

# ALLES WAS DU ÜBER UNSERE PRODUKTE WISSEN MÖCHTEST: DIE NÄHRWERTE UND ALLERGENE UNSERER GETRÄNKE IM ÜBERBLICK



SMOOTHIES ORIGINAL	VEGE-TARISCH	VEGAN	MENGE (ML)	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Banana Power	ja	nein	500	1300	309	6,1	5,1	54,1	50,5	7,4	0,4	4
			100	260	62	1,2	1,0	10,8	10,1	1,5	0,1	
Coco Mango	ja	nein	500	1687	402	16,6	14,2	58,0	54,2	2,5	0,2	16*
			100	337	80	3,3	2,8	11,6	10,8	0,5	0,0	
Cookie Monster	ja	nein	500	2327	552	15,4	12,2	92,2	78,9	10,9	0,9	1A, 3, 4
			100	465	110	3,1	2,4	18,4	15,8	2,2	0,2	
Erdbeerliebe	ja	nein	500	981	238	2,9	1,8	43,5	41,1	6,6	0,3	4, 16*
			100	196	48	0,6	0,4	8,7	8,2	1,3	0,1	
Himbeer Himmel	ja	nein	500	1017	245	2,9	1,8	45,1	42,6	7,2	0,3	4, 16*
			100	203	49	0,6	0,4	9,0	8,5	1,4	0,1	
Mangoraus	ja	ja	500	1105	259	0,6	0,1	60,4	56,7	0,7	0,1	16*
			100	221	52	0,1	0,0	12,1	11,3	0,2	0,0	
Mangoberry	ja	ja	500	1138	272	0,6	0,1	61,3	57,2	1,4	0,1	16*
			100	228	54,4	0,1	0,0	12,4	11,4	0,3	0,0	
Tropic Sprinter	ja	ja	500	1147	270	0,5	0,1	61,3	57,1	1,4	0,1	16*
			100	229	54	0,1	0,0	12,3	11,4	0,3	0,0	

SMOOTHIES PURE	VEGE-TARISCH	VEGAN	MENGE (ML)	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Detox	ja	ja	500	834	201	0,6	0,1	44,6	40,5	0,9	0,1	-
			100	169	40	0,1	0,0	8,9	8,1	0,2	0,0	
Grüner Gorilla	ja	ja	500	909	217	1,5	0,3	47,5	40,9	3,7	0,1	-
			100	182	43	0,3	0,1	9,5	8,2	0,7	0,0	
Happy Acai	ja	ja	500	1082	258	5,0	1,1	48,5	48,4	2,1	0,0	-
			100	216	52	1,0	0,2	9,7	9,7	0,4	0,0	
Orange Feeling	ja	ja	100	1097	261	1,4	0,2	51,9	49,8	5,0	0,2	-
			500	219	52	0,3	0,0	10,4	10,0	1,0	0,0	
Pink Pl	ja	ja	500	1025	244	1,4	0,5	51,1	47,8	4,0	0,0	-
			100	205	49	0,3	0,1	10,2	9,6	0,8	0,0	
Spinango	ja	ja	500	897	213	0,8	0,1	47,8	46,0	2,9	0,0	-
			100	179	43	0,2	0,0	9,6	9,2	0,6	0,0	
Supersauer	ja	ja	500	954	227	1,5	0,2	44,5	43,6	4,0	0,1	-
			100	191	45	0,3	0,0	8,9	8,7	0,8	0,0	
Tropengrün	ja	ja	500	1196	286	11,3	3,1	37,9	36,3	4,5	0,3	-
			100	239	57	2,3	0,6	7,6	7,3	0,9	0,1	

**Legende:**  
**1** = Glutenhaltiges Getreide (**A**-Weizen, **B**-Roggen, **C**-Gerste, **D**-Hafer)  
**2** = Lupine  
**3** = Soja / Sojaprotein  
**4** = Milch / Milchprodukte  
**5** = Ei und -erzeugnisse  
**6** = Sellerie und -erzeugnisse  
**7** = Schalenfrüchte (**A**= Mandel, **B**= Haselnuss, **C**= Walnuss, **D**= Cashewnuss, **E**= Pekanuss, **F**= Paranuss, **G**= Pistazien, **H**= Macadamianuss)  
**8** = Erdnüsse  
**9** = Sesam  
**10** = Senf und -erzeugnisse  
**11** = Fisch und -erzeugnisse  
**12** = Krebs- und Schalentiere  
**13** = Schwefeldioxid und Sulfite  
**14** = mit Antioxidationsmittel  
**15** = mit Farbstoff  
**16** = Geschmacksverstärker  
\* = Angaben beinhalten kein Dressing und Brot

