

Alle Werte gelten **je Portion** und sind aus unseren Rezepturen berechnete Durchschnittswerte. Je nach Zutaten und Portionierung kann es zu natürlichen Schwankungen kommen. Die Salate gibt es klein und groß, sie unterscheiden sich in der Menge Lollo Bionda.

SALAT FAVORITEN

Gericht	Größe	Portion (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Classic Caesar's	klein	377	2986	719	54,2	11,7	13,9	4,7	42,4	3,5
	groß	402	3001	723	54,3	11,7	14,2	4,8	42,8	3,6
Vegan Caesar's	klein	418	2729	658	49,2	4,5	25,0	6,9	22,6	3,4
	groß	443	2744	662	49,2	4,5	25,3	7,0	22,9	3,4
Habibi Salad	klein	458	2091	503	32,8	2,7	27,8	15,3	19,5	4,7
	groß	483	2106	506	32,9	2,7	28,1	15,5	19,9	4,7
Tandoori Chicken	klein	500	1812	435	26,4	2,7	19,8	15,5	26,5	1,8
	groß	525	1828	439	26,5	2,7	20,1	15,6	26,9	1,8
Thai Chicken	klein	450	2468	594	42,8	6,5	16,3	11,7	32,9	1,9
	groß	475	2484	598	42,8	6,5	16,7	11,9	33,2	1,9
Yummy Tofu	klein	440	2698	651	50,8	7,3	24,4	16,4	18,5	3,0
	groß	465	2713	655	50,8	7,3	24,8	16,5	18,8	3,0
Sweet Chick	klein	400	2916	700	44,9	11,0	37,7	20,7	34,0	4,6
	groß	425	2931	703	44,9	11,0	38,1	20,8	34,3	4,6
Supa Goat	klein	440	3107	749	55,2	14,1	34,9	17,5	22,8	3,1
	groß	465	3122	752	55,3	14,1	35,3	17,7	23,2	3,1
Chobb Salad	klein	480	2663	641	46,9	11,3	11,0	7,6	40,6	2,9
	groß	505	2679	645	46,9	11,3	11,4	7,7	40,9	2,9

Als Wrap: Werte der kleinen Portion plus Wrap-Fladen (70 g, 207 kcal).

BOWL FAVORITEN

Gericht	Portion (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Burrito Bowl	603	3723	892	48,4	7,8	74,0	10,4	33,4	5,2
Sticky Tofu	560	4040	970	60,2	8,4	71,3	17,9	29,2	4,9
Vegan Baba Bowl	633	3724	892	46,8	4,2	82,0	16,9	28,8	6,0
Falafel Bowl	708	4487	1075	58,9	5,7	104,4	17,9	25,4	6,2
Cheezy Hipster	610	3977	952	48,5	11,1	95,7	27,9	26,1	6,0
Avocado Chicken	660	3873	928	50,3	5,3	75,3	19,9	36,1	4,7

Bowls mit rund 175 g warmer Basis.

DRESSINGS

Dressing	Portion (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Feige-Walnuss	80	1088	263	25,1	1,9	8,2	7,3	0,9	1,7
Caesar's vegan	80	1160	282	29,5	2,2	3,2	2,5	0,5	1,7
Chili-Erdnuss	80	1249	303	29,9	4,3	5,4	4,0	2,6	1,2
Tahini-Ingwer	80	941	228	21,8	1,7	7,2	6,5	0,4	1,4
Basilikum-Limette	80	1130	275	29,2	2,2	2,6	1,5	0,2	1,2
Balsamico	80	1213	294	28,5	2,1	9,1	7,6	0,2	3,5
Chipotle-Salsa	80	1361	330	34,2	2,5	4,5	3,4	0,7	2,0
Hummus	80	1124	272	24,4	2,4	7,0	1,3	4,6	1,8
Zitrone	20	26	6	0,0	0,0	1,3	0,5	0,1	0,0
Olivenöl	15	555	135	15,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Balsamico-Essig	15	59	14	0,0	0,0	3,4	2,2	0,1	0,0
Buttermilk-Ranch	80	851	206	20,6	5,0	3,3	2,9	1,8	1,5
Honig-Senf	80	1065	258	25,0	1,8	7,8	7,3	0,3	2,1
Caesar's	80	1309	318	33,6	4,1	2,3	1,6	1,3	1,1

DESIGN YOUR OWN

BASEN (WERTE JE 100 G)

Zutat	Portion (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Lollo Bionda	100	61	15	0,2	0,0	1,4	0,5	1,3	0,1
Vollkornpasta	100	676	160	2,4	0,3	26,6	0,8	5,8	0,2
Vollkornreis	100	479	113	0,9	0,2	22,8	0,4	2,6	0,7
Couscous	100	754	178	1,5	0,2	33,9	0,1	6,0	0,8
Quinoa	100	697	166	3,8	0,4	25,2	0,1	6,2	0,8
Rucola	100	116	28	0,7	0,1	2,1	2,0	2,6	0,1
Babyspinat	100	105	25	0,4	0,1	1,4	0,4	2,9	0,2
Wrap-Fladen (Weizen)	100	1243	295	8,0	2,9	45,9	3,7	8,2	1,8

Salat: bis zu 2 Basen, zusammen klein ca. 85 g, groß ca. 110 g. Bowl: bis zu 3 Basen, warme Basis zusammen ca. 175 g. Wrap: 1 Basis, Fladen ca. 70 g.

