

Название	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
		Ролл		
Авокадо	105	2	5,9	21,2
Аляска	104,1	5,1	3,4	12,7
Банзай	143	7,7	5,6	14,4
Бонито	151	7,1	5,3	19,3
Бостон	103,7	3,1	0,8	17,8
Гейша	50	20,1	6	16
Дракон	244,7	6,9	11,1	23,4
Евразия	193,8	6,2	10,2	19,2
		Калифорния		
Канада	132,5	6,3	5,2	8,3
Кани Темпура	186	5,2	9	19
Каппа-маки	90	1,9	1	19,3
Ким-паб Спар	91	9	3,2	6,2
Красный Дракон	195	10	10,2	19,2
Лава	296,5	8,3	8,8	46,8
Минамото	325	11,6	11,2	44,,5
Окинава	139	6	5	18
С крабом	183,6	7,8	9,2	29,5
С креветками	122,1	6,8	3,7	15,4
С лососем	192,1	7,1	6	27,5
С угрем	234	13	9,5	36,4
Самурай	141,7	6,7	4,9	18
Темпура	155,6	6,9	5,1	18,4
Токио	155,8	5,5	4,2	15,7
Унаги	201	7	11,6	16,5
Унаги Маки	250,5	8,9	14,7	18,7
		Со сливочным сыром «Филадельфия»		
Лайт	128,6	6,8	4,2	15,9
С авокадо	91	2	2,8	15,6
С авокадо	105	2	5,9	21,2
С крабовыми палочками	147	3,9	2,4	27,3
С креветками	112,8	6,6	5,4	3,8
С лососем	206,9	13,4	7,9	27,5
С лососем и огурцом	142	9,9	7	11
С огурцом	146,1	8,9	6,8	11,5
С салакой	106,9	5,6	0,9	19,3
С угрем	160,7	6,4	7,4	19,2
Чука	127	5,5	3,3	19,1
Эби	125,6	7,3	1,1	22,3

Эби-маки	120	8,7	5,2	19,3
		Суши		
С креветками	97	7	0,9	15
С курицей	192	12,9	4,5	26,1
С лососем	135	8,8	3,6	21,2
С огурцом	151,7	3,1	0,7	33,1
С тунцом	94,9	4,3	5,1	15,1