

| HÄHNCHEN Mengen in Gramm (ohne Base*, siehe letzte Seite) | KALORIEN pro Portion | PROTEINE pro Portion | KOHLN- HYDRATE pro Portion | FETTE pro Portion | ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion | VORTEILE |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|--|--|
| VUL'CANO CHICKEN BOWL Base + Chicken, Frühlingszwiebel, Edamame, Gurke, Vul'Canó Flavor, Avocado, Chashewkerne | 547,75 | 30,59 | 24,25 | 38,25 | S, D, N, E, G | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien- und Fettarm • Chicken: Hilft dem Stoffwechsellmacht • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Frühlingszwiebel: stärkt das Immunsystem • Cashewkerne+Avocado: Wertvolle Fettsäuren (Herz-Kreislauf-System) • Avocado: Gut für die Muskulatur |
| PEANUTLOVER CHICKEN BOWL Base + Chicken, Edamame, Gurke, Frühlingszwiebel, Peanut Butter Dream Flavor, Algensalat, Erdnüsse | 507 | 33,68 | 32,33 | 27,22 | S, D, N | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien- und Fettarm • Chicken: Hilft dem Stoffwechsellmacht • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Frühlingszwiebel: stärkt das Immunsystem • Algensalat: Enthält Magnesium, Kalium, Zink, Selen und Eisen in hohen Konzentrationen • Erdnüsse: Viel Vitamin E, Magnesium und Phosphor |
| TOFU/VEGAN Mengen in Gramm (ohne Base*, siehe letzte Seite) | KALORIEN pro Portion | PROTEINE pro Portion | KOHLN- HYDRATE pro Portion | FETTE pro Portion | ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion | VORTEILE |
| SESAM ME TOFU BOWL Base + Tofu, Edamame, Gurke, rote Zwiebel, Sesam Me, Mango, Erdnüsse | 423,8 | 21,05 | 40,04 | 21,93 | S, D, N, G | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien und Fettarm • Tofu: fördert Blutbildung • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Rote Zwiebel: wichtige Vitalstoffe, wirken wie ein Antibiotikum • Mango: Bringt Cholesterinspiegel unter Kontrolle • Erdnüsse: Viel Vitamin E, Magnesium und Phosphor |
| SPICY TROPICAL TOFU BOWL Base + Tofu, Gurke, Ananas, Frühlingszwiebel, Korean Love, Mango, Kokoschips | 352,4 | 10,08 | 45,94 | 15,05 | S, G, D | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien und Fettarm • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Frühlingszwiebel: stärkt das Immunsystem • Ananas: schützt von Thrombose • Mango: Bringt Cholesterinspiegel unter Kontrolle • Kokoschips: Verzögert den Alterungsprozess |