SÄFTE	VEGE-TARISCH	VEGAN	MENGE (ML)	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Acai Power	ja	ja	400	839	199	5,0	1,1	34,0	32,8	1,6	0,1	*
			100	210	50	1,2	0,3	8,5	8,2	0,4	0,0	
ACE	ja	ja	400	686	164	1,1	0,2	33,5	31,6	3,0	0,0	*
			100	172	41	0,3	0,1	8,4	7,9	0,7	0,0	
Erdbeerwunder	ja	ja	400	833	197	0,7	0,1	42,6	40,1	1,5	0,2	*
			100	208	49	0,2	0,0	10,0	10,0	0,4	0,0	
Exotic Pitaya	ja	ja	400	721	172	1,0	0,3	33,2	31,4	2,9	0,1	*
			100	180	43	0,2	0,1	8,3	7,8	0,7	0,0	
Green Detox	ja	ja	400	626	147	0,6	0,1	32,3	30,8	1,1	0,2	*
			100	156	37	0,1	0,0	8,1	7,7	0,3	0,0	
Ingwer Orange	ja	ja	400	612	146	0,9	0,2	28,0	27,6	4,0	0,0	*
			100	153	37	0,2	0,0	7,0	6,9	1,0	0,0	
Mango Spinat	ja	ja	400	757	178	0,7	0,1	39,8	37,7	1,4	0,2	*
			100	189	45	0,2	0,0	10,0	9,4	0,3	0,1	
Pink Detox	ja	ja	400	713	169	0,5	0,0	37,2	34,8	0,7	0,2	*
			100	178	42	0,1	0,0	9,3	8,7	0,2	0,0	
Pure Orange	ja	ja	400	788	188	0,8	0,2	36,8	36,8	4,0	0,0	*
			100	197	47	0,2	0,0	9,2	9,2	1,0	0,0	
Sonnige Minze	ja	ja	400	678	161	0,7	0,1	31,7	30,7	2,4	0,1	*
			100	170	40	0,2	0,0	7,9	7,7	0,6	0,0	

\*Wenn Sellerie (enthalten in dem Saft Grashüpfer) im Sortiment vorkommt, enthalten diese Säfte das Allergen 6 (Sellerie)

Die Angaben wurden auf der Grundlage von lebensmittelanalytischen Daten der Lieferanten erstellt. Diese wurden von immergrün nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, es kann jedoch für ihre Richtigkeit und Vollständigkeit keine Gewähr übernommen werden. Die Daten basieren auf Standardrezepturen. Variationen im Produktionsprozess können zu geringfügigen Abweichungen führen. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden. Hinweise zu eventuellen enthaltenen Spuren seitens unserer Vorlieferanten werden nicht berücksichtigt.

Die immergrün Standardprodukte sind in dieser Tabelle aufgeführt. Jedoch ist es möglich, dass manche Produkte nicht in allen Restaurants erhältlich sind. Falls du weitere Fragen zu unseren Produkten hast, besuche uns auf [www.mein-immergruen.de](http://www.mein-immergruen.de) oder schreibe uns eine Mail an: [info@mein-immergruen.de](mailto:info@mein-immergruen.de).

