

Menu type: cuisine chinoise

Construit à partir d'information du Guide américain CalorieKing, Guide Santé Canada et du Guide Américain des valeurs nutritives.

NB. Ces valeurs sont indicatives, il est toujours préférable de se référer aux étiquettes des valeurs nutritionnelles lorsque possible.

| Aliments | Quantité | Quantité glucides |
|-------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Entrées | | |
| Dim sum | 1 | 5g |
| Minis egg rolls / Egg roll | 3 (mini) 1 (régulier) | 11g |
| Rouleau de printemps | 1 | 33g (gros) 20g (moyen) 10g (petit) |
| Wonton | 1 | 4g |
| Soupe claire | 1 tasse | 4g |
| Soupe claire avec nouilles | 1 tasse | 12g |
| Soupe wonton | Soupe claire + # wontons | 4 g + 3(4) = 16g |
| Plat principal | | |
| Bœuf et brocoli en sauce | 16 oz (100g) | 31 g (6.8g) |
| Poulet aux amandes | 16 oz (100g) | 18g (3.5g) |
| Chup suey poulet | 20 oz (100g) | 7g (1.7g) |
| Chup suey porc | 20 oz (100g) | 12g (2.1g) |
| Chow mein bœuf ou poulet | 24 oz (100g) | 50g (7.4g) |
| Poulet croustillant frit | 8 oz (100g) | 12g (5.3g) |
| Porc aigre-doux | 18 oz (100g) | 92g (18g) |
| Poulet aigre-doux | 18 oz (100g) | 63.9 (12.5) |
| Bœuf terriaki | 4 oz (100g) | 4g (3.5g) |
| Crevettes pop corn | 4 oz | 33g |
| Crevettes panées et frites | 6-8 | 40g |
| Cuisses de grenouilles | 4 paires | 10g |
| Plat de légumes | 6 oz (100g) | 13g (7.6) |
| Nouilles chinoises / Riz frit | 1 tasse | 42g |
| Riz blanc | 1 tasse | 36g |
| Desserts | | |
| Biscuit de fortune | 1 | 5g |
| Biscuit aux amandes | 1 biscuit de 80g | 8g |
| Autres | | |
| Sauce aux prunes | 1 c. à table | 8g |
| Sauce aigre-douce | 1 oz (15g) | 27.3g (14.4g) |
| Sauce Terriaki | 1 c. table | 3g |
| Sauce hoisin | 1 c. table | 7g |
| Sauce curry | 1 oz | 14.4g |
| Sauce soya / tamari | 1 c. table | 1g |
| Sauce fruit de mer (cocktail) | 1 c. table | 4g |

