



# INGREDIENTS & NUTRIENTS

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. FRESHPRESSED JUICES</b>	<b>03</b>	<b>6. COFFEE &amp; MORE</b>	<b>20</b>
1.1. BACK TO THE ROOTS	03	6.1. ESPRESSO	20
1.2. DETOX ME	03	6.2. ESPRESSO MACCHIATO	20
1.3. EARLYBIRD	04	6.3. CORTADO	20
1.4. SWEET DREAM	04	6.4. AMERICANO	20
1.5. DRAMA QUEEN	05	6.5. FLAT WHITE	20
1.6. HAPPY BERRY	05	6.6. CAPPUCCINO	20
1.7. GOLD DIGGA	06	6.7. LATTE MACCHIATO	20
1.8. MAD ABOUT YOU	06	6.8. MATCHA LATTE	20
1.9. LEMON BOOST	07	6.9. HOT CHOCOLATE	20
1.10. DRIVE ME CRAZY	07	6.10. MATCHA TEE	20
1.11. DO YOU KALE	08	6.11. FRISCHE MINZE TEE	20
1.12. WHAT DO YOU MINT	08	6.12. FRISCHER INGWER + ZITRONE TEE	20
1.13. BASIL BASH	09	6.13. MAJOR PAIN SHOT	20
<b>2. SUPERFOOD SMOOTHIES</b>	<b>10</b>	6.14. BURNING MAN SHOT	20
2.1. GREEN CREAM	10	6.15. MILCH	21
2.2. CHOCOLATE HEAVEN	10	6.16. LAKTOSEFREIE MILCH	21
2.3. RED PUNK	11	6.17. SOJADRINK	22
2.4. TROPICAL EXPRESS	11	6.18. HAFERDRINK	22
2.5. PEANUT ROCKER	12	6.19. HAUSGEMACHTE MANDELMILCH	23
2.6. LIQUID REHAB	12	<b>7. SALADS &amp; BOWLS</b>	<b>24</b>
2.7. JUNGLE GIANT	13	7.1. TAKE IT EASY	24
2.8. EVERGREEN	13	7.2. CHERRY CHERRY BABY	24
<b>3. PROTEIN SHAKES</b>	<b>14</b>	7.3. YOLO	25
3.1. ADONIS	14	7.4. HAPPY BOWL	26
3.2. HULK	14	7.5. RAINBOW BOWL	26
3.3. ARNOLD	15	<b>8. SB-KÜHLSCHRANK</b>	<b>27</b>
3.4. SLY	15	8.1. OVERNIGHT OATS	27
<b>4. SANDWICHES</b>	<b>16</b>	8.2. CHIA PUDDING	27
4.1. CHICKEN	16	8.3. MAD JOGHURT	28
4.2. AVOCADO	16	8.4. ACAI JOGHURT	28
4.3. TUNA	17	8.5. OBSTSALAT	29
4.4. VEGAN	17	8.6. QUINOA SALAT	29
<b>5. BOWLS</b>	<b>18</b>	<b>9. MAD SWEETS</b>	<b>30</b>
5.1. ACAI CAJU	18	9.1. ENERGY BALLS	30
5.2. ACAI FLAMENGO	18	9.2. BANANA BREAD	30
5.3. ACAI BONDI	19		

# 1. FRESH PRESSED JUICES

## 1.1. BACK TO THE ROOTS

Rote Bete, Karotte, Apfel, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	48,8 kcal	145,2 kcal	193,6 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,7 g	2,1 g	0,7 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	8,9 g 8,7 g	26,7 g 26,1 g	35,6 g 34,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,1 g 0,2 g	3,3 g 0,6 g	4,4 g 0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,5 g	7,5 g	10 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.2. DETOX ME

Sellerie, Zitrone, Karotte, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	35,2 kcal	105,6 kcal	140,8 kcal
<b>EIWEISS</b>	1,0 g	3,0 g	4,0 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	5,9 g 4,4 g	17,7 g 13,2 g	23,6 g 17,6 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,2 g 0,2 g	3,6 g 0,6 g	4,8 g 0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	3,4 g	10,2 g	13,6 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