# ALLES WAS DU ÜBER UNSERE PRODUKTE WISSEN MÖCHTEST: DIE NÄHRWERTE UND ALLERGENE UNSERER SPEISEN IM ÜBERBLICK



WRAPS	VEGETARISCH	VEGAN	PORTIONSGRÖSSE	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLENHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Caesar Wrap	nein	nein	ganz	2322	554	24,2	12,2	55,5	7,0	28,5	3,9	1A, 5, 3, 4, 10
Falafel Wrap	ja	nein	ganz	2410	576	23,0	11,9	69,2	8,0	21,2	3,3	1A, 4, 7A-H, 6, 10
Fitness Vegan Wrap	ja	ja	ganz	2086	499	19,8	8,5	58,0	9,1	20,5	3,1	1A, 3, 10
Köfte Vegan Wrap	ja	ja	ganz	1893	450	14,6	4,4	64,6	10,0	12,5	1,6	1A
Mamma Wrap	ja	nein	ganz	2308	551	28,2	13,1	55,7	7,4	19,2	3,3	1A, 1D, 3, 4, 7D
Mexican Wrap	nein	nein	ganz	2041	485	19,7	5,8	53,1	6,0	23,9	2,5	1A, 3, 4, 5
Tandoori Wrap	nein	nein	ganz	1783	424	12,5	5,3	52,6	5,3	24,1	1,7	1A, 3, 4, 7A-H, 10

KARTOFFEL BOWLS	VEGETARISCH	VEGAN	PORTIONSGRÖSSE	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLENHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Beef Banditos	nein	nein	normal	2772	705	33,2	9,1	53,3	10,3	29,5	4,9	1A, 5, 3, 4, 15
Falafel Freunde	ja	ja	normal	2460	586	29,9	2,9	65,2	15,9	9,9	2,7	1A, 3, 4, 7A-H, 6
Julius Caesar	nein	nein	normal	3042	725	37,5	10,1	53,5	11,4	40,2	4,8	1A, 1B, 5, 3, 4, 10, 15
Lachsfang	nein	nein	normal	2560	611	30,5	6,6	54,1	15,8	27,3	5,1	1A, 5, 11, 3, 4, 9, 10, 15
Paradiesvogel	nein	nein	normal	2596	617	30,7	10,0	51,0	15,8	29,0	4,2	1A, 5, 3, 4, 7A-H, 15
Soya Power	ja	ja	normal	2709	647	34,8	3,2	58,0	17,0	22,0	3,6	1A, 8, 3, 7A-H, 10, 9
Wilde Ziege	ja	ja	normal	2805	669	47,2	8,9	62,8	18,1	7,6	4,1	1A, 7C

GRILLED FOCACCIA	VEGETARISCH	VEGAN	PORTIONSGRÖSSE	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLENHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Avocado Ei	ja	nein	normal	2360	568	24,1	7,5	65,4	2,8	19,8	2,5	1A, 1B, 1C, 1D, 4, 5, 9
Caesar Chicken	nein	nein	normal	2072	509	14,6	5,8	63,2	4,5	27,7	3,3	1A, 1B, 1C, 1D, 3, 4, 9
Caprese Vegan	ja	ja	normal	2049	491	16,4	9,7	70,2	9,2	15,2	3,1	1A, 1B, 1C, 1D, 9
Humus Grillgemüse	ja	nein	normal	2097	503	19,5	4,3	67,4	3,5	17,1	3,1	1A, 1B, 1C, 1D, 4, 9

SALATE	VEGETARISCH	VEGAN	PORTIONSGRÖSSE	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLENHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Beef Banditos	nein	nein	normal	1364	326	13,1	4,1	29,9	17,7	21,7	3,9	1A, 2, 3, 4, 5
Falafel Freunde	ja	ja	normal	1507	359	24,8	3,0	27,2	10,8	6,5	2,4	1A, 3, 4, 7A-H, 6, 10, 9
Julius Caesar	nein	nein	normal	1636	390	25,1	4,2	15,2	4,8	25,7	3,1	1A, 1B, 5, 3, 4, 10
Lachsfang	nein	nein	normal	1580	377	24,7	2,6	20,3	14,0	19,6	3,7	1A, 11, 3, 10, 9
Paradiesvogel	nein	nein	normal	1146	274	13,9	5,1	15,9	13,1	20,7	2,3	3, 7A-H
Soya Power	ja	ja	normal	1942	465	33,5	3,7	21,9	13,0	19,3	3,1	1A, 8, 3, 7A-H, 9
Wilde Ziege	ja	ja	normal	2220	531	52,3	10,4	24,5	12,7	4,0	3,2	7C, 10

