

NÄHRWERTE



GERICHTE	Kalorien	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
----------	----------	-------------------	------------	----------	-------------------

Wake me up	892 kcal	82	33,4	47,8	0,4
-------------------	----------	----	------	------	-----

Happy Day	1246 kcal	86,45	57,57	72,85	4,1
------------------	-----------	-------	-------	-------	-----

Cheesy Lover	1280 kcal	95,63	47,4	77	4
---------------------	-----------	-------	------	----	---

First Date	3207 kcal	196	118	200	8
-------------------	-----------	-----	-----	-----	---

Vitamin Boost	201 kcal	24	4	9	1
----------------------	----------	----	---	---	---

Avocado Smash					
mit Spiegelei & Frischkäse	636 kcal	45	24	31	13
mit Bresso & Nussmix	599 kcal	41	16	41	13

Shashuka					
normal / ohne Ei	854 kcal	127,4	22,1	32	21
normal mit Ei	983 kcal	128	33	41	21
glutenfrei / ohne Ei	797 kcal	120	22	29	21
glutenfrei / mit Ei	926 kcal	121	33	38	21

Acai Bowl	658 kcal	109	9	22	13
------------------	----------	-----	---	----	----

Greek Bowl					
mit griechischem Joghurt	511 kcal	70	9	20	2
mit Soja-Joghurt	376 kcal	61	9	8	3

Bircher Bowl	691 kcal	96	23	26	11
---------------------	----------	----	----	----	----

Egg Benedict	856 kcal	73	24	51	9
mit Bacon	1105 kcal	73	36	74	9
mit Räucherlachs	1003 kcal	73	39	61	9

Sweet Canada Pancakes	578 kcal	103	11	13	5
------------------------------	----------	-----	----	----	---

Da Choco Pancakes	730 kcal	95	15	32	2
--------------------------	----------	----	----	----	---

Smoothies					
Like Diamond	172 kcal	35	2,4	0,3	0,4
Grasshopper	185 kcal	42	2	0,5	0,4
Very Berry	170 kcal	35	1	2	0,4

Bagel (normaler Bagel - ohne add-ons)					
Carlos	639 kcal	77	18	28	13
Emilio	826 kcal	78	31	42	7
Lasse	726 kcal	66	37	33	6

Emilio / glutenfreier Bagel mit Seranoschinken	8721 kcal	67	46	46	7
Emilio / glutenfreier Bagel ohne Seranoschinken	792 kcal	67	33	42	7

Carlos / glutenfreier Bagel ohne Ei	582 kcal	70	17	26	13
Carlos / glutenfreier Bagel mit Ei	647 kcal	70	23	30	13

Flammkuchen					
Elsa	610 kcal	46	18	39	1
Amelie	667 kcal	68	17	36	3
Frida	620 kcal	49	28	35	5

Salad Bowl Basic	542 kcal	49	9	36	10
Hähnchenbrust	656 kcal	50	33	37	10
Ziegenkäse	875 kcal	72	25	56	10
Ei	610 kcal	49	14	40	10
Mozzarella	706 kcal	49	17	50	10
Räucherlachs	689 kcal	49	23	45	10
Nussmix	734 kcal	52	15	52	13

Karottensuppe	436 kcal	38	9	27	3
----------------------	----------	----	---	----	---

Lachs & Rösti	491 kcal	45	17	26	5
--------------------------	----------	----	----	----	---

Hessische Bockwurst	460 kcal	41	19	24	3
----------------------------	----------	----	----	----	---

Zwei halbe Brötchen					
Serranoschinken	468 kcal	37	19	27	2
Edelsalami	421 kcal	37	10	26	2
Leerdamer	505 kcal	37	17	32	2

Crêpe / nur Puderzucker	374 kcal	26	8	27	0
--------------------------------	----------	----	---	----	---

Apfelstrudel / nur Puderzucker	257 kcal	55	3	2	0
---------------------------------------	----------	----	---	---	---

Waffel / nur Puderzucker	462 kcal	57	9	22	1,25
---------------------------------	----------	----	---	----	------

Kaiserschmarn / nur Puderzucker	1231 kcal	164	28	50	7
mit Sultaninen	1316 kcal	183	29	50	8

EINZELPORTIONEN	Kalorien	Kohlen- hydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Ballast- stoffe (g)
------------------------	-----------------	------------------------------------	-------------------	-----------------	--------------------------------

Backwaren/ Müsli / Rösti

Hafer-Crunch (19 g)	85 kcal	12	2	3	1,5
Hafer-Crunch (11 g)	49	7	1	2	1
Hafer-Crunch (34 g)	152 kcal	21	3	5	3
Roggenbrot (72 g)	135 kcal	28	4	1	0
Butter Croissant	231 kcal	26	5	12	2
Flammkuchen Boden (81 g)	210 kcal	50	5	2	0
Knusper-Rösti (159 g)	273 kcal	41	4	10	5
Bagel (normal / 120 g)	343 kcal	60	12	5	4
Bagel (glutenfrei/100g)	286 kcal	53	11	3	4
Mehrkornbrötchen (50 g)	138 kcal	23	5	3	2
Weizenbrötchen (70g)	180 kcal	36	6	1	2