### 1.3. EARLYBIRD

Grapefruit, Orange, Apfel, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	58,5 kcal	175,5 kcal	234 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,4 g	1,2 g	1,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	10,6 g 9,8 g	31,8 g 29,4 g	42,4 g 39,2 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,2 g 0,2 g	3,6 g 0,6 g	4,8 g 0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,8 g	5,4 g	7,2 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

### 1.4. SWEET DREAM

Erdbeere, Apfel, Ananas, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	59,0 kcal	177 kcal	236 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,4 g	1,2 g	1,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	11,0 g 10,2 g	33,0 g 30,6 g	44,0 g 40,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,3 g 0,2 g	3,9 g 0,6 g	5,2 g 0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,9 g	5,7 g	7,6 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.5. DRAMA QUEEN

Rote Bete, Ananas, Orange, Ingwer, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	55,1 kcal	165,1 kcal	220,4 kcal
<b>EIWEISS</b>	1,0 g	3,0 g	4,0 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	9,2 g 9,1 g	27,6 g 27,3 g	36,8 g 36,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,6 g 0,2 g	4,8 g 0,6 g	6,4 g 0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,0 g	6,0 g	8,0 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.6. HAPPY BERRY

Erdbeere, Banane, Apfel, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	61,8 kcal	185,4 kcal	247,2 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,4 g	1,2 g	1,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	11,4 g 10,3 g	34,2 g 30,9 g	45,6 g 41,2 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,4 g 0,2 g	4,2 g 0,6 g	5,6 g 0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,0 g	6,0 g	8,0 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.7. GOLD DIGGA

Karotte, Ingwer, Orange, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	38 kcal	114 kcal	152 kcal
<b>EIWEISS</b>	1,0 g	3,0 g	4,0 g
<b>KOHLEHYDRATE</b>	6,7 g	20,1 g	26,8 g
DAVON ZUCKER	5,5 g	16,5 g	22 g
<b>FETT</b>	1,2 g	3,6 g	4,8 g
DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	0,2 g	0,6 g	0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	3,3 g	9,9 g	13,2 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.8. MAD ABOUT YOU

Gurke, Apfel, Zitrone, Ingwer, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	55,7 kcal	167,1 kcal	222,8 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,4 g	1,2 g	1,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b>	9,9 g	29,7 g	39,6 g
DAVON ZUCKER	8,9 g	26,7 g	35,6 g
<b>FETT</b>	1,4 g	4,2 g	5,6 g
DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	0,2 g	0,6 g	0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,7 g	5,1 g	6,8 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.9. LEMON BOOST

Minze, Spinat, Apfel, Zitrone, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	60,2 kcal	180,6 kcal	240,8 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,4 g	1,2 g	1,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	10,5 g 9,5 g	31,5 g 28,5 g	42,0 g 38,0 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,5 g 0,3 g	4,5 g 0,9 g	6,0 g 1,2 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,0 g	6,0 g	8,0 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.10. DRIVE ME CRAZY

Ananas, Spinat, Ingwer, Apfel, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	70,8 kcal	212,4 kcal	283,2 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,5 g	1,5 g	2,0 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	13,1 g 12,1 g	39,3 g 36,3 g	52,4 g 48,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,6 g 0,3 g	4,8 g 0,9 g	6,4 g 1,2 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,2 g	6,6 g	8,8 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.11. DO YOU KALE

Apfel, Grünkohl, Ingwer, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	62 kcal	186 kcal	248 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,4 g	1,2 g	1,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	11,0 g 10,0 g	33,0 g 30,0 g	44,0 g 40,0 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,6 g 0,3 g	4,8 g 0,9 g	6,4 g 1,2 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,0 g	6,0 g	8,0 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 1.12. WHAT DO YOU MINT

Minze, Ananas, Apfel, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION 300ML (KLEIN)	PRO PORTION 400ML (GROSS)
<b>ENERGIE</b>	61,9 kcal	185,7 kcal	247,6 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,3 g	0,9 g	1,2 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	11,6 g 10,7 g	34,8 g 32,1 g	46,4 g 42,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,4 g 0,2 g	4,2 g 0,6 g	5,6 g 0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,9 g	5,7 g	7,6 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)



