

NÄHRWERTE ZUTATEN & SPEISEN



BASE	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLLEN-HYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Sushi Reis (250 g)	3	282 kcal	0,5g	0,25g	62,5g	0g	5,25g	0g	Unser Sushi Reis hält lange satt und unterstützt mit seinen wertvollen Vitamin B-Depots die Haut und reguliert den Blutzuckerspiegel.
Vollkornreis (250 g)		387 kcal	4,25g	0g	79,25g	0g	8,25g	0g	Unser Vollkornreis bietet viele B-Vitamine und fördert die Verdauung, indem er deinen Bauch zusätzlich beruhigt.
Spinat (35 g)		8 kcal	0,13 g	0g	1,27g	0g	1g	0g	Unser Spinat versorgt dich mit reichlich Eiweis und stärkt die Nerven. Er gehört zu den besten Quellen, die für gutes Sehen und gesunde Haut sorgen.
Zucchini Nudel (150 g)		28,5 kcal	0,6g	0,15g	3,3g	3,75g	2,4g	0,03g	Unser Zucchini ist ein regelrechter Vitamin-Versorger und punktet mit einer guten CO2-Bilanz.

PROTEIN	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAYON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLEN-HYDRATE	*DAYON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Ahi Tuna (80 g)	a	83 kcal	0,56g	0,13g	0g	0g	19,52g	0,09g	Unser Thunfisch ist ein richtiges Vitamin-Wunder. Er liefert viel Eisen und punktet mit Proteinen.
Lachs (80 g)	a	160kcal	10,72g	1,76g	0g	0g	15,92g	0,11g	Unser frischer Lachs gibt Brain-Power, hält dein Herz gesund und hilft beim Abnehmen.
Schrimps (80 g)	b	53,6kcal	0,16g	0,08g	0g	0g	13,04g	0,59g	Garnelen gelten als perfektes Brainfood und sind eine super Eiweißquelle.
Oktopus (80 g)	c	52kcal	0,24g	<0,1g	<0,5g	<0,5g	12,08g	0,37g	Unser Oktopus hat einen niedrigen Fett- und Kaloriengehalt und trägt zum Stoffwechsel bei.
Chicken (80 g)		108,8kcal	2,24g	0,64g	1,2g	0,48g	20,4g	1,2g	Unser Hähnchen ist perfekt für Lowcarb-Fans! Es stärkt Gehirn und Nerven und unterstützt bei der Blutbildung.
Bio-Tofu (80 g)	d, e	160,8kcal	9,36g	1,52g	1,28g	0,8g	17,36g	1,6g	Unser Räuchertofu enthält viel Eiweiß, ist leicht verdaulich und fördert die Blutbildung.

MIX INS	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLLEN-HYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Gurke (60 g)		0,6kcal	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g	Unsere knackigen Gurken regen deine Verdauung an und unterstützen deine Haut durch ihren hohen Wasseranteil.
Tomaten (60 g)		11,4kcal	0,12g	0g	1,56g	1,56g	0g		Unsere Tomaten machen rundum fit, stärken die Sehkraft und sind toll für die Figur.
Chili (20 g)		5kcal	0,26g	0g	1,92g	0g	0,72g	0g	Unser Chili kurbelt die Durchblutung an und bringt deinen gesamten Stoffwechsel auf Touren.
Edamame (60 g)	e, 5	66kcal	0g	0g	5,16g	1,5g	6,12g	0,01g	Unser Edamame ist ein leichter und kalorienarmer Snack. Die grünen Bohnen punkten mit reichlich pflanzlichem Eiweiß und enthalten wertvolle Nährstoffe.
Rote Zwiebeln (35 g)		9,1g	0,07g	< 0,1 g	1,47g	1,47g	0,35g	< 0,1 g	Unsere roten Zwiebeln helfen dabei, dass die Darmflora gesund bleibt und die Verdauung gut klappt. On top hat sie reichlich Kalium zu bieten.
Koriander (6 g)		0,24kcal	< 0,1 g	0g	0,03g	0,06g	0,01g	0g	Unser Koriander ist in Sachen Entgiftung eine Wunderwaffe. Wertvolle Öle in den Blättern machen den Koriander besonders aromatisch und gesund.
Rote Beete (65 g)		40,9kcal	0,65g	< 0,1 g	7,34g	7,34g	1,36g	0,13g	Unsere rote Beete besitzt antioxidative Eigenschaften, die eine super Waffe im Kampf gegen freie Radikale sind.
Frühlingszwiebel (25 g)		0,75kcal	< 0,1 g	< 0,1 g	0,12g	0,1g	< 0,1 g	< 0,1 g	Unsere Frühlingszwiebeln sorgen für Durchblick, denn sie stärken die Sehkraft. Zudem sind sie leicht verdaulich, besonders mild und pushen dein Immunsystem.
Ananas (60 g)		40,8kcal	0,3g	0,6g	9g	9g	0,3g	0,006g	Unsere Ananasse haben eine unterstützende Wirkung beim Vorbeugen vor Thrombosen. Außerdem punktet sie mit einer guten CO2-Bilanz.