DRESSINGS	VEGETARISCH	VEGAN	MENGE (ML)	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLENHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Caesars	ja	nein	100	1327	317	32,0	2,4	6,9	4,6	1,3	2,3	4, 5, 10
Joghurt	ja	ja	100	611	147	12,0	1,4	7,9	5,4	1,8	1,0	-
Mango Chili	ja	ja	100	550	131	8,9	0,5	12,8	12,3	0,0	1,4	-
Real Sendai Sauce	ja	ja	100	1585	379	33,9	2,9	16,3	14,4	2,4	3,1	1A, 3, 9, 10
Spicy Manila	nein	nein	100	410	98	6,2	0,7	10,2	9,8	0,2	1,7	-
Teriyaki Sauce	nein	nein	100	765	183	0	0	39,4	36,7	3,5	7,2	1A, 3
Weißes Balsamico	ja	ja	100	2045	489	49,8	5,4	11,5	10,9	0,3	2,0	10
Wild Karachi	ja	nein	100	748	179	16,4	1,3	7,7	7,7	0,4	2,3	10, 9

## Legende:

1 = Glutenhaltiges Getreide (A=Weizen, B=Roggen, C=Gerste, D=Hafer)  
 2 = Lupine  
 3 = Soja / Sojaprotein  
 4 = Milch / Milchprodukte  
 5 = Ei und -erzeugnisse  
 6 = Sellerie und -erzeugnisse

7 = Schalenfrüchte (A= Mandel, B= Haselnuss, C= Walnuss, D= Cashewnuss, E= Pekanuss, F= Paranuss, G= Pistazien, H= Macadamianuss)  
 8 = Erdnüsse  
 9 = Sesam  
 10 = Senf und -erzeugnisse  
 11 = Fisch und -erzeugnisse

12 = Krebs- und Schalentiere  
 13 = Schwefeldioxid und Sulfite  
 14 = mit Antioxidationsmittel  
 15 = mit Farbstoff  
 \* = Angaben beinhalten kein Dressing und Brot

Die Angaben wurden auf der Grundlage von lebensmittelanalytischen Daten der Lieferanten erstellt. Diese wurden von immergrün nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, es kann jedoch für ihre Richtigkeit und Vollständigkeit keine Gewähr übernommen werden. Die Daten basieren auf Standardrezepturen. Variationen im Produktionsprozess können zu geringfügigen Abweichungen führen. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden. Hinweise zu eventuellen enthaltenen Spuren seitens unserer Vorlieferanten werden nicht berücksichtigt.

Die immergrün Standardprodukte sind in dieser Tabelle aufgeführt. Jedoch ist es möglich, dass manche Produkte nicht in allen Restaurants erhältlich sind. Falls du weitere Fragen zu unseren Produkten hast, besuche uns auf [www.mein-immergruen.de](http://www.mein-immergruen.de) oder schreibe uns eine Mail an: [info@mein-immergruen.de](mailto:info@mein-immergruen.de).

