

Wartości odżywcze / Nutritional value

Burger

Burger classic
Energia: 595 kcal
Białko: 20,2 g
Tłuszcz: 13,1 g
Węglowodany: 95,4 g
Błonnik: 5,4 g

Cheeseburger z serem cheddar
Energia: 695 kcal
Białko: 27,7 g
Tłuszcz: 20,9 g
Węglowodany: 95,4 g
Błonnik: 5,4 g

Cheeseburger z serem wegańskim
Energia: 681 kcal
Białko: 20,2 g
Tłuszcz: 20,0 g
Węglowodany: 101,4 g
Błonnik: 5,4 g

Jalapeno burger
Energia: 599 kcal
Białko: 20,3 g
Tłuszcz: 13,1 g
Węglowodany: 96,0 g
Błonnik: 5,4 g

Jalapeno cheeseburger z serem cheddar
Energia: 699 kcal
Białko: 27,8 g
Tłuszcz: 20,9 g
Węglowodany: 96,0 g
Błonnik: 5,4 g

Jalapeno cheeseburger z serem wegańskim
Energia: 685 kcal
Białko: 20,3 g
Tłuszcz: 20,0 g
Węglowodany: 102,0 g
Błonnik: 5,4 g

Zdrowe & Pożywne - Bowl

Bowl Harmonia - Mały/Duży
Energia: 597 kcal / 876 kcal
Białko: 17,1 g / 24,8 g
Tłuszcz: 29,2 g / 45,5 g
Węglowodany: 62,6 g / 86,5 g
Błonnik: 10,6 g / 14,8 g

Bowl Równowaga - Mały/Duży
Energia: 489 kcal / 705 kcal
Białko: 15,3 g / 22,0 g
Tłuszcz: 20,3 g / 30,2 g
Węglowodany: 61,4 g / 86,6 g
Błonnik: 6,8 g / 9,7 g

Bowl Obfitość - Mały/Duży
Energia: 440 kcal / 645 kcal
Białko: 17,4 g / 25,7 g
Tłuszcz: 27,9 g / 42,2 g
Węglowodany: 29,6 g / 40,0 g
Błonnik: 6,8 g / 9,3 g

Bowl Budda - Mały/Duży
Energia: 510 kcal / 747 kcal
Białko: 23,1 g / 34,0 g
Tłuszcz: 24,7 g / 37,7 g
Węglowodany: 49,7 g / 69,1 g
Błonnik: 8,2 g / 11,3 g

Bowl Uciecha - Mały/Duży
Energia: 385 kcal / 575 kcal
Białko: 14,1 g / 20,5 g
Tłuszcz: 22,2 g / 35,3 g
Węglowodany: 29,8 g / 40,9 g
Błonnik: 5,8 g / 7,9 g

Bowl Manoa - Mały/Duży
Energia: 502 kcal / 723 kcal
Białko: 16,3 g / 23,9 g
Tłuszcz: 25,4 g / 36,8 g
Węglowodany: 50,1 g / 71,3 g
Błonnik: 9,7 g / 13,6 g

Zdrowe & Pożywne - Tortilla

Tortilla Harmonia - Mała/Duża
Energia: 580 kcal / 856 kcal
Białko: 17,3 g / 24,2 g
Tłuszcz: 26,2 g / 39,0 g
Węglowodany: 64,7 g / 96,0 g
Błonnik: 10,4 g / 15,2 g

Tortilla Równowaga - Mała/Duża
Energia: 502 kcal / 714 kcal
Białko: 16,1 g / 22,5 g
Tłuszcz: 18,6 g / 25,0 g
Węglowodany: 66,1 g / 97,2 g
Błonnik: 8,4 g / 11,6 g

Tortilla Obfitość - Mała/Duża
Energia: 480 kcal / 688 kcal
Białko: 18,0 g / 25,2 g
Tłuszcz: 23,9 g / 35,1 g
Węglowodany: 46,0 g / 64,7 g
Błonnik: 8,1 g / 11,5 g

Tortilla Budda - Mała/Duża
Energia: 515 kcal / 776 kcal
Białko: 21,6 g / 30,3 g
Tłuszcz: 20,7 g / 34,6 g
Węglowodany: 59,6 g / 84,1 g
Błonnik: 8,7 g / 12,8 g

Tortilla Uciecha - Mała/Duża
Energia: 454 kcal / 658 kcal
Białko: 15,6 g / 21,3 g
Tłuszcz: 21,3 g / 32,8 g
Węglowodany: 46,6 g / 64,9 g
Błonnik: 7,5 g / 10,5 g

