

BASE	KALORIEN	PROTEINE	KOHLENHYDRATE	FETTE	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE	VORTEILE
<b>SUSHI REIS (250G)</b>	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
<b>VOLLKORNREIS (250G)</b>	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
<b>GREENS (SPINAT) (35G)</b>	10	1,3	0,4	0,2	–	Gesunde Augen, hemmen das Wachstum von Krebszellen, Blutdruckregulierung
<b>ZUCCHINI NUDEL (150g)</b>	34	3	3,4	0,7	–	Vitamin Versorger, Schützen das Herz, entwässern ganz sanft, Abnehmhilfe
SAUCEN	KALORIEN	PROTEINE	KOHLENHYDRATE	FETTE	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE	VORTEILE
<b>MA'LOA (40g)</b>	154,8	1,08	18,94	4,05	G, I, K, S, 2	
<b>VUL'CANO (50g)</b>	134,75	0,59	3,25	13,25	A, E, G, S, 2, 3	
<b>GREEN CREAM (35g)</b>	158,2	0,44	2,12	16,46	A, D, G, E, S, 1	
<b>SWEET SHOYU (50g)</b>					G, K, S	
<b>KOREAN LOVE (40g)</b>	116,4	1,08	18,94	4,05	D, G, S, K	
<b>CRAZY LIME (45g)</b>	59,85	0,76	14,1	0,06	G, K, S	
<b>SESAM ME (40g)</b>	126,8	3,05	13,04	6,93	–	
<b>PEANUT BUTTER DREAM (50g)</b>	156	3,681	12,33	10,22	–	

PROTEIN	KALORIEN	PROTEINE	KOHLLEN-HYDRATE	FETTE	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE	VORTEILE
<b>AHI TUNA</b> (80g)	115 kcal	18,4g	0g	4g	F	
<b>LACHS</b> (80g)	152 kcal	16,2g	0,6g	9,4g	F	
<b>SHRIMPS</b> (80g)	85 kcal	16,8g	1,6g	0,8g	C	
<b>BIO-TOFU</b> (80g)	49 kcal	7,1g	0,4g	1,7g	S, G	
<b>CHICKEN</b> (80g)	154 kcal	10,2g	11g	7,4g	-	
MIX-IN	KALORIEN	PROTEINE	KOHLLEN-HYDRATE	FETTE	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE	VORTEILE
<b>GURKE</b> (60g)	9 kcal	0,4g	2,2g	0,1g	-	
<b>CHILI</b> (20g)	19 kcal	1,4g	2,1g	0,5g	-	
<b>EDAMAME BOHNEN</b> (60g)	73 kcal	6,5g	6g	3,1g	5	
<b>ROTE ZWIEBELN</b> (35g)	9 kcal	0,4g	1,6g	0,1g	-	
<b>KORIANDER</b> (6g)	1 kcal	0,1g	0,2g	0g	-	
<b>ROTE BEETE</b> (65g)	28 kcal	1g	6,5g	0,1g	-	
<b>FRÜHLINGSZWIEBEL</b> (25g)	11 kcal	0,5g	1,7g	0,1g	-	
<b>ANANAS</b> (60g)	40 kcal	0,3g	9,4g	0,1g	-	
TOPPINGS	KALORIEN	PROTEINE	KOHLLEN-HYDRATE	FETTE	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE	VORTEILE
<b>MASAGO</b> (25g)	36 kcal	1,1g	6,5g	0,5g	F, G, K, S, 1	
<b>GERÖSTETE ZWIEBELN</b> (15g)	14 kcal	0,3g	1,9g	0,7g	G	
<b>CASHEWNÜSSE</b> (25g)	143 kcal	3,8g	8,2g	11,6g	B	

<b>ERDNÜSSE (20g)</b>	113 kcal	5,2g	3,2g	9,8g	N	
<b>WASABI-NÜSSE (10g)</b>	50 kcal	1,3g	3,9g	3,2g	A, D, G, I, F, L, N, S, 1	
<b>KOKOSCHIPS (10g)</b>	71 kcal	0,7g	0,8g	6,9g	-	
<b>SUSHI INGWER (15g)</b>	2 kcal	0,1g	0,3g	0 g	-	
<b>AVOCADO (90g)</b>	177 kcal	1,7g	1,5g	17,6g	-	
<b>GUACAMOLE (100g)</b>	168 kcal	1,7g	2,9g	15,9g	-	
<b>KIMCHI (100g)</b>	30 kcal	1,3g	6,4g	0,3g	F, 3	
<b>SEAWEED SALAD (80g)</b>	326 kcal	9,6g	12g	26,4g	D, G, S, 1	
<b>MANGO (85g)</b>	55 kcal	0,4g	14,4g	0,2g	-	
<b>QUINOA SALAT (80g)</b>	128 kcal	6,4g	12g	4,6g	-	
<b>GRANATAPFEL (15g)</b>	11 kcal	0,1g	2,4g	0,1g	-	

## 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