HOMEMADE FLAVORS	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLN-HYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Ma'Loa (40 g)	c, d, e, f, 2	154,8kcal	14,12g	1,86g	6,35g	4 g	0,55g	2,45g	
Vul'cano (50 g)	d, e, f, g, 2, 3	230kcal	22,70g	2,20g	5,64g	4,26g	0,95g	2,09g	
Green Cream (35 g)	d, e, f, h, 1	157,8kcal	16,28g	1,49g	2,26g	1,19g	0,52g	1,09g	
Sweet Shoyu (50 g)	d, e	134kcal	0,82g	0,04g	29,65g	22,51g	1,98g	3,90g	
Korean Love (40 g)	d, e, f	116kcal	4,04g	0,52g	18,94g	12,68g	1,08g	1,86g	
Crazy Lime (45 g)	d, e	59,8kcal	0,06g	0,03g	14,10g	11,36g	0,76g	2,80g	
Sesam Me (40 g)	d, e, f	126,8kcal	6,9g	1,03g	13,04g	10,40g	3,04g	2,96g	
Peanut Butter Dream (50 g)	i	156kcal	10,22g	4,52g	12,33g	11,33g	3,68g	0,52g	

TOPPINGS	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLLENHYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Masago (25 g)	a, 1	38kcal	0,35g	0g	6,5g	6,5g	2,2g	0,87g	Unser Masago zeichnet sich durch seine spezielle Auswahl an Proteinstrukturen aus und trägt zur Verbesserung des Körperzustandes bei.
Geröstete Zwiebeln (15 g)		88,5kcal	6,6g	3,15g	6g	1,35g	0,9g	0,18g	
Cashewkerne (25 g)	i, j	146,75kcal	11,25g	2,15g	6g	1,8g	5g	0,19g	Unsere Cashews haben eine Menge zu bieten. Sie unterstützen Muskeln und Nerven, stärken die Knochen und sind ein Gute-Laune-Macher!
Erdnüsse (20 g)	i, j	123,8kcal	10,2g	1,56g	2,2g	1,04g	4,8g	0,2g	Unsere Erdnüsse sind regelrechte Protein-Wunder! Sie pushen deinen Stoffwechsel und liefern gute Fette.
Wasabinüsse (10 g)	d, j, 1	53,8kcal	3,4g	1g	4,2g	0,92g	1,4g	0,27g	Unsere Wasabinüsse sind nicht nur ein Eiweißlieferant, sie versorgen den Körper mit wichtigen Vitalstoffen.
Kokoschips (10 g)		61kcal	6,3g	5,5g	0,64g	0,6g	0,62g	0g	Unsere Kokoschips bieten reichlich Balaststoffe und B-Vitamine und sind ein super Fit-Macher!
Sushi-Ingwer (10 g)		0,7kcal	0,01g	0g	0,05g	0,01g	0,02g	0,19g	Unser Ingwer macht alles bekömmlicher, regt die Verdauung an und schützt dein Herz.
Avocado (90 g)		144kcal	11,7g	9g	8,1g	0,63g	1,26g	0g	Unsere Avocados helfen dabei, die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen und zu stärken. Ebenso liefern sie wertvolle Fettsäuren.
Guacamole (100 g)		193kcal	17g	2,7g	8,4g	2,3g	1,7g	0,42g	

