓				
soupe aux bœuf et nouilles	740g	400	12	4	0	45	1340	44	2	6	27	40	25	4	20		✓			✓	✓				
soupe aux dumplings au poulet	740g	380	7	0.4	0	15	1590	64	2	10	11	40	25	4	4		✓		✓	✓	✓				
soupe aux poulet et nouilles	740g	340	5	1	0	65	1330	44	2	6	28	45	25	4	8		✓			✓	✓				
soupe aux dumplings au porc et nouilles	740g	400	11	2.5	0	105	1450	45	3	7	28	45	30	6	15		✓		✓	✓	✓				
soupe aux fruits de mer et nouilles	740g	370	6	1	0	85	1680	50	2	6	26	50	45	8	80		✓			✓	✓	✓			
soupe aux crevettes, dumplings et nouilles	740g	390	7	3	0	85	1750	65	2	8	15	40	25	4	4		✓		✓	✓	✓				
soupe aux légumes et nouilles	715g	240	3.5	0.5	0	0	1310	49	4	8	5	90	100	6	10		✓			✓	✓				
soupe aux porc et nouilles ramen	640g	760	27	10	0	145	1800	81	6	6	36	8	6	10	8		✓		✓	✓	✓				
soupe aux bœuf et nouilles	740g	400	12	4	0	45	1340	44	2	6	27	40	25	4	20		✓			✓	✓				
soupe aux porc, dumplings et nouilles	740g	400	11	2.5	0	105	1450	45	3	7	28	45	30	6	15		✓		✓	✓	✓				
soupe aux poulet et nouilles	740g	340	5	1	0	65	1330	44	2	6	28	45	25	4	8		✓			✓	✓				