

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



| NOAMS Gerichte | Gewicht | Kcal (pP) | Proteine | Kohlenhydrate | davon Zucker | Fette | davon Gesättigte Fettsäuren | Ballaststoffe | Allergene | Besonderheiten |
|---|------------------|-----------|----------|---------------|--------------|-------|-----------------------------|---------------|------------------|---|
| Süßkartoffelbrot ganz | ca. 250 g | 489 | 18 g | 91 g | 5 g | 8 g | 1 g | 13 g | V, A1, A2 | ohne Weizen, nahrhaft und lange sättigend, enthält Gluten aus Dinkel |
| Süßkartoffelbrot Scheiben | ca. 125 g | 244 | 9 g | 46 g | 2,5 g | 4 g | 0,5 g | 7 g | V, A1, A2 | ohne Weizen, nahrhaft und lange sättigend, enthält Gluten aus Dinkel |
| Süßkartoffelbrot mit Avocado Creme und Sprossen | ca. 125 g + 50 g | 317 | 10 g | 51 g | 4 g | 8 g | 1,25 g | 10 g | V, A1, A2 | viele gesunde Fette, würzig, ohne Knoblauch/ Zwiebeln |
| Süßkartoffelbrot mit Hummus und Sesam | ca. 125 g + 50 g | 380 | 14 g | 52 g | 2,6 g | 14 g | 1 g | 8 g | V, A1, A2, C | traditionelle Zubereitung mit reichlich Sesam, gut verwertbare Proteine |
| Süßkartoffelbrot mit Himbeer Creme und Kokos | ca. 125 g + 50 g | 355 | 10 g | 57 g | 15,5 g | 8 g | 5 g | 9 g | V, A1, A2, E | mit cremigem Kokosmus und frischen Himbeeren |
| Süßkartoffelbrot mit Cashew Creme und Zimt | ca. 125 g + 50 g | 416 | 14 g | 60 g | 12 g | 12 g | 2,5 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)



| NOAMS Gerichte | Gewicht | Kcal (pP) | Proteine | Kohlenhydrate | davon Zucker | Fette | davon Gesättigte Fettsäuren | Ballaststoffe | Allergene | Besonderheiten |
|------------------|-----------|-----------|----------|---------------|--------------|-------|-----------------------------|---------------|-------------|--|
| Quinoa Brot | ca. 200 g | 470 | 20 g | 28 g | 0,3 g | 27 g | 1,5 g | 14 g | V, A1 | ballaststoffreich mit vielen Samen- und Kernen, Mehl- und Hefefrei, glutenfrei (mit Hafer) |
| Reisnudel Bowl | ca. 360 g | 522 | 8 g | 65 g | 5 g | 20 g | 4 g | 2 g | V+H, C, D3 | mit Polyphenolen und Flavonoiden, glutenfrei |
| Couscous Caprese | ca. 360 g | 569 | 18 g | 37 g | 8 g | 40 g | 18 g | 5 g | A3, B, D1 | guter Magnesium- und Eiweißlieferant, enthält Gluten |
| Quinoa Bowl | ca. 360 g | 504 | 13 g | 80 g | 10,5 g | 15 g | 2 g | 11 g | V(o), B(o), | viel Kalium, gut für den Säure- Basen Haushalt, glutenfrei |
| Poke Bowl | ca. 360 g | 665 | 19 g | 73 g | 9 g | 32 g | 1,5 g | 10 g | V, C, E, F | viele pflanzliche Proteine und Vitamin B2, glutenfrei |

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



| NOAMS Gerichte | Gewicht | Kcal (pP) | Proteine | Kohlenhydrate | davon Zucker | Fette | davon Gesättigte Fettsäuren | Ballaststoffe | Allergene | Besonderheiten |
|------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|--------------|-------|-----------------------------|---------------|------------|---|
| NOAMS Eintopf | ca. 500 g | 478 | 24 g | 64 g | 6 g | 15 g | 2 g | 11 g | V | mit Hülsenfrüchten, gut verwertbare Proteine, glutenfrei |
| Mango Eintopf | ca. 500 g | 355 | 16 g | 50 g | 13 g | 10 g | 1,5 g | 6 g | V | mit Hülsenfrüchten, hoher Eisengehalt, enthält alle essentiellen Aminosäuren, glutenfrei |
| Chili Eintopf | ca. 500 g | 323 | 19 g | 44 g | 4 g | 7 g | 0,5 g | 12 g | V(o), B(o) | mit verschiedenen Hülsenfrüchten, herzhaft im Geschmack, ohne Knoblauch/Zwiebeln, glutenfrei |
| Kichererbsen Eintopf | ca. 500 g | 256 | 12 g | 26 g | 7 g | 9 g | 2 g | 23 g | V, D1 | sehr viel Kalium, gut für Säure-Basen Haushalt, kalorienarm, glutenfrei |
| Erdnuss Gemüse Eintopf | ca. 600 g | 631 | 14 g | 53 g | 12 g | 40 g | 8 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)