TOPPINGS	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLLENHYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Kimchi (100 g)	a, b, 3	38kcal	0,1g	7,2g	7,2g	1,5g	2,1g	1,76g	Unser Kimchi tut deinem Darm ganz besonders gut. Er trägt zu einer gesunden Darmflora bei und liefert viele wichtige Nährstoffe.
Seaweed Salad (80 g)	d, e, 1	73,6kcal	1,92g	0,24g	12,8g	8g	0,88g	1,6g	Reichlich enthalten sind in Algen wichtige Mineralstoffe wie vor allem Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen.
Mango (85 g)		55,25kcal	0,42g	0,85g	11,13g	11,13g	0,51g	< 0,1 g	Unsere süßen Mangos stärken deine Abwehrkräfte und sind definitiv eine gute Quelle für Vitamin C.
Quinoa-Salat (80 g)		80kcal	3,04g	0,24g	10,96g	5,76g	1,6g	1,04g	Unser Quinoa punktet mit viel Proteinen. Sie kann das Herz schützen, liefert viel Eisen und enthält gesunde Bitterstoffe.
Granatapfel (15 g)		8,85kcal	0,07g	0g	1,875g	1,87g	0,07g	< 0,1 g	Unsere Granatäpfel können deiner Verdauung auf die Sprünge helfen. Außerdem steckt in ihr ein ganzes Bündel von Substanzen, die uns vor schädlichen Einflüssen schützen.

SUPPE	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHCLEN-HYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
KAROTTE-KOKOS-INGWER-SUPPE (100 g)	k	66 kcal	3,83g	3,26 g	6,83 g	5,12 g	1,15 g	1,34 g	
DESSERTS	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHCLEN-HYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Mochi Eis Maracuja (32 g)	e, f, g, i, , k	78kcal	3,1g	2,6g	12g	7,5g	0,4g	0,03g	
Mochi Eis Kokosnuss (32 g)	e, g, i, j, k	81 kcal	3,5g	2,5g	11g	8,4g	0,9g	0,05g	
Mochi-Eis Pistazie (32 g)	e, f, g, i, j, k	71 kcal	3g	1,5g	12g	8,3g	1,2g	0,05g	
Mochi Eis Vanille (32 g)	e, f, g, i, j, k	73kcal	2,3g	1,4g	12g	8,8g	0,9g	0,05g	
Mochi Eis Matcha Grüntee (32 g)	e, f, g, i, j, k	74kcal	2,3g	1,4g	12g	8,7g	1g	0,05g	
Mochi Eis Belgische Schokolade (32 g)	e, f, g, i, j, k	71kcal	1,7g	0,9g	14g	8,4g	0,7g	0,03g	
Acai Bowl (350 g)	j	360,5kcal	11,2g	2,8g	52,5g	47,95g	3,85g	0g	
Coconut-Cashew Bowl (350 g)	j	729,4kcal	52,5g	36,4g	49g	39,9g	11,55g	0g	

GETRÄNKE	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLLENHYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
ROY Ginger Kombucha (0,33 l)		0,08kcal	0g	0g	0,02g	0,01g	0g	0g	
ROY Raspberry Kombucha (0,33 l)		0,052kcal	0g	0g	0,01g	0,01g	0g	0g	
Elephant Bay - Mango Pineapple (0,33 l)		0,10kcal	0g	0g	0,02g	0,02g	0g	0g	
Elephant Bay - Granatapfel (0,33 l)		0,107kcal	0g	0g	0,02g	0,0254g	0g	0g	
Elephant Bay - Watermelon (0,33 l)		0,10kcal	0g	0g	0,026g	0,025g	0g	0g	
Viva con Aqua laut (0,33 l)		0kcal	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Viva con Aqua leise (0,33 l)		0kcal	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Fritz Kola (0,33 l)		0,13kcal	0,0g	0,0g	0,0g	0,036g	0g	0g	
Kokosnusswasser (0,33 l)		0,066kcal	<0,1g	<0,1g	0,01g	0,01g	0g	0g	