# ALLES WAS DU ÜBER UNSERE PRODUKTE WISSEN MÖCHTEST: DIE NÄHRWERTE UND ALLERGENE UNSERER GETRÄNKE IM ÜBERBLICK



ZUTATEN	JE	EINHEIT	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)	ZUTATEN	JE	EINHEIT	KILOJOULES (KJ)	KALORIEN (KCAL)	FETT TOTAL (G)	GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN (G)	KOHLHYDRATE TOTAL (G)	DAVON ZUCKER (G)	EIWEISS (G)	SALZ (MG)	ENTHALTENE ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE (SIEHE LEGENDE)
Acai	100	g	359	86	7,4	1,8	3,5	3,5	1,3	0,0		Mango TK	100	g	247	58	0,5	0,1	12,5	12,3	0,6	0,1	
Acerola Pulver	100	g	1585	373	0,2	0,1	92,7	28,5	0,2	0,1		Mango-Maracujasaft	100	g	231	54	0,0	0,0	13,0	12,0	0,0	0,0	14
Agavendicksaft	100	g	1292	304	0,0	0,0	76,0	75,0	0,5	0,0		Minze	100	g	184	44	0,7	0,00	5,3	0,0	3,8	0,0	
Ananas	100	g	246	59	0,2	0,0	12,4	12,2	0,5	0,0		Mixsalat	100	g	54	13	0,2	0,0	2,7	1,3	1,1	0,0	
Apfel	100	g	218	52	0,4	0,1	11,4	10,3	0,3	0,0		Mozzarella	100	g	1204	290	21,5	14,0	1,5	1,5	22,5	0,6	
Apfelessig	100	g	84	20	0,1	0,0	0,6	0,2	0,2	0,0		Natur Filet Streifen Vegan TK Soja	100	g	520	124	3,1	0,3	1,0	0,3	20,0	0,9	3
Apfelsaft [Direktsaft 100%]	100	g	191	45	0,1	0,0	10,2	9,8	0,1	0,1	14	Nordic vegan Dressing	100	g	1223	292	26,0	1,6	15,3	13,0	0,2	1,9	
Avocado TK	100	g	725	176	17,0	4,8	2,4	1,5	1,1	0,3		Olivenöl	100	g	3703	884	100,0	14,4	0,2	0,0	0,0	0,0	
Avocadocreme	100	g	830	201	17,9	3,8	8,3	0,0	1,6	1,0		Orange	100	g	197	47	0,2	0,0	9,2	9,2	1,0	0,0	
Babypinac	100	g	76	18	0,3	0,0	1,5	0,0	2,3	0,0		Oreo Classic	100	g	2010	480	20,0	9,8	69,0	38,0	5,0	0,9	1A, 3
Balsamico creme	100	g	1064	250	0,0	0,0	58,2	48,4	2,1	0,0		Paprika gelb	100	g	155	37	0,3	0,0	5,3	5,0	1,2	0,0	
Balsamico weiß	100	ml	2045	489	49,8	5,4	11,5	10,9	0,3	2,0	10	Pesto grün Barilla	100	g	2176	520	52,0	6,2	7,0	4,0	5,0	3,4	1D, 3, 7D
Banane	100	g	398	95	0,2	0,1	21,4	18,4	1,2	0,1		Petersilie	100	g	220	53	0,4	0,1	7,4	4,8	4,4	0,2	
Basissauce Kartoffel	100	g	1009	241	22,4	2,8	8,8	7,6	1,6	3,1	5,4	Pfeffer Beutel	100	g	1192	285	3,3	0,9	52,0	49,4	10,9	0,1	
Brokkoli	100	g	96	23	0,0	0,0	2,0	1,8	2,0	0,1		Pfirsichsegmente TK	100	g	170	41	0,1	0,0	11,2	8,0	0,8	0,0	
Brotchips	100	g	1820	432	10,8	4,8	70,7	5,6	11,5	3,3	1A, 1B	pomodore Fruchtaufstrich	100	g	1244	296	21,9	1,6	18,2	10,2	4,5	2,6	
Bulgur	100	g	434	104	4,5	1,0	12,0	2,3	2,7	1,0	1A, 5, 11, 3, 4, 6 10	Pulled Beef	100	g	741	177	9,0	4,0	1,0	0,5	23,0	2,5	
Cashewkerne	100	g	2445	589	44,7	8,4	24,3	7,4	20,2	0,0	7D	pulled Lachs	100	g	589	140	4,1	1,1	0,0	0,0	25,0	3,0	11
Cherrystrauchtomaten	100	g	63	15	0,1	0,0	2,8	2,5	0,8	0,0		Rahmenfrischkäse Natur	100	g	966	233	22,8	15,4	3,7	1,9	8,3	0,8	4
