

NÄHRWERTANGABEN



Salat Favoriten | S. 1

Panini Favoriten | S. 2

Zutaten | S. 3 - 5









Dressings | S. 6

Aufstriche | S. 7

SALAT FAVORITEN









Salat Favorit	Gewicht In g	Kalorien In kcal	Kalorien In KJ	Eiweiß In g	Fett In g	Kohlenhyd. In g	Zucker In g
GRILLED CAESAR'S	100	161,2	673,8	10,5	11,9	3,9	1,6
Kleiner Salat	377	607,8	2540,3	39,5	45	14,8	5,9
Großer Salat	427	690,6	2886,1	40,2	53,1	16	6,9
TANDOORI CHICKEN	100	70,7	296	5,4	3,4	4,7	4,2
Kleiner Salat	495	350,1	1465,1	26,8	17	23,4	21
Großer Salat	545	413,5	1730,8	27,4	21,8	27,3	24,6
THAI CHICKEN	100	117,2	489,5	7,6	8,2	3,6	2,6
Kleiner Salat	445	521,4	2178,4	33,9	36,5	16	11,7
Großer Salat	495	618,5	2583,7	35,4	45,4	18,5	13,7
SUPA TUNA	100	76,8	318,3	5,7	5	3,4	2,9
Kleiner Salat	455	349,3	1448,2	26	22,8	15,5	13,2
Großer Salat	505	421,7	1747,4	26,9	29,7	16,7	14,3
SUPA VEGAN	100	114,8	479,6	3,9	8,2	5,1	2
Kleiner Salat	505	579,5	2422	19,8	41,6	25,7	10
Großer Salat	555	659,1	2755,3	20,2	49,7	26,8	10,6
SUPA ITALIAN	100	113,9	474,8	5,2	9,5	4	2,9
Kleiner Salat	472,5	538,2	2243,3	24,4	44,8	18,9	13,5
Großer Salat	522,5	617,8	3541,9	24,8	52,9	20	14,1
SUPA GOAT	100	143,7	600,3	6,2	10,2	7,1	4,4
Kleiner Salat	435	624,9	2611,2	27	44,2	30,9	19
Großer Salat	485	691,4	2890,1	27,4	44,9	34	21,9
FALAFEL SALAD	100	114,4	476,8	5,3	6,7	8,1	3,3
Kleiner Salat	575	657,9	2741,8	30,4	38,7	46,5	18,9
Großer Salat	625	721,2	3007,5	31	43,5	50,5	22,5
ROASTED VEGGIE	100	129,5	539,4	4,9	11	4,4	3,6
Kleiner Salat	472	611,1	2546	23,3	51,7	21	16,8
Großer Salat	522	698,4	2911,8	23,6	59,5	24,3	20