Milchprodukte

Griechischer Joghurt (81 g)	92 kcal	4	3	7	0
Griechischer Joghurt (188 g)	214 kcal	9	7	17	0
Bio Schmand (30 g)	72 kcal	1	1	7	0
Ziegenkäse-Taler(55g)	149 kcal	1	8	13	0
veganer Frischkäse (46 g)	104 kcal	3	2	9	2
Frischkäse (24 g)	46 kcal	1	2	4	0
Büffelmozzarella (62,5 g)	164 kcal	1	8	14	0
Bio Butter (25 g)	186 kcal	0	0	21	0
Leerdammer (42 g)	147 kcal	0	11	12	0
Weichkäse (41 g)	154 kcal	0	7	14	0
Brie (37 g)	111 kcal	0	7	9	0

Fleisch/Fisch/Wurstwaren

Bacon (Würfel / 81 g)	311 kcal	1	11	30	0
Knacker Würstchen (90 g)	227 kcal	1	12	20	0
Bacon (80 g)	249 kcal	0	11	23	0
Räucherlachs (76 g)	147 kcal	0	14	10	0
Serano Schinken(41 g)	103 kcal	0	12	6	0
Edelsalami(15 g)	56 kcal	0	3	5	0

Eierspeisen

Rührei (230 g)	347 kcal	7,82	23	25	0
Ei	65 kcal	0	6	5	0

Gemüse

Gurke	24 kcal	4	1	0	1,4
Rote Zwiebel (41 g)	17 kcal	4	0	0	0,6
Guacamole (106 g)	123 kcal	8	2	7	5
Wildkräuter-Salat	6 kcal	0,3	0,4	0	0
Radieschen (22 g)	3 kcal	1	0	0	0
Cocktailtomaten	9 kcal	2	2	0	1
Avocado (55 g)	88 kcal	5	1	8	4

Obst

Fruchtsalat (111 g)	60 kcal	13	0	0	0
Fruchtsalat (325 kcal)	176 kcal	40	0	0	0
Birne (50)	29 kcal	8	1	0	2
Apfel (150 g)	78 kcal	21	0,4	0	4
Heidelbeeren (20 g)	11 kcal	3	0	0	1
Erdbeeren (30 g)	10 kcal	2	0	0	0
Banane (1,25)	131 kcal	34	2	0	4
Weintrauben	10 kcal	3	0	0	0

Süßspeisen

Apfelstrudel (150g)	237 kcal	50	3	2	0
Kaiserschmarn (432 g)	1024 kcal	160	28	29	7
Sultaninen (25 g)	76 kcal	17	1	0	0
Zwetschgenröster (123g)	272 kcal	65	1	1	0
Vanillesauce (vegan! / 60 ml)	89 kcal	11	0	5	0
Vanillesauce (normal / 60 ml)	82 kcal	8	2	5	0
Kirschen (124 g)	148 kcal	20	6	5	0
Schlagsahne (3 EL)	23 kcal	1	0	2	0
Speiseeis (1 Kugel)	133 kcal	16	2	7	0,5
Pancakes (5 Stück / 125 g)	364 kcal	51	10	13	0
Puderzucker (5 g)	20 kcal	5	0	0	0

Aufstriche

Senf (1 TL)	4 kcal	0,5	0	0	0
Mayo (vegan! / 20 g))	111 kcal	1	0	12	0
Balsamico Creme (1 EL)	28 kcal	7	0	0	0
Honig (12 g)	36 kcal	10	0	0	0
Nutella (15 g)	80 kcal	9	1	5	0
Nutella (40 g)	213 kcal	23	2	12	1
Erdbeermarmelade (22 g)	42 kcal	10	0	0	0
Feigensenf (16 g)	32 kcal	5	1	0	0

Nüsse

Walnüsse (20 g)	143 kcal	1	3	14	1
Sesam (1 EL)	52 kcal	2	2	5	1
Nuss-Mix (30 g)	192 kcal	4	6	17	2
Kokosraspeln (20 g)	126 kcal	1	1	13	5

Getränke

Grüner Smoothie (250 g)	185 kcal	42	2	0,5	0,4
Roter Smoothie(250 g)	170 kcal	35	1	2	0,4
Gelber Smoothie (250 g)	172 kcal	35	2,4	0,3	0,4
Sekt (105 ml)	83 kcal	3	0	0	0
Apfelsaft (100 ml)	46 kcal	11	1	1	0
Orangensaft (200 ml)	88 kcal	18	5	1	0

Bowls

Acai-Bowl (Pomom/220 g)	114 kcal	19	2	2	0
Bircher-Müsli (450 g)	619 kcal	77	23	26	8

Sonstiges

Karottensuppe (300 ml)	246	13	2,4	20	0
Sauce Hollandaise (31 ml)	144 kcal	0,6	0,5	16	0
Couscous Salat (65 g)	85 kcal	9	1	4	0
Agaven-Dressing (23 g)	56 kcal	3	0	5	0
Shashuka (600g)	371 kcal	60,2	7,9	14	12