Tortilla Manoa - Mała/Duża
Energia: 513 kcal / 726 kcal
Białko: 17,1 g / 23,7 g
Tłuszcz: 21,5 g / 29,6 g
Węglowodany: 59,5 g / 86,9 g
Błonnik: 10,0 g / 14 kcal

Wartości odżywcze / Nutritional value

Granola bowl

Granola Radość
Energia: 519 kcal
Białko: 17,4 g
Tłuszcz: 18,5 g
Węglowodany: 67,2 g
Błonnik: 8,6 g

Granola Lekkość
Energia: 513 kcal
Białko: 18,0 g
Tłuszcz: 19,4 g
Węglowodany: 64,1 g
Błonnik: 5,7 g

Granola Troska
Energia: 628 kcal
Białko: 22,5 g
Tłuszcz: 37,0 g
Węglowodany: 48,3 g
Błonnik: 7,2 g

Granola Prostość
Energia: 621 kcal
Białko: 11,5 g
Tłuszcz: 30,9 g
Węglowodany: 70,9 g
Błonnik: 8,4 g

Granola Szczęście
Energia: 629 kcal
Białko: 11,6 g
Tłuszcz: 30,9 g
Węglowodany: 72,9 g
Błonnik: 8,0 g

Granola Acai bowl
Energia: 717 kcal
Białko: 14,4 g
Tłuszcz: 44,6 g
Węglowodany: 59,9 g
Błonnik: 10,3 g

Smoothie

Smoothie Moc - 30cl/40cl
Energia: 204 kcal / 262 kcal
Białko: 3,5 g / 4,7 g
Tłuszcz: 1,8 g / 2,7 g
Węglowodany: 39,4 g / 49,4 g
Błonnik: 7,1 g / 9,3 g

Smoothie Witalność - 30cl/40cl
Energia: 189 kcal / 252 kcal
Białko: 1,9 g / 2,4 g
Tłuszcz: 4,7 g / 5,0 g
Węglowodany: 32,2 g / 45,8 g
Błonnik: 6,3 g / 8,0 g

Smoothie Odporność - 30cl/40cl
Energia: 140 kcal / 192 kcal
Białko: 2,5 g / 3,3 g
Tłuszcz: 0,6 g / 0,9 g
Węglowodany: 28,8 g / 39,6 g
Błonnik: 5,1 g / 6,9 g

Smoothie Detoks - 30cl/40cl
Energia: 124 kcal / 162 kcal
Białko: 2,5 g / 3,2 g
Tłuszcz: 0,7 g / 0,9 g
Węglowodany: 23,8 g / 31,4 g
Błonnik: 5,7 g / 7,5 g

Smoothie Energia - 30cl/40cl
Energia: 172 kcal / 234 kcal
Białko: 2,3 g / 3,2 g
Tłuszcz: 1,3 g / 1,7 g
Węglowodany: 34,1 g / 46,2 g
Błonnik: 7,5 g / 10,2 g

Smoothie Wigor - 30cl/40cl
Energia: 165 kcal / 228 kcal
Białko: 1,6 g / 2,2 g
Tłuszcz: 1,0 g / 1,3 g
Węglowodany: 35,3 g / 48,9 g
Błonnik: 4,9 g / 6,6 g

Smoothie Młodość - 30cl/40cl
Energia: 129 kcal / 172 kcal
Białko: 3,1 g / 3,8 g
Tłuszcz: 0,8 g / 1,0 g
Węglowodany: 22,7 g / 30,9 g
Błonnik: 9,5 g / 12,4 g

Smoothie Siła z mlekiem 3,2% (wege) - 30cl/40cl
Energia: 275 kcal / 366 kcal
Białko: 9,9 g / 14,0 g
Tłuszcz: 8,3 g / 11,3 g
Węglowodany: 38,7 g / 50,3 g
Błonnik: 3,1 g / 4,1 g

Smoothie Siła z mlekiem sojowym (vegan) - 30cl/40cl
Energia: 245 kcal / 326 kcal
Białko: 14,1 g / 19,6 g
Tłuszcz: 5,6 g / 7,7 g
Węglowodany: 38,0 g / 49,3 g
Błonnik: 4,0 g / 5,3 g

Wartości odżywcze / Nutritional value

Deser

Kulka mocy - 1 sztuka

Energia: 259 kcal
Białko: 7,5 g
Tłuszcz: 18,7 g
Węglowodany: 20,5 g
Błonnik: 5,8 g