PANINI FAVORITEN

 Panini Favorit	 Gewicht In g	 Kalorien In kcal	 Kalorien In kJ	 Eiweiß In g	 Fett In g	 Kohlenhyd. In g	 Zucker In g
TANDOORI CHICKEN Nat.	100	154,2	643,3	9,3	5,2	17,6	3,2
TANDOORI CHICKEN Me.	100	159,3	664,6	9,6	6	16,4	2,9
Natur	500	771,4	3216,5	46,7	25,9	88,1	15,8
Mehrkorn	500	796,6	3322,9	48,1	29,9	82,1	14,5
PULLED BEEF Natur	100	145,6	607,7	8,9	4,2	18,5	3,6
PULLED BEEF Mehrkorn	100	150,9	630,1	9,2	5	17,2	3,3
Natur	475	691,5	2886,5	42,1	19,8	87,7	17,2
Mehrkorn	475	716,7	2992,9	43,5	23,8	81,7	15,9
SUPA CLUB Natur	100	183,8	766,4	11,2	8,1	17,3	2,5
SUPA CLUB Mehrkorn	100	189	788,6	11,5	8,9	16,1	2,2
Natur	480	882,2	3678,8	53,6	38,9	83,1	11,9
Mehrkorn	480	907,4	3785,2	55	42,9	77,1	10,6
SUPA TUNA Natur	100	135,7	566,2	8	3,5	18,5	3,7
SUPA TUNA Mehrkorn	100	140,9	588,1	8,3	4,3	17,2	3,4
Natur	485	658,2	2746,1	38,9	17,1	89,7	17,8
Mehrkorn	485	683,4	2852,5	40,3	21,1	83,7	16,5
GRILLED GOAT CHEESE N.	100	185,4	773,2	7,8	8,3	20,7	3,6
GRILLED GOAT CHEESE M.	100	191,3	797,8	8,1	9,2	19,3	3,3
Natur	432	801	3340,1	33,7	35,7	89,3	15,7
Mehrkorn	432	826,2	3446,5	35,1	39,7	83,3	14,4
GRILLED FALAFEL Natur	100	158,7	660,8	7,5	6,3	17,5	2,8
GRILLED FALAFEL Mehr.	100	163,3	680,3	7,8	7,1	16,4	2,6
Natur	545	864,8	3601,5	41,1	34,5	95,6	15,5
Mehrkorn	545	890,0	3707,9	42,5	38,5	89,6	14,2
PAN VEGAN Natur	100	140,5	587,8	7,4	4,4	17,4	2,7
PAN VEGAN Mehrkorn	100	145,7	609,5	7,7	5,2	16,2	2,4
Natur	490	688,6	2880	36,5	21,6	85,5	13
Mehrkorn	490	713,8	2986,4	37,9	25,6	79,5	11,7
CAPRESE Natur	100	194,4	810,5	9,5	7,9	22,9	4,4
CAPRESE Mehrkorn	100	200,8	837,3	9,9	9	21,3	4
Natur	397,5	772,9	3221,9	37,8	31,6	90,9	17,3
Mehrkorn	397,5	798,1	3328,3	39,2	35,6	84,9	16
ROASTED VEGGIE Nat.	100	174,2	725,5	7,5	8,6	17,8	3,1
ROASTED VEGGIE Me.	100	179,2	746,7	7,8	9,4	16,7	2,9
Natur	502	874,6	3641,8	37,7	43,1	89,6	15,8
Mehrkorn	502	899,8	3748,2	39,1	47,1	83,6	14,5









ZUTATEN

Zutaten	Gewicht In g	Kalorien In kcal	Kalorien In KJ	Eiweiß In g	Fett In g	Kohlenhyd. In g	Zucker In g
ANANAS	100	57	239	0,5	0,2	12,4	12,4
Portion	50	28,5	119,5	0,3	0,1	6,2	6,2
ANTIPASTI-MIX	100	90	378	1,3	7,6	3,9	3,4
Portion	90	81	340,2	1,2	6,8	3,5	3,1
AVOCADO	100	160	670	1,9	15	0,4	0,4
Portion	60	96	402	1,1	9	0,2	0,2
BABYSPINAT	100	31	130	3,4	0,7	2,9	0
Portion	12	3,7	15,6	0,4	0,1	0,3	0
BACON	100	399	1652	20	35	1	0,5
Portion	25	99,8	413	5	8,8	0,3	0,1
BELUGA LINSEN	100	113	473	8,6	0,6	15	0,4
Portion	65	73,4	307,5	5,6	0,4	9,8	0,3
CHAMPIGNONS	100	22	92	2,3	0,2	0,6	0,2
Portion	25	5,5	23	0,6	0	0,2	0
COUSCOUS	147	615	4,9	0,7	28,5	0,3	60
Portion	60	88,2	369	2,9	0,4	17,1	0,2
CRANBERRIES	326	1381	0,3	1	76	69	10
Portion	10	32,6	138,1	0	0,1	7,6	6,9
CRÔUTONS	100	468	1962	10	20	60	3,5
Portion	12	56,1	235,4	1,2	2,4	7,2	0,4
EDAMAME	100	125	523	12,1	3,6	13	2,2
Portion	25	31,3	130,8	3	0,9	3,3	0,6
BIO-EI	100	154	645	12,9	11	0,5	0,4
Portion	60	92,4	387	7,7	6,6	0,3	0,2
ERDNÜSSE	100	619	2562	24	51	11	5,2
Portion	15	92,9	384,3	3,6	7,7	1,7	0,8
FALAFELBÄLLCHEN	100	232	965	8,3	11,5	18,7	0,8
Portion	50	116	482,5	4,2	5,8	9,4	0,4
FETA	100	272	1126,5	15,7	22,8	0,8	0,8
Portion	75	204	844,5	11,8	17,1	0,6	0,6
GOUDASCHEIBEN	100	353	1464	23	29	0,9	0
Portion	30	105,9	439,2	6,9	8,7	0,3	0
GURKEN	100	16	67	0,6	0,2	1,8	1,4
Portion	50	8	33,5	0,3	0,1	0,9	0,7
HÄHNCHEN, NATUR	100	116	492	20	1,9	1,4	0,6
Portion	75	87	369	15	1,4	1,1	0,5
HÄHNCHEN, TANDOORI	100	120	502,1	20	2	1,6	0,8
Portion	75	90	376,6	15	1,5	1,2	0,6