| FISCH/GARNELEN Mengen in Gramm (ohne Base*, siehe letzte Seite) | KALORIEN pro Portion | PROTEINE pro Portion | KOHLN- HYDRATE pro Portion | FETTE pro Portion | ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion | VORTEILE |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|--|--|
| BIG ISLAND TUNA BOWL Base + Ahi Tuna, Edamame, Rote Zwiebeln, Frühlingszwiebel, Gurke, Ma'Loa Flavor, Avocado, Erdnüsse | 573,8 | 33,55 | 28,36 | 39,13 | F, S, D, N, G, I | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien und Fettarm • Thunfisch: stärkt die Konzentrationen • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Frühlingszwiebel: stärkt das Immunsystem • Rote Zwiebel: wichtige Vitalstoffe, wirken wie ein Antibiotikum • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Avocado: Wertvolle Fettsäuren (Herz-Kreislauf-System), Gut für die Muskulatur • Erdnüsse: Viel Vitamin E, Magnesium und Phosphor |
| MAUI TUNA BOWL Base + Ahi Tuna, Rote Zwiebeln, Frühlingszwiebel, Edamame, Vul'Canó Flavor, Avocado, Masago | 497,75 | 30,59 | 27,25 | 31,25 | F, S, D, G, E | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien und Fettarm • Thunfisch: stärkt die Konzentrationen • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Frühlingszwiebel: stärkt das Immunsystem • Rote Zwiebel: wichtige Vitalstoffe, wirken wie ein Antibiotikum • Avocado: Wertvolle Fettsäuren (Herz-Kreislauf-System), Gut für die Muskulatur • Masago: Reich an Vitamin B12, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren |
| MOLOKAI SALMON BOWL Base + Lachs, Edamame, Gurke, Rote Beete, Sesam Me Flavor, Algensalat, Erdnüsse | 545,8 | 32,05 | 38,04 | 29,93 | F, D, S, N, G | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien und Fettarm • Lachs: stärkt die Konzentrationen • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Rote Beete: Senkt Blutdruck • Algensalat: Enthält Magnesium, Kalium, Zink, Selen und Eisen in hohen Konzentrationen • Erdnüsse: Viel Vitamin E, Magnesium und Phosphor |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|--|--|
| <p>LANAI TUNA BOWL</p> <p>Base + Ahi Tuna, Edamame, Gurke, Rote Bete, Koriander, Crazy Lime Flavor, Avocado, Erdnüsse</p> | 506,85 | 33,76 | 39,10 | 25,06 | F, S, D, N, G | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien und Fettarm • Thunfisch: stärkt die Konzentrationen • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Rote Beete: Senkt Blutdruck • Koriander: Enthält wertvolle Öle • Avocado: Wertvolle Fettsäuren (Herz-Kreislauf-System), Gut für die Muskulatur • Erdnüsse: Viel Vitamin E, Magnesium und Phosphor |
| <p>KAUAI SALMON BOWL</p> <p>Base + Lachs, Edamame, Gurke, Ananas, Korean Love Flavor, Kimchi, Cashewkerne</p> | 485,4 | 28,08 | 43,94 | 23,05 | F, I, N, G, S, D | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien und Fettarm • Lachs: stärkt die Konzentrationen • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Ananas: schützt von Thrombose • Kimchi: ungesättigte Fettsäuren > positiv für Herz-Kreislauf-System • Cashewkerne: Wertvolle Fettsäuren (Herz-Kreislauf-System) |
| <p>GREEN CREAM SHRIMP BOWL</p> <p>Base + Garnele, Frühlingszwiebel, Gurke, Edamame, Green Cream Flavor, Algensalat, Wasabinüsse</p> | 415,2 | 19,44 | 26,12 | 26,46 | - | <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß- und Vitaminreich • stärkt das Immunsystem • Kalorien und Fettarm • Wertvolles Jod • Gurke: Insulin (Hilft bei Diabetes), gut für die Haut • Edamame: Senken Krebs- und Osteoporoserisiko • Frühlingszwiebel: stärkt das Immunsystem • Algensalat: Enthält Magnesium, Kalium, Zink, Selen und Eisen in hohen Konzentrationen • Wasabinüsse: Hilft das Abwehrsystem und Entgiftet die Leber |
| <p>DESSERT Mengen in Gramm</p> | KALORIEN pro Portion | PROTEINE pro Portion | KOHL- HYDRATE pro Portion | FETTE pro Portion | ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion | VORTEILE pro Portion |
| ACAI BOWL | 103 | 1,1 | 15,0 | 3,2 | - | |
| COCONUT-CASHEW-BOWL | 208,4 | 3,3 | 14,0 | 15,0 | N, L | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|--|-----------------|
| MOCHI-EIS MANGO | 200 | 2,2 | 37,0 | 4,7 | L, G, S, B, N, D, E | |
| MOCHI-EIS SALTED CARAMEL | 248 | 2,6 | 39,0 | 9,0 | L, G, S, B, N, D, E | |
| MOCHI-EIS VANILLE | 228 | 2,7 | 4,4 | 7,2 | L, G, S, B, N, D, E | |
| MOCHI-EIS COCONUT | 252 | 2,9 | 35,0 | 11,0 | L, G, S, B, N, D, E | |
| SUPPE Mengen in Gramm | KALORIEN pro Portion | PROTEINE pro Portion | KOHLN- HYDRATE pro Portion | FETTE pro Portion | ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion | VORTEILE |
| KAROTTE KOKOS INGWERSUPPE | 66 | 1,16 | 6,83 | 3,83 | – | |

ZUSATZSTOFFE

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoff
- 3 mit Geschmacksverstärker
- 4 mit Süßungsmitteln
- 5 geschwärzt
- 6 mit Antioxidationsmittel
- 7 mit Phosphat
- 8 gewachst
- 9 geschwefelt
- 10 mit Nitritpökelsalz
- 11 koffeinhaltig
- 12 chininhaltig
- 13 enthält Phenylalaninquelle

ALLERGENE

- A** Senf
- B** Schalenfrüchte
- C** Krebstiere
- D** Sesamsamen/-öl
- E** Eier
- F** Fisch
- G** Gluten
- H** Lupine
- I** Weichtiere
- J** Sellerie
- K** Schwefeldioxid und Sulphite
- L** Milcheiweiß
- N** Nüsse
- S** Sojaprodukte

| *BASE | KALORIEN pro Portion | PROTEINE pro Portion | KOHL- HYDRATE pro Portion | FETTE pro Portion | ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion | VORTEILE |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------|--|---|
| SUSHI REIS (250G) | 282 | 5,2 | 62,5 | 0,5 | 3 | Wenig Fett, wertvolle Kohlenhydrate, Viel B-Vitamine wichtig für Haut, Nerven und Stoffwechsel, Mineral Magnesium hilfreich bei Stress-Abbau |
| VOLLKORNREIS (250G) | 277 | 6 | 57 | 2 | – | Höhere Eiweiß- und Fettgehalt als Sushi Reis, längeres Sättigungsgefühl, Wertvolle Kohlenhydrate, Viel B-Vitamine wichtig für Haut, Nerven und Stoffwechsel, Mineral Magnesium hilfreich bei Stress-Abbau |
| GREENS (SPINAT) (35G) | 10 | 1,3 | 0,4 | 0,2 | – | Gesunde Augen, hemmen das Wachstum von Krebszellen, Blutdruckregulierung |
| ZUCCHINI NUDEL (150g) | 34 | 3 | 3,4 | 0,7 | – | Vitamin Versorger, Schützen das Herz, entwässern ganz sanft, Abnehmhilfe |