

Gericht	kcal pro Teller	Protein	Fett	Kohlenhydrate
<b>Frühstück</b>				
Acai Bowl				
Joghurt Granola				
Paleo Avocado	605,3 kcal	21,3 g	48,8 g	12,2 g
Paleo Schinken	485,9 kcal	30,4 g	32,7 g	8,5 g
Paleo Räucherlachs	534,5 kcal	31,3 g	37 g	7,2 g
Öfferl Brot/Avocado/Tzatziki	822,1 kcal	18 g	48,9 g	46,5 g
Eggs Benedict Avocado	988,9 kcal	25,4 g	38,9 g	49,8 g
Eggs Benedict Schinken	856,9 kcal	34,8 g	22,8 g	46,1 g
Eggs Benedict Räucherlachs	918,1 kcal	35,4 g	27,1 g	44,8 g
HK Kombo	1314,9 kcal	45,4 g	66,3 g	105,3 g
Veggie Kombo	1500,9 kcal	50 g	75,1 g	141,8 g
Omelette	277,2 kcal	28,2 g	19,2 g	10,8 g
Fitness Omelette	253,2 kcal	31,2 g	14,2 g	10,8 g
Protein Burger Avocado	666,6 kcal	28,4 g	45,8 g	37,5 g
Protein Burger Schinken	547,2 kcal	37,8 g	29,7 g	33,8 g
Protein Burger Räucherlachs	595,8 kcal	38,4 g	34 g	32,5 g
<b>Snacks</b>				
Sweet Potatoes Ofen	569 kcal	6,1 g	35,4 g	9,4 g
Humus Kombo	590 kcal	18,6 g	23 g	72 g
Edamame	207,4 kcal	20,6 g	6,1 g	22,1 g
Pimientos	226,5 kcal	2,3 g	16,6 g	14 g
Tzatziki	452,4 kcal	16,1 g	6,8 g	64,5 g
<b>Salate</b>				
Glasnudel	272,8 kcal	6,7 g	1,9 g	46,7 g
Glasnudel Tofu	404 kcal	19,1 g	9 g	48,2 g
Glasnudel Chicken	399,8 kcal	35,7 g	2,9 g	46,7 g
Glasnudel Beef	370,6 kcal	20,9 g	6,4 g	47 g
Glasnudel Garnelen	357,8 kcal	19,7 g	4,9 g	47,7 g
Green Bowl	414,9 kcal	9,4 g	31,5 g	21,4 g
Green Bowl Chicken	541,9 kcal	38,4 g	32,5 g	21,4 g
Green Bowl Beef	512,7 kcal	23,6 g	36 g	21,7 g
Green Bowl Garnelen	499,9 kcal	22,4 g	34,5 g	22,4 g
Mexican	570,2 kcal	14,7 g	32,5 g	44 g
Mexican Chicken	697,2 kcal	43,7 g	33,5 g	44 g
Mexican Beef	668 kcal	28,9 g	37 g	44,3 g
California	351,7 kcal	11,9 g	18,2 g	31,5 g
California Chicken	478,7 kcal	40,9 g	19,2 g	31,5 g
California Garnelen	436,7 kcal	24,9 g	21,3 g	32,5 g
Oriental	623,8 kcal	16,7 g	26,1 g	74 g
Oriental Chicken	750,8 kcal	45,7 g	27,1 g	74 g
Oriental Garnelen	708,8 kcal	19,7 g	29,1 g	75 g
<b>Suppen</b>				
Tafelspitzsuppe	672,4 kcal	27,4 g	83,7 g	95,5 g
Singapur	557 kcal	7,2 g	29,2 g	60,4 g
Singapur Tofu	721 kcal	22,7 g	38 g	62,2 g
Singapur Chicken	684 kcal	36,2 g	30,2 g	60,4 g
Singapur Garnelen	642 kcal	20,2 g	32,2 g	61,4 g

Sobanudel	300,6 kcal	17,4 g	1,3 g	38,5 g
Sobanudel Tofu	464,6 kcal	32,9 g	10,1 g	40,3 g
Sobanudel Chicken	427,6 kcal	46,4 g	2,3 g	38,5 g
Sobanudel Beef	398,4 kcal	31,6 g	5,8 g	38,8 g
Thai Green	605,4 kcal	12,2 g	29,1 g	70,3 g
Thai Green Tofu	769,4 kcal	27,7 g	37,9 g	72,1 g
Thai Green Chicken	732,4 kcal	41,2 g	30,1 g	70,3 g
Thai Green Garnelen	690,4 kcal	15,2 g	32,1 g	71,3 g
<b>Power Bowl</b>				
Toppings	246,5 kcal	6,7 g	11,7 g	26,3 g
Reis	392,8 kcal	9 g	2,4 g	84 g
Sobanudeln	217,8 kcal	12,5 g	0 g	53 g
Couscous	297,5 kcal	10 g	0 g	62,5 g
Zucchini Zoodles	42 kcal	4 g	1 g	5 g
Chicken	127 kcal	29 g	1 g	0 g
Beef	97,8 kcal	14,2 g	4,5 g	0,3 g
Garnelen	85 kcal	13 g	3 g	1 g
Tofu	164 kcal	15,5 g	8,8 g	1,8 g
Erdnusssauce	256,9 kcal	7,1 g	23,3 g	3,7 g
Salsa Limón	176 kcal	2,1 g	14,9 g	7,8 g
Garlic Dip	145,1 kcal	2,8 g	12,9 g	4,1 g
<b>Desserts</b>				
Apfel-Streusel	443 kcal	3,7 g	22,2 g	61,2 g
Cheesecake	371 kcal	7,4 g	25,9 g	29,9 g