 Zutaten	 Gewicht In g	 Kalorien In kcal	 Kalorien In KJ	 Eiweiß In g	 Fett In g	 Kohlenhyd. In g	 Zucker In g
JALAPEÑOS	100	31	130	0,4	0,4	6	3
Portion	25	7,8	32,5	0,1	0,1	1,5	0,8
KAROTTEN	100	39	163	1	0,2	4,8	4,8
Portion	50	19,5	81,5	0,5	0,1	2,4	2,4
KICHERERBSEN	100	72	301	4,3	1,3	8,6	0
Portion	30	21,6	90,3	1,3	0,4	2,6	0
KIDNEYBOHNEN	100	73	306	5,7	0,5	9	1,5
Portion	25	18,3	76,5	1,4	0,1	2,6	0,4
KÖRNER-MIX	100	589,5	2469	29,8	48,2	7,4	1,6
Portion	10	59	246,9	3	4,8	0,7	0,2
MAIS	100	71	297	2,5	1,2	11	7
Portion	35	24,9	104	0,9	0,4	3,9	2,5
MOZARELLA	100	247	1026	18	19	1	1
Portion	62,5	154,4	641,3	11,3	11,9	0,6	0,6
NACHOS	100	472	1979	6,6	20	64,4	1,5
Portion	13	61,4	257,3	0,9	2,6	8,4	0,2
OLIVEN, GRÜN	100	145	596	0,9	15	0,4	0,4
Portion	25	36,3	149	0,2	3,8	0,1	0,1
PANINI, MEHRKORN	100	287	1202	10,2	3,9	49,7	3,3
Portion	140	401,8	1682,8	14,3	5,5	69,6	4,6
PANINI, NATUR	100	269	1126	9,2	1,1	54	4,2
Portion	140	376,6	1576,4	12,9	1,5	75,6	5,9
PAPRIKA	100	37	154	1,3	0,5	6,4	6,4
Portion	50	18,5	77	0,7	0,3	3,2	3,2
PARMESAN	100	402	1683	32	30	0	0
Portion	25	100,5	420,8	8	7,5	0	0
PASTA, NATUR	100	144	603	4	1	28,7	0,3
Portion	40	57,6	241,2	1,6	0,4	11,5	0,1
PASTA, VOLLKORN	100	139	582	5,8	1,1	26,1	0,3
Portion	40	55,6	232,8	2,3	0,4	10,4	0,1
PULLED BEEF	100	150	627,6	22	6	1	1
Portion	75	112,5	470,7	16,5	4,5	0,8	0,8
PUTENBRUSTSCHEIBEN	100	98	414	22	1,5	0,4	0,4
Portion	45	44,1	186,3	9,9	0,7	0,2	0,2
QUINOA, GEKOCHT	100	104	435	3,5	1,8	16,7	0,5
Portion	60	62,4	261	2,1	1,1	10	0,3
RADISSPROSSEN	100	43	180	3,8	2,5	3,6	1
Portion	15	6,5	27	0,6	0,4	0,5	0,2
ROTE BEETE	100	52	218	1	0,2	10,2	9,4
Portion	40	20,8	87,2	0,4	0,1	4,1	3,8

 Zutaten	 Gewicht In g	 Kalorien In kcal	 Kalorien In KJ	 Eiweiß In g	 Fett In g	 Kohlenhyd. In g	 Zucker In g
ROTKRAUT	100	33	138,1	1,5	0,5	4	3,9
Portion	50	16,5	69,1	0,8	0,3	2	2
RUCOLA	100	27	113	2,6	0,7	2,1	1,7
Portion	15	4,1	17	0,4	0,1	0,3	0,3
SALAT, LOLLO BIONDA	100	11	46	1,3	0,2	1	0,5
Portion klein	75	9,4	39,1	1,1	0,2	0,9	0,4
Portion groß	100	12,1	50,6	1,4	0,2	1,1	0,6
SOJASPROSSEN	100	24	100	3,2	0,3	1,8	0,3
Portion	40	9,6	40	1,3	0,1	0,7	0,1
THUNFISCH	100	113	473	25,6	1,2	0	0
Portion	50	56,5	236,5	12,8	0,6	0	0
TOFU, (BIO) GERÄUCH.	100	169	704	18	9,5	2	0,4
Portion	60	101,4	422,4	10,8	5,7	1,2	0,2
TOMATEN	100	18	75	1	0,2	2,6	2,5
Portion	80	14,4	60	0,8	0,2	2,1	2
TOMATEN, GETROCKN.	100	145	606,6	4,5	8	19,5	13
Portion	50	72,5	303,3	2,3	4	9,8	6,5
WALNÜSSE	100	654	2736,3	15	65	14	2,6
Portion	20	130,8	547,3	3	13	2,8	0,5
WEISSKRAUT	100	35	146,4	1,3	0,5	4,7	4,6
Portion	50	17,5	73,2	0,7	0,3	2,4	2,3
ZIEGENKÄSE	100	297	1231	16	25	2	2
Portion	50	148,5	615,5	8	12,5	1	1
ZWIEBELN, ROT	100	28	116	1,2	0,2	4,9	4,9
Portion	30	9,3	34,8	0,4	0,1	1,5	1,5

