

# ALLERGI- INFORMATION

Mjök / Laktos  
Gluten  
Fisk / Skaldjur  
Nötter / Mandel  
Sesam  
Soja  
Ägg  
Sulfit

KÖTT / FÄGEL / FISK / SOJAPROTEIN	Mjök / Laktos	Gluten	Fisk / Skaldjur	Nötter / Mandel	Sesam	Soja	Ägg	Sulfit
Kycklingbröstfilé								
Oumphl						●		
Bacon								
Räkor			●					
Varmrökt lax			●					
<b>MEJERIVAROR</b>								
Grana Padano	●						●	
Getost	●							
Fetaost								
Ägg							●	
Vaniljyoghurt	●							
<b>FRUKT &amp; GRÖNT</b>								
Mixsallad								
Romansallad								
Zucchini								
Gurka								
Rödlök								
Äpple								
Gallmelon								
Banan								
Blomkal								
Avokado								
Ingefära, EKO								
Koriander								
Broccoli								
Mynta								
Picklad morot								
Persilja								
Pepparrot								
Blomkal								
Ingefärsbroccoli								
Grönkal								
Rökalk								
Sojabönor						●		
Rädisa								
<b>KOLONIALVAROR</b>								
Oliver								
Cashewnötter				●				
Valnötter				●				
Pinjenötter				●				
Mandlar				●				
Sesamfrön					●			
Superfrön					●			
Citronsaft								●
Havregryn								
Honung								
Agave, EKO								
Kakao								
Kardemumma								
Kokosflingor								
Surdegskrutonger								
Svarta bönor								
Hummus original					●			
Hummus gröna örter					●			
Hummus hot 'n spicy					●			
<b>SUPER FOODS</b>								
Acai, EKO								
Pitaya, EKO								
Protein pulver	●						●	
Mullbär								
Plog Vetegräs, EKO								
Plog Rödbeta, EKO								
<b>FRYSVAROR</b>								
Blåbär								
Jordgubbar								
Mango								
Hallon								
Ananas								
Passionsfrukt								
<b>DRYCKER</b>								
Äppelmust								
Kokosdryck								
Mandeldryck				●				
Sojadryck						●		
Kokosvatten								
<b>ÖVRIGA FÖRÄDLADE PRODUKTER</b>								
Matvete, EKO	●							
Quinoa, EKO								
Svat ris, EKO								
Picklad rödlök								
Picklad morot								
Kimchimarinerad salladskal					●	●		
Rostad müsli								
Hemmagord granola				●				
Mediterranéeröra								
Glasnudlar								
Belugainser								
<b>DRESSINGAR</b>								
Rostad ingefära & chili								●
Färska örter								●
Mango-chili								●
Miso-soja		●			●	●		
Shishimi					●	●		
Pepparrot	●						●	
Dill & citron							●	●
Caesar	●		●				●	●

# NÄRINGS- INFORMATION

Beräkningarna på våra sallader gäller utan dressing. För beräkningar på våra dressingar, se separat tabell.

## VEGGIE SALADS

	Energi (kcal)		Fett (g)		Kolhydrater (g)		Protein (g)	
	small	large	small	large	small	large	small	large
herbalHUMMUS	276	505	21	35	11	31	10	16
oumphKIMCHI	184	317	8	32	18	53	9	15
japaneseVEGGIES	338	396	9	35	50	43	10	18
greenGARDEN	248	444	13	24	19	34	9	17
healingCARROT	251	466	16	30	17	32	8	15

## SEAFOOD SALADS

	Energi (kcal)		Fett (g)		Kolhydrater (g)		Protein (g)	
	small	large	small	large	small	large	small	large
shrimpKIMCHI	218	295	11	12	15	22	12	20
shrimpAVOCADO	255	460	14	26	17	30	13	23
japaneseSHRIMP	228	312	9	10	22	33	12	19
smokeySALMON	205	365	11	19	14	25	12	21
salmonKALE	192	318	9	15	13	20	12	22

## CHICKEN SALADS

	Energi (kcal)		Fett (g)		Kolhydrater (g)		Protein (g)	
	small	large	small	large	small	large	small	large
chickenCAESAR	244	380	14	20	13	22	17	27
baconAPPLE	235	370	14	20	12	19	14	24
chickenCHEVRE	252	501	19	26	25	36	18	27
cashewGINGER	185	295	8	12	14	23	12	21
mangoAVOCADO	215	345	9	13	16	27	14	25

## POKÉ BOWLS

	Energi (kcal)		Fett (g)		Kolhydrater (g)		Protein (g)	
	stor	stor	stor	stor	stor	stor	stor	stor
alohaMANGO	411	14	49	18				
poké <sup>an</sup> TUNA	462	17	46	27				
hawaiianTUNA	493	20	44	27				

## WRAPS

	Energi (kcal)		Fett (g)		Kolhydrater (g)		Protein (g)	
	large	large	large	large	large	large	large	large
oumphKIMCHI	589	31	58	18				
shrimpAVOCADO	672	40	54	21				
smokeySALMON	619	35	52	21				
chickenCAESAR	680	42	50	26				

## DRESSING

	Energi (kcal)		Fett (g)		Kolhydrater (g)		Protein (g)	
	per burk	per burk	per burk	per burk	per burk	per burk	per burk	per burk
rostad ingefära & chili	202	4,7	3,2	0,15				
färska örter	261	29	0,6	0,15				
mango-chili	104	9,5	5,3	0,08				
miso-soja	142	14	2	1,29				
shishimi	166	18	0,8	0,57				
pepparrot	202	22	0,8	0,68				
dill & citron	268	30	0,3	0,38				
caesar	270	30	0,3	0,76				

## SMOOTHIES

	Energi (kcal)		Fett (g)		Kolhydrater (g)		Protein (g)	
	small	large	small	large	small	large	small	large
passionAPPLE	201	322	2	3	41	64	2	3
pitayaCOCONUT	135	209	1	1	60	77	2	2
earthyBEET	152	279	3	4	27	50	2	4
wheatgrassGINGER	277	365	4	5	49	62	8	12
purpleACAI	217	269	2	4	45	55	2	2
greenMANGO	243	396	11	20	33	49	2	3
pineappleCOLADA	219	322	4	7	41	57	2	2
gingerGOODIES	196	282	0	1	44	64	2	3
DETOX	195	311	5	9	29	44	6	9
healingGREEN	190	351	1	2	37	70	4	8
dynamicGREEN	278	470	11	22	36	53	5	9
berryBOMB	216	323	5	7	32	48	9	13
bananaBLACKVELVET	356	408	7	8	57	62	12	15
strawberryFIELDS	308	394	5	7	54	66	9	13
mangoTANGO	270	369	5	7	43	58	10	14
frostyFORREST	304	388	6	8	49	60	10	14
breakfastORIGINAL	222	338	4	5	38	61	6	8

## KALLPRESSAD JUICE

	Energi (kcal)		Fett (g)		Kolhydrater (g)		Protein (g)	
	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
carrotCRUSH	127			25				1
beetBOOST	147			31				1
obviouslyORANGE	192			39				2