TOPPINGS (5 INKLUSIVE)

Zutat	Portion (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Apfelwürfel	40	88	21	0,1	0,0	4,5	4,0	0,1	0,0
Belugalinsen	65	402	95	0,8	0,1	14,0	0,5	6,5	0,4
Champignons	25	28	7	0,1	0,0	0,6	0,5	0,8	0,0
Cranberries	10	140	33	0,1	0,0	7,7	6,5	0,0	0,0
Croûtons	12	227	54	2,2	0,6	7,0	0,5	1,3	0,4
Edamame	25	125	30	1,3	0,2	0,9	0,5	3,0	0,0
eingelegte rote Zwiebeln	30	46	11	0,0	0,0	2,2	1,3	0,3	0,1
geröstete Erdnüsse	15	381	92	7,4	1,2	1,9	0,7	3,7	0,2
geröstete Kichererbsen	30	227	54	1,7	0,1	5,9	1,5	2,6	0,4
geröstete Körner	10	253	61	5,2	0,6	1,0	0,2	2,2	0,0
geröstete Zwiebeln	10	245	59	4,4	0,4	4,0	0,8	0,6	0,1
gerösteter Mais	20	306	73	1,8	0,2	12,0	1,2	1,4	0,2
Gurken	50	36	9	0,1	0,0	1,6	0,8	0,3	0,0
Jalapeños	25	27	6	0,2	0,0	0,5	0,5	0,2	1,0
Karotten	50	81	19	0,1	0,0	3,4	2,4	0,5	0,1
Kidneybohnen	25	80	19	0,1	0,0	2,5	0,5	1,3	0,2

Zutat	Portion (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Mais	35	108	26	0,4	0,1	4,3	1,6	0,8	0,2
Mungbohnsensprossen	40	57	14	0,1	0,0	1,7	1,7	1,2	0,0
Nachos	13	259	62	2,7	0,4	8,1	0,1	0,9	0,1
Paprika	50	56	13	0,1	0,0	2,0	2,0	0,5	0,0
Pita-Chips	13	246	58	2,0	0,2	8,4	0,6	1,5	0,3
Rote Bete	40	51	12	0,1	0,0	2,2	2,2	0,4	0,2
rote Zwiebeln	30	50	12	0,0	0,0	2,3	1,3	0,3	0,0
Rotkraut	50	104	25	0,9	0,1	3,1	2,4	0,7	0,4
Sunomono Gurke	50	76	18	0,1	0,0	3,8	3,0	0,4	0,6
Tomaten	80	62	15	0,2	0,0	2,2	2,1	0,7	0,0
Weißkraut	50	87	21	0,8	0,1	2,2	2,1	0,6	0,4

Couscous, Quinoa, Vollkornreis und Vollkornpasta gibt es auch als Topping (ca. 60 g), Rucola und Babyspinat ca. 15 g. Werte je 100 g siehe Basen.

PREMIUMS

Zutat	Portion (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Avocado	60	397	96	8,8	1,3	1,1	0,4	1,2	0,0
Antipasti	90	351	85	7,2	0,6	3,2	2,7	0,9	0,9
sticky Tofu	60	672	161	10,3	1,5	6,6	4,5	9,5	0,9
Falafel	60	856	204	10,7	1,4	19,1	0,0	8,0	0,4
planted.chicken	75	400	95	2,2	0,2	1,5	0,4	15,0	0,7
geröstete Süßkartoffeln	60	367	88	2,6	0,2	13,2	4,9	1,5	0,6
gerösteter Sesam-Brokkoli	60	243	58	3,7	0,3	3,3	1,5	2,1	0,5
halbgetrocknete Tomaten	50	476	114	7,0	0,9	8,8	0,0	2,5	0,3
veganer Parmesan	25	413	99	6,2	0,6	7,5	0,5	2,5	0,6
planted.kebab	75	573	137	6,8	0,6	3,0	0,8	14,2	1,1
Mozzarella	62	773	186	13,8	8,7	1,5	0,0	13,9	0,8
Gouda	30	443	107	8,2	5,3	0,7	0,7	7,5	0,6
Parmesan	25	397	95	6,2	3,7	0,8	0,0	8,9	0,7
Ziegenkäse	50	736	178	14,9	10,3	0,1	0,1	10,8	0,5
Feta	60	662	159	12,9	8,0	2,3	0,0	8,5	1,7
Bio-Ei	50	313	75	5,3	1,6	0,6	0,6	6,3	0,2
Bacon	20	381	92	7,0	2,4	0,3	0,0	6,8	0,8
Thunfisch	50	232	55	0,4	0,1	0,0	0,0	12,8	0,1
Pulled Beef	80	605	144	5,7	1,8	1,5	0,9	21,3	1,5
Chicken	75	558	133	4,8	0,9	0,1	0,0	22,3	0,4
Tandoori Chicken	75	535	127	3,9	0,8	0,0	0,0	22,7	0,3