## 1.13. BASIL BASH

Basilikum, Zitrone, Apfel, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

<b>DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE</b>	<b>PRO 100ML</b>	<b>PRO PORTION 300ML (KLEIN)</b>	<b>PRO PORTION 400ML (GROSS)</b>
<b>ENERGIE</b>	62,1 kcal	186,3 kcal	248,4 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,3 g	0,9 g	1,2 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	11,0 g 9,9 g	33,0 g 29,7 g	44,0 g 39,60 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,6 g 0,3 g	4,8 g 0,9 g	6,4 g 1,2 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,9 g	5,7 g	7,6 g

Portionsgröße: 300ml (klein) • 400ml (groß)

## 2. SUPERFOOD SMOOTHIES

### 2.1. GREEN CREAM

Matcha, Grünkohl, Avocado, Zitrone, Apfel

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	61 kcal	244 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,6 g	2,4 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	10,3 g 8,9 g	41,2 g 35,6 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,7 g 0,4 g	6,8 g 1,6 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,3 g	9,2 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

### 2.2. CHOCOLATE HEAVEN

Erdbeere, Kakao Nibs, Avocado, Apfel, Banane

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	63,3 kcal	253,2 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,6 g	2,4 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	10,5 g 9,1 g	42,0 g 36,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,9 g 0,6 g	7,6 g 2,4 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,3 g	9,2 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

## 2.3. RED PUNK

Rote Bete, Avocado, Apfel, Zimt

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	55,6 kcal	222,4 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,8 g	3,2 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	9,9 g 8,9 g	39,4 g 35,6 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,6 g 0,3 g	6,4 g 1,2 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,4 g	9,6 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

## 2.4. TROPICAL EXPRESS

Orange, Spinat, Ananas, Spirulina, Ingwer, Banane,  
aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	67,7 kcal	270,8 kcal
<b>EIWEISS</b>	1,1 g	4,4 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	12,2 g 11,5 g	48,8 g 46 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,3 g 0,2 g	5,2 g 0,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,8 g	7,2 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

## 2.5. PEANUT ROCKER

Erdnussmus, Banane, Rohkakao, hausgemachte Mandelmilch  
(Mandelmus, Wasser, Agavendicksaft)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	137,4 kcal	549,6 kcal
<b>EIWEISS</b>	6,0 g	24,0 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	7,4 g 5,7 g	29,6 g 22,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	9,2 g 1,5 g	36,8 g 6,0 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,3 g	9,2 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

## 2.6. LIQUID REHAB

Chia Samen, Kokosmilch, Basilikum, Apfel, Banane, Ananas,  
aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	79,8 kcal	319,2 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,7 g	2,8 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	11,7 g 10,7 g	46,8 g 42,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	3,1 g 2,0 g	12,4 g 8,0 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,8 g	7,2 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

## 2.7. JUNGLE GIANT

Acai, Kiwi, Avocado, Banane, Ananas, Apfel

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	62,6 kcal	250,4 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,6 g	2,4 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	10,9 g 9,9 g	43,6 g 39,6 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,5 g 0,3 g	6,0 g 1,2 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,1 g	8,4 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

## 2.8. EVERGREEN

Avocado, Chia Samen, Minze, Apfel, Zitrone

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	63,4 kcal	253,6 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,6 g	2,4 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	10,3 g 8,9 g	41,2 g 35,6 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,9 g 0,4 g	7,6 g 1,6 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,4 g	9,6 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

## 3. PROTEIN SHAKES

### 3.1. ADONIS

Veganes Reis Protein, Banane, Avocado, hausgemachte Mandelmilch  
(Mandelmus, Wasser, Agavendicksaft)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	79,8 kcal	319,2 kcal
<b>EIWEISS</b>	5,7 g	22,8 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	4,7 g 3,6 g	18,8 g 14,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	3,9 g 0,6 g	15,6 g 2,4 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,8 g	7,2 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