Chiasamen	100	g	181	43	0,2	0,0	7,3	7,3	1,1	0,0		Real Sendaï Sauce	100	g	1585	379	33,9	2,9	16,3	14,4	2,4	3,1	1A, 3, 10, 9
Chipotle Sauce	100	g	1511	361	36,3	2,6	8,4	6,0	1,2	1,4	5, 4,	Röstzwiebeln	100	g	2586	622	46,0	0,3	45,0	29,0	7,0	0,3	1A
Croutons	100	g	1962	468	20,0	9,6	60,0	3,5	10,0	2,5		Romana Salat	100	g	67	16	0,2	0,0	1,7	0,0	1,6	0,0	
Dip Barbecue vegan	100	g	721	170	0,2	0,0	40,3	37,4	1,9	2,2		Rote Bete	100	g	176	42	0,1	0,0	8,0	0,0	0,0	0,1	
Dressing Caesar (OPM)	100	ml	1327	317	32,0	2,4	6,9	4,6	1,3	2,3	5, 4, 10	Rote Drachenfrucht TK	100	g	251	60	0,5	0,4	12,0	10,0	1,1	0,0	
Dressing Honig-Senf (OPM)	100	ml	844	202	16,4	1,1	13,0	9,6	0,7	2,1	5, 10	Rotkraut	100	g	75	18	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	
Dressing Joghurt (TG)	100	ml	611	147	12,0	1,4	7,9	5,4	1,8	1,0	5, 4	Rucola	100	g	27	1	0,7	0,2	2,1	1,8	2,6	0,1	
Dressing Mango-Chili (OPM)	100	ml	550	131	8,9	0,5	12,8	12,3	0,0	1,4		Salz	100	g	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,0	
Edamame TK	100	g	485	116	3,3	0,5	12,0	0,9	11,8	0,0	3	Schokosplitter dunkel	100	g	1970	471	20,0	13,0	61,0	57,0	5,1	0,0	3, 4, 7C
Eier	100	g	645	155	11,2	3,3	0,6	0,3	12,9	0,2	5	Schokosplitter weiß	100	g	2266	542	30,0	18,0	63,0	63,0	4,6	0,2	4, 7B
Eis Joghurt (GELATO NEU)	100	g	479	114	6,1	5,8	13,0	15,0	1,5	0,1	4	Sesamkörner	100	g	2339	559	50,4	6,8	10,2	0,2	17,7	0,1	9
Erdbeeren TK	100	g	148	35	0,4	0,1	5,5	5,5	0,8	0,0		Sesamkörner (schwarz)	100	g	2468	588	50,4	6,8	10,2	0,2	17,7	0,1	9
Erdnüsse	100	g	2592	626	52,0	7,9	11,0	5,3	25,0	0,1	8, 7A-H	Sonnenblumenkerne	100	g	2405	574	49,0	5,7	12,3	0,2	22,5	0,0	
Erdnuss Sauce	100	g	1398	334	26,8	2,4	19,7	16,5	3,8	3,0	1A, 8, 3	Sorbet Erdbeer (GELATO NEU)	100	g	251	66	0,1	0,0	16,0	15,0	0,1	0,1	
Falaffel Bällchen TK	100	g	1060	250	13,0	1,0	25,0	2,5	7,5	1,2	1A, 6	Sorbet Mango (GELATO NEU)	100	g	314	74	0,1	0,0	17,0	16,0	0,1	0,1	
Frappé Choco Dunkel	100	g	1692	400	5,9	5,3	79,0	70,0	5,7	0,3	4, 15	Spinat	100	g	73	17	0,3	0,0	3,1	0,5	2,5	0,1	
Frappé Weiß	100	g	1783	421	6,5	6,4	88,0	77,0	3,1	0,6	4, 15	Spirulina	100	g	1552	371	4,0	0,0	20,0	20,0	60,0	0,0	
Frischkäsezub Vegan	100	g	936	226	20,0	18,2	6,2	3,9	5,0	1,3		Spicy Manila Dressing	100	g	410	98	6,2	0,7	10,2	9,8	0,2	1,7	
Garkartoffeln Ganz	100	g	296	70	0,0	0,0	14,5	1,0	1,5	0,4		Tandoori Paste	100	g	459	115	1,2	0,0	17,2	0,0	3,7	0,0	4, 7A-H, 10
Gouda gerieben	100	g	1490	359	29,3	20,0	1,6	0,1	22,3	1,9	4, 16	Teriyakisauce	100	g	765	183	0,0	0,0	39,4	36,7	3,5	7,2	A1, 3
