

NÄHRWERTE ZUTATEN & SPEISEN

NÄHRWERTE ZUTATEN

BASE Mengen in Gramm	KALORIEN pro Portion	PROTEINE pro Portion	KOHLN- 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
SAUCEN Mengen in Gramm	KALORIEN pro Portion	PROTEINE pro Portion	KOHLN- HYDRATE pro Portion	FETTE pro Portion	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion	VORTEILE
MA'LOA (40g)	154,8	1,08	18,94	4,05	G, I, K, S, 2	
VUL'CANO (50g)	134,75	0,59	3,25	13,25	A, E, G, S, 2, 3	
GREEN CREAM (35g)	158,2	0,44	2,12	16,46	A, D, G, E, S, 1	
SWEET SHOYU (50g)					G, K, S	
KOREAN LOVE (40g)	116,4	1,08	18,94	4,05	D, G, S, K	
CRAZY LIME (45g)	59,85	0,76	14,1	0,06	G, K, S	
SESAM ME (40g)	126,8	3,05	13,04	6,93	–	
PEANUT BUTTER DREAM (50g)	156	3,681	12,33	10,22	–	

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

CASHEWNÜSSE (25g)	143 kcal	3,8g	8,2g	11,6g	B
ERDNÜSSE (20g)	113 kcal	5,2g	3,2g	9,8g	N
WASABI-NÜSSE (10g)	50 kcal	1,3g	3,9g	3,2g	A, D, G, I, F, L, N, S, 1
KOKOSCHIPS (10g)	71 kcal	0,7g	0,8g	6,9g	–
SUSHI INGWER (15g)	2 kcal	0,1g	0,3g	0 g	–
AVOCADO (90g)	177 kcal	1,7g	1,5g	17,6g	–
GUACAMOLE (100g)	168 kcal	1,7g	2,9g	15,9g	–
KIMCHI (100g)	30 kcal	1,3g	6,4g	0,3g	F, 3
SEAWEEED SALAD (80g)	326 kcal	9,6g	12g	26,4g	D, G, S, 1
MANGO (85g)	55 kcal	0,4g	14,4g	0,2g	–
QUINOA SALAT (80g)	128 kcal	6,4g	12g	4,6g	–
GRANATAPFEL (15g)	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

*BASE Mengen in Gramm	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		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

HÄHNCHEN Mengen in Gramm (ohne Base*, siehe erste Seite)	KALORIEN pro Portion	PROTEINE pro Portion	KOHL- HYDRATE pro Portion	FETTE pro Portion	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion	VORTEILE
VUL'CANO CHICKEN BOWL (390g) Base + Chicken, Frühlingszwiebel, Edamame, Gurke, Vul'Cano 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 Stoffwechselform 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 (315g) 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 Stoffwechselform 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 erste Seite)	KALORIEN pro Portion	PROTEINE pro Portion	KOHL- HYDRATE pro Portion	FETTE pro Portion	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion	VORTEILE
SESAM ME TOFU BOWL (380g) 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 (340g) 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 erste Seite)	KALORIEN pro Portion	PROTEINE pro Portion	KOHLN- HYDRATE pro Portion	FETTE pro Portion	ZUSATZSTOFFE & ALLERGENE pro Portion	VORTEILE
BIG ISLAND TUNA BOWL (410g) Base + Ahi Tuna, Edamame, Rote Zwiebeln, Frühlingzwiebel, 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 Frühlingzwiebel: 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 (365g) Base + Ahi Tuna, Rote Zwiebeln, Frühlingzwiebel, Edamame, Vul'Canoe 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 Frühlingzwiebel: 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 (405g) 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

LANAI TUNA BOWL (426g) Base + Ahi Tuna, Edamame, Gurke, Rote Bete, Koriander, Crazy Lime Flavor, Avocado, Erdnüsse	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
KAUAI SALMON BOWL (425g) Base + Lachs, Edamame, Gurke, Ananas, Korean Love Flavor, Kimchi, Cashewkerne	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)
GREEN CREAM SHRIMP BOWL (350g) Base + Garnele, Frühlingzwiebel, Gurke, Edamame, Green Cream Flavor, Algensalat, Wasabinüsse	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 Frühlingzwiebel: stärkt das Immunsystem Algensalat: Enthält Magnesium, Kalium, Zink, Selen und Eisen in hohen Konzentrationen Wasabinüsse: Hilft das Abwehrsystem und Entgiftet die Leber
DESSERT Mengen in Gramm	KALORIEN pro Portion	PROTEINE pro Portion	KOHLN- 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