

HK

myhealthkitchen.com

#mybody #mysoul #myhealthkitchen

SALATE- BOWLS	kcal	Protein	Fette	KH
New Zealand Green Bowl	480	14,6	20	30,9
Thai Glasnudelsalat	356	6,5	16,7	59,3
Thai Glasnudelsalat mit Huhn	437,7	23,7	17,4	59,3
Thai Glasnudelsalat mit Rind	435	12,9	21,7	59,3
Thai Glasnudelsalat mit Garnelen	421	20,4	17,7	59,3
Thai Glasnudelsalat mit Ente	450	19	21,2	59,3
Thai Glasnudelsalat mit Tofu	464	18,5	23,4	60
Mexican Taco Salat	624	23,2	41,3	44,2
Mexican Taco Salat- Chicken	705,7	40,4	42	44,2
California Caesar Salat	376	34,2	45,5	48,8
California Caesar Salat- Huhn	427,7	51,4	52,2	48,8
California Caesar Salat- Garnelen	441,2	48,3	46,5	48,8
Vorarlberger Gerstensalat	369,6	9,1	13,9	27,1
Vorarlberger Gerstensalat- Huhn	451,3	26,3	14,6	27,1
Steirischer Käferbohnen-Rettich-Salat	292,1	7,1	13,3	19,5
Steirischer Käferbohnen-Rettich-Salat- Rind	414,3	24,8	18,8	19,8
Marokkanischer Couscous Salat	388,4	15,3	16,4	48,4
Marokkanischer Couscous Salat- Huhn	470,1	32,5	17,1	48,4
Marokkanischer Couscous Salat- Garnellen	450,9	29,2	17,4	48,4

FINGERFOOD	kcal	Protein	Fette	KH
Edamame	135	33g	15g	30g

SUMMERROLLS	kcal	Protein	Fette	KH
Kentucky Pulled Beef Rolls	173,5	18,3	4	5,5
Chinese Crispy Duck Rolls	198,9	12,1	6,5	19,7
Arabische Hummus Rolls	386	11	12	40
Französische Rolls	540	13,6	31,9	46,7

EXTRAS	kcal	Protein	Fette	KH
Portion Couscous	178,5	6	0	37,5
Portion Reis	225	5,5	1,8	25,1
PortionSobanudeln	148,5	8,55	0	36,1
Portion Konjaknudeln	7	0	0	0
Portion Tofu	108	12	6,7	0,7
Portion Garnellen	65,2	13,9	1	0
Portion Huhn	81,7	17,2	0,7	0
Portion Lachs	107	9,8	6,7	0,7
Portion Rind	79	6,4	5	0
Portion Faschierten	165	13,1	13,1	0
Portion Ente	94,5	12,5	4,5	0
Portion Avocado	160	2	15	9
Portion Hummus	164	8	8	12
Portion Ernsse	189	8,6	16,3	5,3
Portion Hoisin Sauce	57	0,9	1,1	10,7
Portion Erdnuss Sauce	217	6,7	19,2	3,5
Portion BBQ Sauce	142	0,8	0,2	34
Portion Wurst	84	4,3	7,3	0

SWEETTREAT	kcal	Protein	Fette	KH
Blueberry Cheesecake	268,7	18	5,2	33,3
Nussgugelhupf	532	11,5	23,7	49,6
Apple Crumble	466,1	4,7	20,9	62,5
Cheesecake	310	13,9	19,9	38,5
Alles Apfel & Crumble	549,3	13,9	7,5	113
Crazy Italy Lemon Cake	401	6,8	21,9	59
L.A. Crispy Cookie	298	4,6	16,9	32
Manhattan Heaven Brownie	528	7,7	25,8	56,9
Mandelkuchen	375	9,2	19,1	49,2