### 3.2. HULK

Erdbeerprotein (MOLKENPROTEIN), Erdbeeren, Banane, hausgemachte Mandelmilch  
(Mandelmus, Wasser, Agavendicksaft)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	65,3 kcal	261,2 kcal
<b>EIWEISS</b>	4,8 g	19,2 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	6,3 g 5,7 g	25,2 g 22,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	2,1 g 0,4 g	8,4 g 1,6 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,1 g	8,4 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

### 3.3. ARNOLD

Vanilleprotein (MOLKENPROTEIN), Minze, Apfel, Avocado, hausgemachte Mandelmilch  
(Mandelmus, Wasser, Agavendicksaft)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	87,4 kcal	349,6 kcal
<b>EIWEISS</b>	6,3 g	25,2 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	6,2 g 5,1 g	24,8 g 20,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	4,1 g 1,0 g	16,4 g 4,0 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,8 g	7,2 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

### 3.4. SLY

Vanilleprotein (MOLKENPROTEIN), Zimt, Avocado, Apfel, hausgemachte Mandelmilch  
(Mandelmus, Wasser, Agavendicksaft)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	88,8 kcal	355,2 kcal
<b>EIWEISS</b>	6,3 g	25,2 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	6,4 g 5,2 g	25,6 g 20,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	4,1 g 1,0 g	16,4 g 4,0 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,9 g	7,6 g

Portionsgröße: 400ml (1 Becher)

## 4. SANDWICHES

### 4.1. CHICKEN

Foccacia Rustical (Weizenvollkornmehl, Weizenmehl, Wasser, Hefe, Olivenöl, Meersalz), Hähnchenbrust, Avocado, Tomate, Römersalat, Pesto (aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl, Basilikum, Tomate, Grana Padano, Banane), Himalayasalz, Pfeffer

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	187,3 kcal	561,9 kcal
<b>EIWEISS</b>	8,7 g	26,1 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	14,9 g 2,1 g	44,7 g 6,3 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	10,2 g 5,4 g	30,6 g 16,2 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	3,4 g	10,2 g

Portionsgröße: 300g (1 Sandwich)

### 4.2. AVOCADO

Foccacia Rustical (Weizenvollkornmehl, Weizenmehl, Wasser, Hefe, Olivenöl, Meersalz), Avocado, Mozzarella, Tomate, Rucola, Pesto (aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl, Basilikum, Tomate, Grana Padano, Banane), Himalayasalz, Pfeffer

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	224,7 kcal	674,1 kcal
<b>EIWEISS</b>	6,2 g	18,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	17,7 g 2,6 g	53,1 g 7,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	14,2 g 7,9 g	42,6 g 23,7 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	3,9 g	11,7 g

Portionsgröße: 300g (1 Sandwich)



### 4.3. TUNA

Foccacia Rustical (Weizenvollkornmehl, Weizenmehl, Wasser, Hefe, Olivenöl, Meersalz), hausgemachte Thunfischcreme (Thunfisch, Mayonnaise, Apfel, Estragon) Avocado, Pesto (aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl, Basilikum, Tomate, Grana Padano, Banane), Himalayasalz, Pfeffer

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	230,6 kcal	691,8 kcal
<b>EIWEISS</b>	12,7 g	38,1 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	17,0 g 2,0 g	51,0 g 6,0 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	12,3 g 6,8 g	36,9 g 20,4 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	3,6 g	10,8 g

Portionsgröße: 300g (1 Sandwich)

### 4.4. VEGAN

Foccacia Rustical (Weizenvollkornmehl, Weizenmehl, Wasser, Hefe, Olivenöl, Meersalz), Avocado, Tomate, Möhre, Radieschensprossen, Hummus (aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl, Kichererbsen, Tahini, Harissa, Zitrone, Koriander), Himalayasalz, Pfeffer

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	160,5 kcal	481,5 kcal
<b>EIWEISS</b>	4,8 g	14,4 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	19,1 g 2,8 g	57,3 g 8,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	6,8 g 1,6 g	20,4 g 4,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	4,2 g	12,6 g

Portionsgröße: 300g (1 Sandwich)