Muffin czekoladowy - 1 sztuka

Energia: 341 kcal
Białko: 7,0 g
Tłuszcz: 25,0 g
Węglowodany: 31,6 g
Błonnik: 1,2 g

Muffin owocowy - 1 sztuka

Energia: 268 kcal
Białko: 3,9 g
Tłuszcz: 19,5 g
Węglowodany: 26,5 g
Błonnik: 1,9 g

Piegušek - 1 sztuka

Energia: 361 kcal
Białko: 4,7 g
Tłuszcz: 22,0 g
Węglowodany: 49,3 g
Błonnik: 1,3 g

Tarta czekoladowa - 1 kawałek

Energia: 646 kcal
Białko: 14,8 g
Tłuszcz: 60,3 g
Węglowodany: 28,0 g
Błonnik: 4,6 g

Brownie - 1 kawałek

Energia: 421 kcal
Białko: 7,2 g
Tłuszcz: 30,0 g
Węglowodany: 52,4 g
Błonnik: 4,5 g

Nerkownik - 1 kawałek

Energia: 622 kcal
Białko: 19,7 g
Tłuszcz: 57,6 g
Węglowodany: 38,3 g
Błonnik: 4,9 g

Tarta cytrynowa - 1 kawałek

Energia: 573 kcal
Białko: 15,3 g
Tłuszcz: 56,1 g
Węglowodany: 28,1 g
Błonnik: 5,4 g

Tarta z mango i limonką - 1 kawałek

Energia: 513 kcal
Białko: 13,3 g
Tłuszcz: 41,2 g
Węglowodany: 35,3 g
Błonnik: 5,0 g

Szarlotka - 1 kawałek

Energia: 385 kcal
Białko: 5,6 g
Tłuszcz: 18,8 g
Węglowodany: 58,2 g
Błonnik: 3,3 g

Ciasto bananowe - 1 kawałek

Energia: 538 kcal
Białko: 8,3 g
Tłuszcz: 38,3 g
Węglowodany: 67,4 g
Błonnik: 3,5 g

Ciasto marchewkowe - 1 kawałek

Energia: 367 kcal
Białko: 4,5 g
Tłuszcz: 26,6 g
Węglowodany: 57,2 g
Błonnik: 2,8 g

Ciasto czekoladowy - 1 kawałek

Energia: 709 kcal
Białko: 9,8 g
Tłuszcz: 43,9 g
Węglowodany: 89,7 g
Błonnik: 2,3 g

Wartości odżywcze / Nutritional value

Pasty

Pesto 100g

Energia: 312 kcal
Białko: 9,5 g
Tłuszcz: 27,0 g
Węglowodany: 7,2 g
Błonnik: 3,1 g

Cieciorella 100g

Energia: 288 kcal
Białko: 11,3 g
Tłuszcz: 13,9 g
Węglowodany: 26,8 g
Błonnik: 5,7 g

Guacamole 100g

Energia: 189 kcal
Białko: 1,7 g
Tłuszcz: 17,9 g
Węglowodany: 4,0 g
Błonnik: 2,6 g

Hummus klasyczny 100g

Energia: 246 kcal
Białko: 5,6 g
Tłuszcz: 19,2 g
Węglowodany: 13,5 g
Błonnik: 5,4 g

Hummus buraczany 100g

Energia: 159 kcal
Białko: 5,6 g
Tłuszcz: 9,3 g
Węglowodany: 14,0 g
Błonnik: 5,6 g

Hummus z suszonych pomidorów 100g

Energia: 204 kcal
Białko: 7,0 g
Tłuszcz: 9,4 g
Węglowodany: 23,7 g
Błonnik: 4,5 g

Pasta bezjajeczna 100g

Energia: 297 kcal
Białko: 4,7 g
Tłuszcz: 25,3 g
Węglowodany: 13,0 g
Błonnik: 4,4 g

Wegan majonez 100g

Energia: 653 kcal
Białko: 1,4 g
Tłuszcz: 71,7 g
Węglowodany: 1,1 g
Błonnik: 0,1 g

Produkty Manoa

Bigos 100g

Energia: 116 kcal
Białko: 5,9 g
Tłuszcz: 4,6 g
Węglowodany: 10,5 g
Błonnik: 3,1 g

Gulasz 100g

Energia: 50 kcal
Białko: 4,0 g
Tłuszcz: 0,6 g
Węglowodany: 6,4 g
Błonnik: 1,6 g

Syrop malinowy 100g

Energia: 123 kcal
Białko: 0,3 g
Tłuszcz: 0,1 g
Węglowodany: 30,0 g
Błonnik: 1,6 g