

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



Jeder Moment eine gesunde Erfahrung

NOAMS Gerichte	Preis	Gewicht	Kcal (pP)	Proteine	Kohlenhydrate	Fette	Ballaststoffe	Allergene	Besonderheiten
Süßkartoffelbrot ganz	2,50 €	250 g	489	18 g	91 g	8 g	13 g	V, A1, A2	"ohne Weizen, nahrhaft und lange sättigend, enthält Gluten aus Dinkel"
"Süßkartoffelbrot mit Parmesan Creme und Pfeffer Crumble"	4,50 €	125 g + 50 g	390	16 g	46 g	14 g	7 g	A1, A2, B	"Parmesan mit mikrobiellem Lab, für Vegetarier geeignet"
"Süßkartoffelbrot mit Avocado Creme und Sprossen"	4,90 €	125 g + 50 g	317	10 g	51 g	8 g	10 g	V, A1, A2	"viele gesunde Fette, würzig, ohne Knoblauch/ Zwiebeln"
"Süßkartoffelbrot mit Hummus und Sesam"	4,50 €	125 g + 50 g	380	14 g	52 g	14 g	8 g	V, A1, A2, C	"traditionelle Zubereitung mit reichlich Sesam, gut verwertbare Proteine"
"Süßkartoffelbrot mit Himbeer Creme und Kokos"	4,50 €	125 g + 50 g	355	10 g	57 g	8 g	9 g	V, A1, A2, E	mit cremigem Kokosmus und frischen Himbeeren
"Süßkartoffelbrot mit Cashew Creme und Zimt"	4,90 €	125 g + 50 g	416	14 g	60 g	12 g	7 g	V, A1, A2, D3, E	mit viel Tryptophan, was stimmungsaufhellend und entspannend wirkt

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



Jeder Moment eine gesunde Erfahrung

NOAMS Gerichte	Preis	Gewicht	Kcal (pP)	Proteine	Kohlenhydrate	Fette	Ballaststoffe	Allergene	Besonderheiten
Reisnudel Bowl	8,50 €	mind. 360 g	522	8 g	65 g	28 g	2 g	V+H, C, D3	"mit Polyphenolen und Flavonoiden, glutenfrei"
Couscous Caprese	8,50 €	mind. 360 g	569	18 g	37 g	40 g	5 g	A3, B, D1	"guter Magnesium- und Eiweißlieferant, enthält Gluten"
Quinoa Bowl	8,90 €	mind. 360 g	504	13 g	80 g	15 g	11 g	V(o), B(o),	"viel Kalium, gut für den Säure-Basen Haushalt, glutenfrei"
Poke Bowl	8,90 €	mind. 360 g	665	19 g	73 g	32 g	10 g	V, C, E, F	"viele pflanzliche Proteine und Vitamin B2, glutenfrei"

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



Jeder Moment eine gesunde Erfahrung

NOAMS Gerichte	Preis	Gewicht	Kcal (pP)	Proteine	Kohlenhydrate	Fette	Ballaststoffe	Allergene	Besonderheiten
NOAMS Eintopf	6,90 €	ca 500 g	478	24 g	64 g	15 g	11 g	V	"mit Hülsenfrüchten, gut verwertbare Proteine, glutenfrei"
Mango Eintopf	6,90 €	ca 500 g	429	20 g	55 g	18 g	6 g	V	"mit Hülsenfrüchten, hoher Eisengehalt, enthält alle essentiellen Aminosäuren, glutenfrei"
Chili Eintopf	7,50 €	ca 500 g	323	19 g	44 g	7 g	12 g	V(o), B(o)	"mit verschiedenen Hülsenfrüchten, herzhaft im Geschmack, ohne Knoblauch/Zwiebeln, glutenfrei"
Kichererbsen Eintopf	7,90 €	ca 500 g	225	11 g	22 g	8 g	16 g	V, D1	"sehr viel Kalium, gut für Säure-Basen Haushalt, kalorienarm, glutenfrei"
Erdnuss Gemüse Eintopf	7,90 €	ca 500 g	631	14 g	53 g	40 g	9 g	V,	"viel Vitamin A und C, besonders nährstoffreich und lange sättigend durch die enthaltene Schale des Vollkorn Basmati, glutenfrei"

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



Jeder Moment eine gesunde Erfahrung

NOAMS Gerichte	Preis	Gewicht	Kcal (pP)	Proteine	Kohlenhydrate	Fette	Ballaststoffe	Allergene	Besonderheiten
Blaubeer-Lassi	3,50 €	250 ml	148	4 g	28 g	2 g	4 g	V, E	"viel Vitamin C, entzündungshemmend durch sekundäre Pflanzenstoffe "
hausgemachter Eistee	2,90 €	250 ml	39	0 g	8 g	0 g	0 g	V	leicht gesüßt mit unraffiniertem Jaggery (gepresster nährstoffreicher Zuckerrohrsaft)
Gesunder Kaffee	3,50 €	350 ml	67	2 g	9 g	2 g	5 g	V, A1	basisch mit grünen Kaffeebohnen, Ballast- und Mineralstoffen
Zuckerfreier Kakao	3,50 €	350 ml	120	2 g	17 g	4 g	3 g	V, A1	mit Xylit, Kalium und Magnesium
Gewürzmilch	3,50 €	350 ml	115	2 g	15 g	4 g	5 g	V, A1	mit pflanzlichen Ballaststoffen, zuckerfrei

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



Jeder Moment eine gesunde Erfahrung

NOAMS Gerichte	Preis	Gewicht	Kcal (pP)	Proteine	Kohlenhydrate	Fette	Ballaststoffe	Allergene	Besonderheiten
"Dattelkugel (Blaubeer Cashew)"	1,90 €	ca 45 g	130	4 g	19 g	4 g	2 g	V, A1, D3	"ohne Süßungsmittel und glutenfrei (mit Hafer)"
Bananenbrot	2,50 €	ca 110 g	190	5 g	37 g	2 g	5 g	V, A1	"ohne Süßungsmittel und glutenfrei (mit Hafer)"
KiBa Brot	3,00 €	ca 150 g	220	5 g	43 g	2 g	5 g	V, A1	ohne Süßungsmittel und glutenfrei (mit Hafer)
"Schoko-Chia Pudding mit Vanille Creme"	1,90 €	75 g	88	2 g	6 g	6 g	2 g	V, A1	"mit Omega-3-Fettsäuren und Selen durch gequollene Chiasamen, glutenfrei (mit Hafermilch)"
"Kokos-Chia Pudding mit Mango Puree"	1,90 €	75 g	48	2 g	5 g	2 g	1 g	V	"mit Omega-3-Fettsäuren und Selen durch gequollene Chiasamen, glutenfrei "