GETRÄNKE	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLLENHYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Fritz Kola Zuckerfrei (0,33 l)		0,009kcal	0g	0,0009g	0g	0g	0g	0g	
Fritz Melone (0,33 l)		0,13kcal		0g	0,033g	0,033g		0g	
Fritz Zitrone (0,33 l)		0,12kcal		0g	0,027g	0,027g		0g	
Fritz Rhababer (0,33 l)		0,23kcal	0g	0g	0,054g	0,022g	0g	0g	
Fritz Apfelschorle (0,33 l)		0,09kcal	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Club Mate (0,33 l)		0,06kcal	0,0g	0,0g	0,01g	0,01g	0,0g	0,0g	
Kona Big Wave (0,33 l)		0,107kcal	0,0g	0,0g	0,009g	0,0g	0g	0g	
Kona Longboard Island (0,33 l)		0,13kcal	0,0g	0,0g	0,01g	0,0g	0g	0,017g	
Kona Light Blonde Ale (0,33 l)		0,326kcal	0,0g	0,0g	0,012g	0,0g	0,003g	0,014g	

GETRÄNKE	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLNHYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Kona Hanalei (0,33 l)		0,13kcal	0,0g	0,0g	0,01g	0,0g	0,001g	0,001g	
Kona Gold Cliff Pineapple (0,33 l)		0,29kcal	0,0g	0,0g	0,021g	0,0g	0,003g	0,015g	
Kona Longboard / Lager (0,33 l)		0,133kcal	0,0g	0,0g	0,01g	0,0g	0,001g	0,01g	
Kona Hanalei / IPA (0,33 l)		0,133kcal	0,0g	0,0g	0,010g	0,0g	0,001g	0,01g	
Kona Big Wave / Golden Ale (0,33 l)		0,107kcal	0,0g	0,0g	0,009g	0,0g	0,001g	0,016g	
Homemade Eistee / Heidis Delight (0,33 l)		0,116kcal	<0,1g	<0,1g	0,028g	0,028g	<0,35g	0g	
Alberta Rodeo / Schwarztee/ Kräuter (0,33 l)		von der Kennzeichnungspflicht befreit							
Team Spirit / Kräuter / Grüntee (0,33 l)		von der Kennzeichnungspflicht befreit							
Orange Safari / Rooibos/ Vanille/ Orange (0,33 l)		von der Kennzeichnungspflicht befreit							

GETRÄNKE	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLLENHYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Heidi's Delight / Kräutertee (0,33 l)		von der Kennzeichnungspflicht befreit							
Gin Soul / Kräutertee (0,33 l)		von der Kennzeichnungspflicht befreit							
Maybe Baby / Früchtetee (0,33 l)		von der Kennzeichnungspflicht befreit							
SMOOTHIES	ALLERGENE	BRENNWERT	FETT	*DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	KOHLLENHYDRATE	*DAVON ZUCKER	EIWEIS	SALZ	BENEFITS
Tropical Kino (350 ml)		304,5KCAL	12,25G	10,15G	43,05G	41,3G	2,8G	0G	
Berry Moana (350 ml)		199,5KCAL	3,85G	0,7G	29,05G	23,8G	3,85G	0G	
Veggie Neyla (350 ml)		136,5KCAL	0,35G	0,0G	25,55G	13,3G	3,5G	1,75G	
Green Nalani (350 ml)		245KCAL	12,95G	2,8G	16,1G	13,3G	10,5G	1,4G	

ALLERGENE

- a) Fisch und Fischerzeugnisse
- b) Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- c) Weichtiere und Weichtiererzeugnisse
- d) Glutenhaltige Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse:
Weizen, Roggen, Gerste, Hafer
- e) Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- f) Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- g) Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- h) Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- i) Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- j) Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse: Mandeln, Haselnüsse,
Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse,
Queensland-Nüsse oder Produkte davon
- k) Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
- l) Karamellmalz
- m) Gerstenmalz

ZUSATZSTOFFE

- 1) enthält Farbstoffe
- 2) enthält Konservierungsstoffe
- 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