SUPPEN-BOWLS	kcal	Protein	Fette	KH
Singapore Laksa Bowl	684,3	14,1	43,4	86,5
Singapore Laksa Bowl Huhn	764,7	31,3	44,1	86,5
Singapore Laksa BowlLaksa Garnele	748,2	28	44,4	86,5
Singapore Laksa BowlLaksa Tofu	791	26,1	50,1	87,2
Thai Green Curry	467,1	9,2	1,2	18,2
Thai Green Curry mit Huhn	548,8	14,7	3	18,2
Thai Green Curry mit Garnelen	532,3	23,1	2,2	18,2
Thai Green Curry mit Tofu	575,1	21,2	7,9	18,9
Japanische Soba-Nudel-Bowl	248,9	16,6	1,3	35,7
Japanische Soba-Nudel-Bowl Huhn	330,6	33,8	2	35,7
Japanische Soba-Nudel-Bowl Ente	343,4	29,1	5,8	35,7
Japanische Soba-Nudel-Bowl Rind	371,1	34,3	6,8	42
Japanische Soba-Nudel-Bowl Tofu	356,9	28,6	8	36,4
Karibische Jambalaya Bowl (Winterseason)	229	13g	9	23,5
Karibische Jambalaya Bowl Huhn (Winterseason)	310,7	30,2g	9,7	23,5
Karibische Jambalaya Bowl Garnele (Winterseason)	294,2	26,9g	10	23,5
Wiener Tafelspitz-Suppenbowl	552	15,6g	66	85
Texanisches Chili sin Carne	405	21,4g	1,4	66,7
Texanisches Chili con Carne	570	33,8g	14,5	66,7
Rindsgulasch (Winterseason)	574	62g	15,4	49,6

HK POWER BOWLS	kcal	Protein	Fette	KH
PoweBowl Hoisin Soba Nudeln Huhn	425,6	38,6	14	67,8
PoweBowl Hoisin Soba Nudeln Tofu	451,9	33,4	20	68,5
PoweBowl Hoisin Soba Nudeln Garnele	409,1	46,3	14,3	67,8
PoweBowl Hoisin Soba Nudeln Fasch	508,9	34,5	26,4	67,8
PowerBowl Hoisin Couscous Huhn	455,6	36,1	13	69,5
PowerBowl Hoisin Couscous Tofu	481,9	30,9	19,8	70,2
PowerBowl Hoisin Couscous Garnele	439,1	30,8	14,1	69,5
PowerBowl Hoisin Couscous RindsFaschiertes	538,9	32	26,2	69,5
PowerBowl Hoisin Reis Huhn	445,1	34,7	14,7	46,4
PowerBowl Hoisin Reis Tofu	471,4	30,3	20,7	47,1
PowerBowl Hoisin Reis Garnele	428,6	31,4	15	46,4
PowerBowl Hoisin Reis RindsFaschiertes	528,4	30,6	27,1	46,4
PowerBowl BBQ Soba Huhn	510,6	38,5	13,1	91,1
PowerBowl BBQ Soba Tofu	536,9	33,3	19,1	91,8
PowerBowl BBQ Soba Garnele	494,1	25,2	13,4	91,1
PowerBowl BBQ Soba RindsFaschiertes	593,9	34,4	25,5	91,1
PowerBowl BBQ Couscous Huhn	540,6	36	12,9	92,8
PowerBowl BBQ Couscous Tofu	566,9	30,8	18,9	93,5
PowerBowl BBQ Couscous Garnele	524,1	42,7	13,2	92,8
PowerBowl BBQ Couscous Rindsfaschiertes	623,9	31,9	25,3	92,8
PowerBowl BBQ Reis Huhn	502,1	35,6	13,8	57,1
PowerBowl BBQ Reis Tofu	528,4	30,4	21,8	57,8
PowerBowl BBQ Reis Garnele	485,6	32,3	16,1	57,1
PowerBowl BBQ Reis Rindsfaschiertes	585,4	31,5	28,2	57,1
PowerBowl Erdnuss Sobanudeln Huhn	585,6	44,4	32,1	60,6
PowerBowl Erdnuss Sobanudeln Tofu	611,9	39,2	38,1	61,3
PowerBowl Erdnuss Sobanudeln Garnele	569,1	41,7	32,4	60,6
PowerBowl Erdnuss Sobanudeln Rindsfaschiertes	668,9	40,3	44,5	60,6
PowerBowl Erdnuss Couscous Huhn	616,6	41,9	31,9	64,3
PowerBowl Erdnuss Couscous Tofu	642,9	36,7	37,9	65
PowerBowl Erdnuss Couscous Garnele	600,1	38,6	32,2	64,3
PowerBowl Erdnuss Couscous Rindsfaschiertes	699,9	37,8	44,3	64,3
PowerBowl Erdnuss Reis Huhn	662,1	41,4	33,9	49,9
PowerBowl Erdnuss Reis Tofu	688,4	36,2	39,9	50,6
PowerBowl Erdnuss Reis Garnele	645,6	38,1	34,2	49,9
PowerBowl Erdnuss Reis Rindsfaschiertes	745,4	37,3	46,3	49,9

Bei den angegebenen Werten handelt es sich um die errechneten Durchschnittswerte. Produkt- und Rezepturänderungen werden regelmäßig aktualisiert.
Irrtümer und Druckfehler sind vorbehalten. Nicht alle Produkte sind in allen Health Kitchen Filialen erhältlich.