## 5. BOWLS

### 5.1. ACAI CAJU

**Basis:** Acai, Erdbeere, Banane, Apfel

**Toppings:** Goji Beeren, Chia Samen, Banane, Kiwi, selbstgemachtes Granola (Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Agavendicksaft, Zimt)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	73,2 kcal	329,4 kcal
<b>EIWEISS</b>	1,1 g	5,0 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	13,8 g 10,9 g	62,1 g 49,1 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,1 g 0,2 g	5,0 g 0,9 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,2 g	9,9 g

Portionsgröße: 450g (1 Bowl)

### 5.2. ACAI FLAMENGO

**Basis:** Acai, Erdbeere, Banane, Apfel

**Toppings:** Kokosflocken, Chia Samen, Ananas, Kiwi, selbstgemachtes Granola (Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Agavendicksaft, Zimt)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	69,1 kcal	311 kcal
<b>EIWEISS</b>	1,0 g	4,5 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	13,1 g 10,8 g	59,0 g 48,6 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,3 g 0,5 g	5,9 g 2,3 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,1 g	9,5 g

Portionsgröße: 450g (1 Bowl)

### 5.3. ACAI BONDI

**Basis:** Acai, Erdbeere, Banane, Apfel, Erdnussmus

**Toppings:** Hanfsamen, Apfel, Chia Samen, Ananas, selbstgemachtes Granola  
(Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Agavendicksaft, Zimt)

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	103,9 kcal	467,6 kcal
<b>EIWEISS</b>	2,9 g	13,1 g
<b>KOHLEHYDRATE</b>	13,0 g	58,5 g
DAVON ZUCKER	10,5 g	47,3 g
<b>FETT</b>	4,1 g	18,5 g
DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	0,7 g	3,2 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,5 g	11,3 g

Portionsgröße: 450g (1 Bowl)

## 6. COFFEE & MORE

### 6.1. ESPRESSO

Espresso

### 6.2. ESPRESSO MACCHIATO

Milch, Espresso

### 6.3. CORTADO

Milch, Espresso

### 6.4. AMERICANO

Wasser, Espresso

### 6.5. FLAT WHITE

Milch, Espresso

### 6.6. CAPPUCCINO

Milch, Espresso

### 6.7. LATTE MACCHIATO

Milch, Espresso

### 6.8. MATCHA LATTE

Milch, Matcha

### 6.9. HOT CHOCOLATE

Milch, Kakaopulver

### 6.10. MATCHA TEE

Wasser, Matcha

### 6.11. FRISCHE MINZE TEE

Wasser, Minze

### 6.12. FRISCHER INGWER + ZITRONE TEE

Wasser, Zitrone, Ingwer

### 6.13. MAJOR PAIN SHOT

Apfel, Ingwer

### 6.14. BURNING MAN SHOT

Zitrone, Ingwer

## WAHLWEISE:

### 6.15. MILCH

<b>DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE</b>	<b>PRO 100ML</b>	<b>PRO PORTION</b>
<b>ENERGIE</b>	68 kcal	170 kcal
<b>EIWEISS</b>	3,5 g	8,75 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	4,6 g 4,6 g	11,5 g 11,5 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	4,0 g 2,1 g	10 g 5,25 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	0,0 g	0,0 g

Portionsgröße: 250ml (1 Becher)

### 6.16. LAKTOSEFREIE MILCH

<b>DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE</b>	<b>PRO 100ML</b>	<b>PRO PORTION</b>
<b>ENERGIE</b>	67 kcal	167,5 kcal
<b>EIWEISS</b>	3,3 g	8,25 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	4,8 g 4,8 g	12 g 12 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	3,8 g 2,5 g	9,5 g 6,25 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	0,0 g	0,0 g

Portionsgröße: 250ml (1 Becher)

## 6.17. SOJADRINK

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	42 kcal	105 kcal
<b>EIWEISS</b>	3,3 g	8,25 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	2,7 g 2,5 g	6,75 g 6,25 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,9 g 0,3 g	4,75 g 0,75 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	0,6 g	1,5 g

Portionsgröße: 250ml (1 Becher)

## 6.18. HAFERDRINK

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	47 kcal	117,5 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,3 g	0,75 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	8,1 g 3,9 g	20,25 g 9,75 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,3 g 0,5 g	3,25 g 1,25 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	0,8 g	2 g

