



Jeder Moment eine gesunde Erfahrung

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)

Produkt	Kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Ballaststoffe
Reisnudel Bowl	522	64,4 g	27,9 g	7,8 g	2 g
	viel Tryptophan, Polyphenole und Flavanoide				
Quinoa Bowl	504	79,4 g	15,1 g	12,9 g	11 g
	viel Kalium, gut verwertbare Proteine				
Poke Bowl	665	72,7 g	31,6 g	18,5 g	10 g
	vor allem viel Vitamin A und E				
Couscous Caprese	569	37,3 g	39,8 g	18 g	5 g
	guter Magnesium-, Kalium und Eiweißlieferant				
NOAMS Eintopf	478	64,2 g	14,7 g	24 g	11 g
	alle Eintöpfe mit Hülsenfrüchten, kalorienarm, sättigend und eiweißreich				
Mango Eintopf	432	57,4 g	18,2 g	19,4 g	6 g
Chili Eintopf	323	49,4 g	7,3 g	18,9 g	12 g
Kichererbsen Eintopf	224	24,7 g	8 g	11 g	15,5 g
	besonders gut für den Säure-Basen Haushalt				



Jeder Moment eine gesunde Erfahrung

NÄHRWERTTABELLE

alle Angaben pro Portion (inkl. Toppings und Dressing)

Produkt	Kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Ballaststoffe
ganzes Süßkartoffelbrot	489	91,5 g	4,2 g	18 g	13 g
	lange sättigend, aufgrund des hohen Ballaststoff- und Proteingehalts				
Süßkartoffelbrot mit Avocado Creme	317	51,5 g	8 g	10 g	10 g
Süßkartoffelbrot mit Parmesan Creme	390	46 g	14 g	16 g	7 g
Süßkartoffelbrot mit Himbeer Creme	355	57 g	8 g	10 g	9 g
Süßkartoffelbrot mit Cashew Creme	416	60 g	12 g	14 g	7 g
Blaubeer Lassi	148	28 g	2 g	3,5 g	4 g
	viel Vitamin C; die gesundheitsfördernden Farbstoffe der Heidelbeere wirken entzündungshemmend				
Avocado Lassi	196	27 g	9 g	4 g	3,5 g
	viel Kalium und gesunde Fette, welche die Fettverbrennung anregen				
hausgemachter Eistee	39	8,5 g			
	geringe Menge unraffiniertes Palmzucker, welcher gesunde Nährstoffe enthält				