DRESSINGS

 Dressings	 Gewicht In g	 Kalorien In kcal	 Kalorien In KJ	 Eiweiß In g	 Fett In g	 Kohlenhyd. In g	 Zucker In g
CAESAR'S	100	320,6	1337,3	1,6	32,6	4,2	3,3
Kleiner Salat	75	240,5	1003	1,2	24,5	3,2	2,5
Großer Salat	100	320,6	1337,3	1,6	32,6	4,2	3,3
TAHINI-INGWER	100	242,5	1016,8	1,1	19,3	14,9	13,6
Kleiner Salat	75	181,9	762,6	0,8	14,5	11,2	10,2
Großer Salat	100	242,5	1016,8	1,1	19,3	14,9	13,6
CHILI-ERDNUSS	100	377,5	1575,3	5	35,6	9,2	7,2
Kleiner Salat	75	283,1	1181,5	3,8	26,7	6,9	5,4
Großer Salat	100	377,5	1575,3	5	35,6	9,2	7,2
BALSAMICO	100	338,5	1417,1	0,2	31,2	12,5	12,1
Kleiner Salat	75	253,9	1062,8	0,2	23,4	9,4	9,1
Großer Salat	100	338,5	1417,1	0,2	31,2	12,5	12,1
HONIG SENF	100	255,3	1069,5	0,3	22,7	11,5	10,7
Kleiner Salat	75	191,5	802,1	0,2	17	8,6	8
Großer Salat	100	255,3	1069,5	0,3	22,7	11,5	10,7
BASILIKUM-LIMETTTE	100	307,6	1287,1	0,5	32,5	3,6	1,8
Kleiner Salat	75	230,7	965,3	0,4	24,4	2,7	1,4
Großer Salat	100	307,6	1287,1	0,5	32,5	3,6	1,8
BUTTERMILK RANCH	100	287,9	1151	2,4	27,8	4	3,8
Kleiner Salat	75	209,2	863,3	1,8	20,9	3	2,9
Großer Salat	100	287,9	1151	2,4	27,8	4	3,8
FEIGE-WALNUSS	100	264	1107,5	1,3	22,1	14,1	11,5
Kleiner Salat	75	198	830,6	1	16,6	10,6	8,6
Großer Salat	100	264	1107,5	1,3	22,1	14,1	11,5

AUFSTRICHE

 Aufstriche	 Gewicht In g	 Kalorien In kcal	 Kalorien In KJ	 Eiweiß In g	 Fett In g	 Kohlenhyd. In g	 Zucker In g
CHIPOTLE-PEPPER	100	300,4	1242,6	5,5	27	6,6	5,2
Portion	50	150,2	621,3	2,8	13,5	3,3	2,6
HONIG-SENF	100	281,9	1166,7	5,7	24,5	6,7	5,5
Portion	50	141	583,4	2,9	12,3	3,4	2,8
BBQ	100	96,4	404,9	1,8	3,7	13,6	12
Portion	50	48,2	202,5	0,9	1,9	6,8	6
KRÄUTER	100	301,8	1247,8	5,8	27,8	4,9	4
Portion	50	150,9	623,9	2,9	13,9	2,5	2
AIOLI	100	310,6	1279	5,8	27,9	6,4	5,2
Portion	50	155,3	639,5	2,9	14	3,2	2,6
HUMMUS	100	128,3	537,1	4,7	9,6	3,9	0,6
Portion	50	64,2	268,6	2,4	4,8	2	0,3