Portionsgröße: 250ml (1 Becher)

## 6.19. HAUSGEMACHTE MANDELMILCH

Mandelmus, Wasser, Agavendicksaft

<b>DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE</b>	<b>PRO 100ML</b>	<b>PRO PORTION</b>
<b>ENERGIE</b>	40,3 kcal	100,75 kcal
<b>EIWEISS</b>	1,3 g	3,25 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	2,2 g 2,1 g	5,5 g 5,25 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	2,8 g 0,2 g	7 g 0,5 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	0,6 g	1,5 g

Portionsgröße: 250ml (1 Becher)

## 7. SALADS & BOWLS

### 7.1. TAKE IT EASY

Hähnchenbrust, Kürbiskerne, Grana Padano, Cherry Tomate, Wildsalat, Römersalat  
Wir empfehlen: MAD GREEN DRESSING (aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl, stichfester Joghurt, Aprikosenpüree, Rapsöl, Orangensaft, Spinat, Leuterzucker, Kürbiskernöl, weißer Balsamico, Petersilie, Zitronensaft, Salz)

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	138,2 kcal	276,4 kcal
<b>EIWEISS</b>	15,6 g	31,2 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	1,3 g 0,5 g	2,6 g 1,0 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	7,8 g 3,5 g	15,6 g 7,0 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,1 g	2,2 g

Portionsgröße: 200g (1 Bowl)

### 7.2. CHERRY CHERRY BABY

Quinoa, Kichererbsen, Minze, Cherry Tomate, Avocado, Sprossen, Wildsalat, Rucola  
Wir empfehlen: SOJA VINAIGRETTE (Orangensaft, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl, Honig, Sojasauce, Sonnenblumenöl, Erdbeerpüree, Aprikosenpüree, Zitronensaft, Tafelmeerrettich, Salz, Senf, Wasabipaste, Sesamöl)

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	63,4 kcal	126,8 kcal
<b>EIWEISS</b>	2,3 g	4,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	6,8 g 0,6 g	13,6 g 1,2 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	3,0 g 0,5 g	6,0 g 1,0 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,6 g	5,2 g

Portionsgröße: 200g (1 Bowl)



### 7.3. YOLO

Avocado, Feta, Walnüsse, Apfel, Hanfsamen, Kresse, Cherry Tomate, Wildsalat, Römersalat  
Wir empfehlen: BEETROOT DRESSING (Rote Beete Saft, aromatisiertes Speiseöl mit Olivenöl, Rapsöl, Apfelsaft, Aprikosenpüree, Erdbeerpüree, Leuterzucker, Estragon, Zitronensaft, Tafelmeerrrettich, Senf, Salz)

<b>DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE</b>	<b>PRO 100 G</b>	<b>PRO PORTION</b>
<b>ENERGIE</b>	144,4 kcal	288,8 kcal
<b>EIWEISS</b>	7,0 g	14,0 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	3,1 g 1,7 g	6,2 g 3,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	11,5 g 4,3 g	23,0 g 8,6 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,6 g	3,2 g

Portionsgröße: 200g (1 Bowl)

## 7.4. HAPPY BOWL

**Basis:** Quinoa, Süßkartoffeln, Blumenkohl

**Toppings:** Edamame, Kichererbsen, Rote Beete Hummus, Sprossen und Granatapfelkerne

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	91,5 kcal	320,3 kcal
<b>EIWEISS</b>	3,1 g	10,9 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	15,7g 2,9 g	55,0 g 10,2 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,6 g 0,2 g	5,6 g 0,7 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	3,1 g	10,9 g

Portionsgröße: 350g (1 Bowl)

## 7.5. RAINBOW BOWL

**Basis:** schwarzer Reis, Rotkraut, Wakamealgen, Karottenstreifen

**Toppings:** Wasabierbsen, Radiesschen, Mango

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	131,5 kcal	460,3 kcal
<b>EIWEISS</b>	3,9 g	13,7 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	22,9 g 4,1 g	80,2 g 14,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	2,4 g 0,2 g	8,4 g 0,7 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,4 g	8,4 g