Grana Padano	100	g	1654	398	29,0	18,0	0,0	0,0	33,0	1,5	5, 4	Tijuana Black Beans	100	g	334	79	0,2	0,0	18,1	7,3	1,8	0,8	3
Guarana Pulver	100	g	1182	278	2,4	0,7	53,4	6,3	12,5	0,0		Tofu (Mandel-Sesam)	100	g	782	187	11,0	1,9	2,1	0,5	19,0	1,6	1A, 3, 7A, 9
Gurken	100	g	51	12	0,2	0,1	1,8	1,8	0,6	0,0		Tomaten	100	g	73	17	0,2	0,0	2,6	2,5	1,0	0,1	
H-Milch	100	ml	197	47	1,5	1,1	4,9	4,8	3,4	0,1	4	Tortilla Chips	100	g	1979	472	20,0	9,0	64,4	1,5	6,6	0,9	
Haselnusssirup	100	ml	1313	314	0,0	0,0	78,6	78,2	0,0	0,0	7B	Traubenkernöl	100	g	3693	898	99,9	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Hähn.Br.Fil.Strf.TK	100	g	492	116	1,9	0,6	1,4	0,6	23,0	1,5	3	Vanille Quark	100	g	529	126	3,8	2,7	15,8	15,3	7,0	0,1	4
Hartkäse gehobelt	100	g	1522	366	28,0	19,0	0,0	0,0	29,0	1,6	4	vegane Köfte	100	g	640	152	2,0	0,2	27,0	5,8	4,3	0,5	A1
Heidelbeeren	100	g	176	42	0,6	0,0	7,4	7,4	0,6	0,0		Vegane Senfcreme	100	g	1925	462	44,0	8,5	15,0	9,5	1,5	1,1	10
Himbeeren TK	100	g	143	34	0,3	0,0	4,8	5,0	1,3	0,0		Vinaigrette Balsamico Bianco	100	g	2060	492	49,4	5,2	13,4	11,8	0,3	2,0	10, 13, 14
Honig	100	g	1386	326	0,0	0,0	81,5	75,0	0,4	0,1		Walnüsse	100	g	3072	744	71,0	6,3	7,0	2,0	16,0	0,0	7C
Hummus	100	g	1557	377	33,6	3,2	11,1	1,0	6,1	1,3	9	Wild karachi Dressing	100	g	748	179	16,4	1,3	7,7	7,7	0,4	2,3	10, 9
Ingwer TK	100	g	211	50	1,0	0,3	9,0	8,9	1,2	0,0		Wrap natur	100	g	1245	297	4,5	3,2	53,6	3,4	7,9	2,3	1A
Jalapenos	100	g	130	31	0,5	0,1	6,0	3,0	0,5	3,0		Wrap Spinat (grün)	100	g	1247	298	5,5	3,2	53,3	3,4	8,2	2,3	1A
Karotte	100	g	108	26	0,2	0,0	4,8	4,6	1,0	0,0		Wrap Tomato (rot)	100	g	1145	271	4,5	0,3	47,0	1,4	8,5	0,7	1A
Kichererbsen	100	g	388	93	1,7	0,2	11,0	0,5	5,4	0,5	1A, 1B, 1C, 1D	Ziegenkäse	100	g	1231	297	25,0	16,0	2,0	2,0	16,0	1,2	4
Knuspererbsen	100	g	1690	402	10,0	1,1	57,0	8,7	15,0	1,6	1A, 3, 4, 7A-H	Zitrone	100	g	234	56	1,0	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0	
Kokoschips	100	g	2716	660	63,0	55,0	6,4	6,4	6,2	0,1	7A-H	Zitronensaft	100	g	155	37	0,5	0,0	3,6	3,5	1,1	0,0	
Kokosnussmilch	100	g	743	180	17,8	15,7	3,0	2,2	1,8	0,1		Zucker	100	g	1675	400	0,0	0,0	100,0	100,0	0,0	0,0	
Kräuterquark	100	g	575	138	9,3	5,6	5,4	5,4	8,2	0,1	4	Zwiebel	100	g	116	28	0,3	0,1	4,9	4,0	1,2	0,0	
Kürbiskerne	100	g	2369	570	44,0	8,6	4,7	2,1	35,0	0,0		Zwiebel rot	100	g	116	28	0,2	0,1	4,9	4,9	1,2	0,0	
Lollo bionda grün	100	g	46	11	0,2	0,0	1,0	0,1	1,3	0,0		FETA/ Schafs- und Ziegenkäse	100	g	1279	309	26,0	16,0	0,5	0,5	18,0	2,5	4
Mais	100	g	317	76	1,0	0,2	13,0	1,0	3,0	0,6		Parmesanchips	100	g	2500	590	41,0	27,0	0,0	0,0	58,0	1,5	1