| NOAMS Gerichte | Gewicht | Kcal (pP) | Proteine | Kohlenhydrate | davon Zucker | Fette | davon Gesättigte Fettsäuren | Ballaststoffe | Allergene | Besonderheiten |
|-------------------------------|---------|-----------|----------|---------------|--------------|-------|-----------------------------|---------------|-----------|---|
| Blaubeer-Lassi | 250 ml | 148 | 4 g | 28 g | 15 g | 2 g | 0,4 g | 4 g | V, E | viel Vitamin C, entzündungshemmend durch sekundäre Pflanzenstoffe |
| Zitronengras- Limetten Eistee | 250 ml | 39 | 0 g | 8 g | 7,2 g | 0 g | 0 g | 0 g | | geringe Menge unraffiniertes Jaggery (gepresster nährstoffreicher Zuckerrohrsaft) |
| Mineral Shake | 250 ml | 242 | 10 g | 25 g | 17 g | 8 g | 1 g | 5 g | V, A1, F | proteinreich und nahrhaft durch Kichererbsen und Erdnussmus, zuckerfrei |
| Eiskaffee | 250 ml | 67 | 2 g | 9 g | 5,5 g | 2 g | 0,3 g | 5 g | V, A1 | mit Grünem Kaffee und Haferdrink, ungesüßt |
| Grüner Kaffee | 350 ml | 67 | 2 g | 9 g | 7,8 g | 2 g | 0,3 g | 5 g | V, A1 | basisch mit grünen Kaffeebohnen, Ballast- und Mineralstoffen |
| Kokos Kaffee | 350 ml | 112 | 2 g | 15 g | 10,8 g | 4,5 g | 2,2 g | 5 g | V, A1 | anregend durch Guarana und Reishi, nährstoffreich mit Magnesium und Vitamin B12 |
| Zuckerfreier Kakao | 350 ml | 120 | 2 g | 17 g | 13 g | 4 g | 1,1 g | 3 g | V, A1 | mit Xylit, Kalium und Magnesium |
| Gewürzmilch | 350 ml | 115 | 2 g | 15 g | 13,1 g | 3,5 g | 0,6 g | 5 g | V, A1 | unterstützt die Darmflora durch prebiotische Ballaststoffe, enthält Antioxidation und Vitamin C |

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



| NOAMS Gerichte | Gewicht | Kcal (pP) | Proteine | Kohlenhydrate | davon Zucker | Fette | davon Gesättigte Fettsäuren | Ballaststoffe | Allergene | Besonderheiten |
|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|--------------|-------|-----------------------------|---------------|---------------|--|
| Bananenbrot | ca. 200 g | 288 | 7 g | 55 g | 16 g | 3 g | 0,6 g | 8 g | V, A1, | nur mit Banane gesüßt, fett-arm und glutenfrei (mit Hafer) |
| Kirsch Bananenbrot | ca. 200 g | 307 | 7 g | 75 g | 11 g | 3 g | 0,6 g | 7 g | V, A1 | nur mit Banane gesüßt, fett-arm und glutenfrei (mit Hafer) |
| Schoko Bananenbrot | ca. 200 g | 361 | 8 g | 61 g | 19 g | 8 g | 2 g | 4,5 g | V, A1 | nur mit Banane gesüßt, fett-arm und glutenfrei (mit Hafer) |
| Nuss Bananenbrot | ca. 200 g | 483 | 11 g | 52 g | 11 g | 25 g | 2 g | 7 g | V, A1, D1, D2 | nur mit Banane gesüßt, fett-arm und glutenfrei (mit Hafer) |
| Schoko-Chia Pudding mit Vanille Creme | ca. 100 g | 118 | 4 g | 17 g | 12 g | 15 g | 11 g | 5 g | V, A1 | mit Omega-3-Fettsäuren und Selen durch gequollene Chiasamen, glutenfrei (mit Hafermilch) |
| Kokos-Chia Pudding mit Mango Puree | ca. 100 g | 72 | 4 g | 14 g | 10,5 g | 7 g | 3,2 g | 5 g | V | mit Omega-3-Fettsäuren und Selen durch gequollene Chiasamen, gluternfrei |
| Dattelkugel | ca. 50 g | 130 | 4 g | 19 g | 1 g | 4 g | 0,2 g | 2 g | V, A1, D3 | gesunder Energielieferant mit Omega-3 aus Leinsamen, nur mit Dattel gesüßt, glutenfrei (mit Hafer) |
| Raw Cake 'Snickers' | ca 40 g | 144 | 3,5 g | 8,5 g | 4 g | 10 g | 5,5 g | 2 g | V, A1, D1, F | gesunder , süßer Schoko- Riegel in der Geschmacksrichtung eines Snickers |

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)



| NOAMS Gerichte | Gewicht | Kcal (pP) | Proteine | Kohlenhydrate | davon Zucker | Fette | davon Gesättigte Fettsäuren | Ballaststoffe | Allergene | Besonderheiten |
|----------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|--------------|-------|-----------------------------|---------------|--------------|--|
| GranatApfel Haferbrei | ca. 360 g | 524 | 16 g | 70 g | 24 g | 18 g | 2 g | 14 g | V, A1, D1, E | ausschließlich mit Datteln gesüßt, lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sättigt lange, glutenfrei (mit Hafer) |
| Schoko- Kokos Haferbrei | ca. 360 g | 375 | 10 g | 57 g | 27 g | 9 g | 2 g | 9 g | V, A1 | ausschließlich mit Datteln gesüßt, lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sättigt lange, glutenfrei (mit Hafer) |
| Pflaume- Zimt Haferbrei | ca. 360 g | 380 | 10 g | 55 g | 22 g | 12 g | 1,5 g | 7,5 g | V, A1 | ausschließlich mit Datteln gesüßt, lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sättigt lange, glutenfrei (mit Hafer) |
| Brombeer- Cashew Haferbrei | ca. 360 g | 388 | 11 g | 48 g | 21 g | 11 g | 2 g | 7 g | V, A1, D3 | ausschließlich mit Datteln gesüßt, lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sättigt lange, glutenfrei (mit Hafer) |
| Erdnuss- Banane Haferbrei | ca. 360 g | 424 | 13 g | 56 g | 27 g | 14 g | 2,5 g | 10 g | V, A1, F | ausschließlich mit Datteln gesüßt, lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sättigt lange, glutenfrei (mit Hafer) |