Portionsgröße: 350g (1 Bowl)

## 8. SB-KUEHLSCHRANK

### 8.1. OVERNIGHT OATS

Wasser, Haferflocken, Honig, Mandelmus, Zimt, Joghurt, Weintrauben

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	107,6 kcal	269 kcal
<b>EIWEISS</b>	3,2 g	8 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	15,6 g 3,9 g	39 g 9,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	3,3 g 0,4 g	8,3 g 1 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,6 g	4 g

Portionsgröße: 250g (1 Becher)

### 8.2. CHIA PUDDING

Kokosmilch, Chiasamen, Agavendicksaft, Orangensaft, Apfelsaft, Erdbeeren, Bananen

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	102,3 kcal	255,8 kcal
<b>EIWEISS</b>	3,6 g	9 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	4,7 g 4,1 g	11,8 g 10,3 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	6,6 g 1,9 g	16,5 g 4,8 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	5,1 g	12,8 g

Portionsgröße: 250g (1 Becher)

### 8.3. MAD JOGHURT

Griechischer Joghurt, Honig, selbstgemachtes Granola (Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Agavendicksaft, Zimt)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	170,2 kcal	357,5 kcal
<b>EIWEISS</b>	4,2 g	8,9 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	15,4 g 8,7 g	32,3 g 18,4 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	10,0 g 5,4 g	21,1 g 11,3 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	0,7 g	1,5 g

Portionsgröße: 210g (1 Becher)

### 8.4. ACAI JOGHURT

Griechischer Joghurt, Erdbeeren, Acai, Honig, selbstgemachtes Granola (Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Agavendicksaft, Zimt)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	166,7 kcal	350 kcal
<b>EIWEISS</b>	4,1 g	8,6 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	15,1 g 8,5 g	31,7 g 17,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	9,7 g 5,1 g	20,4 g 10,6 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	0,7 g	1,5 g

Portionsgröße: 250g (1 Becher)

## 8.5. OBSTSALAT

Ananas, Weintrauben, Granatapfel

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	65,5 kcal	242,2 kcal
<b>EIWEISS</b>	0,6 g	2,2 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	14,4 g 14,3 g	53,3 g 52,8 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	0,3 g 0,0 g	1,1 g 0,0 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	1,3 g	4,9 g

Portionsgröße: 370g (1 Becher)

## 8.6. QUINOA SALAT

Quinoa, Sonnenblumenöl, Cashewkerne, Himbeeressig, Mangopüree, Mango, Granatapfel, Koriander, Currypulver, Senf, Salz

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	179,3 kcal	448,3 kcal
<b>EIWEISS</b>	2,9 g	7,3 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	17,4 g 6,8 g	43,5 g 17,0 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	10,9 g 1,3 g	27,3 g 3,3 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,1 g	5,3 g

Portionsgröße: 250g (1 Becher)

## 9. MAD SWEETS

### 9.1. ENERGY BALLS

Haferflocken, Mandelmilch, Walnüsse, Mandelmus, Agavendicksaft,  
Hanfsamen, Chiasamen, Veganes Reis Protein

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	390,7 kcal	117 kcal
<b>EIWEISS</b>	15,1 g	4,5 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	28,7 g 11,5 g	8,6 g 3,5 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	22,8 g 2,4 g	6,8 g 0,7 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	6,2 g	1,9 g

Portionsgröße: 30g (1 Kugel)

### 9.2. BANANA BREAD

Weizenmehl, Bananen, Erdnussbutter, Mandelmilch, Leuterzucker,  
Natron, Backpulver, Vanillezucker, Zimt, Salz)

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	PRO 100ML	PRO PORTION
<b>ENERGIE</b>	172,6 kcal	258,9 kcal
<b>EIWEISS</b>	4,7 g	7,1 g
<b>KOHLEHYDRATE</b> DAVON ZUCKER	30,3 g 11,7 g	45,5 g 17,6 g
<b>FETT</b> DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	3,3 g 0,6 g	5,0 g 0,9 g
<b>BALASTSTOFFE</b>	2,7 g	4,1 g