

Zutat	Brennwert (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Grains & Joghurts				
Fruit-smart Red	226	8	27	10
Good Quinoa Karma	400	19	37	17
Rice Verry Berry	303	9	37	15
What the Vegan bircher	391	7	63	14
What the Berry bircher	445	17	50	17
Acai Bowl	438	15	56	13
Green Super Bowl	414	12	58	14
Porridge				
Merry Cranberry	579	16	86	18
Apple Aufpäpple	419	8	65	17
Almonder Wonder	568	17	77	22
Eggs (exkl. Brot)				
Eggcellent Spinach	335	24	4	21
Eggcellent Feta	383	28	4	23
Eggcellent Ham	388	28	4	24
Veggie Love	428	30	7	27
Super Salmon	430	30	4	31
Salads (exkl. Dressing und Brot)				
Hecke "Vegan"	452	32	25	10
Hecke "Chicken"	287	12	7	34
Hecke "Beef Deluxe"	239	21	6	13
Hecke "Quinoa"	749	53	48	17
Soups (exkl. Brot)				
Plain Tomato	90	5	9	2
Chili con carne	277	16	14	16
Chili con veggie	2.698	33	452	112
Desserts				
Brownie Bites	196	12	15	5
Nana Bread	240	13	23	6
Sweet Potato Brownie	221	10	25	5
Cheesy Delight	282	14	25	11
Creamy Carrot Tower	315	20	22	10
Belegte Brote				
Vegan Mashup	261	9	35	7
Veggie Protein Bomb	374	21	29	13
Beef Explosion	272	14	29	12
Salmon Explosion	239	7	28	16
Proteinbowls (inkl. Sauce und/oder Dressing)				
Zoodle Puff Wuff	413	25	28	16
Zoodle Caroodle Dream	430	18	55	9
Quinoa Veggie Dream	375	14	40	16
Edgy Veggie Mash-up	381	12	55	9
What the German	686	43	46	22
Chicken Zoodle Caroodle	747	45	46	34
Sweet Potato Chicken	533	23	47	33
Salmon Flower-Power	802	56	38	34
Smoothies (0.4l)				
Green Extreme	173	2	34	3
Kale Detox	177	2	34	3
Mango Tango	111	1	22	3
Juicy Avocado	218	10	24	3
Sweet Lady	242	2	49	2
Cherry Cherry Lady	250	7	35	4
Vanilla Killa	273	4	36	21
Sonstiges				
Kräuter Frischkäse (l Portion)	31	2	1	3
Joghurt Dressing (l Portion)	97	8	2	3
Honig Senf Dressing (l Portion)	260	26	6	0
Vinalgrette (l Portion)	203	19	6	0
Bauernbrot (l Scheibe)	158	1	32	5

Nährwerte für Eispeisen, Suppen und Salate beziehen sich auf Werte ohne Deko, Brot und/oder Dressing
Alle Nährwertangaben sind ohne Gewähr