

Kennys Fitbowls – Nährwerte

Lowcarb Fitbowl

Zutat	Kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
Erdnüsse 15 g	90,8 kcal	1,4 g	4,4 g	7,2 g
Jungspinat 80 g	17 kcal	1,1 g	2,3 g	0,3 g
Avocado 50 g	64 kcal	1,5 g	0,5 g	6 g
Eisbergsalat 25 g	3,1 kcal	0,4 g	0,3 g	0,1 g
Mais 50 g	36,5 kcal	5,4 g	1,5 g	1 g
Tamari Sauce 30 g	22,1 kcal	2,5 g	2,6 g	0,2 g
Edamame 60 g	79,5 kcal	5,3 g	7,2 g	3,1 g
Tofu geräuchert 120 g	196,8 kcal	0,7 g	21,6 g	11,5 g
Xtra Protein 240 g	393,6 kcal	1,4 g	43,2 g	23 g
Zoodles 80 g	15,2 kcal	1,8 g	1,3 g	0,3 g
Pink Mayo (vegan) 25 g	166,5 kcal	1 g	0,1 g	18 g
Standard	687 kcal	21,1 g	41,7 g	47,6 g
Xtra Protein	884 kcal	21,8 g	63,3 g	59,2 g

Lowcarb Oceanbowl

Zutat	Kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
Jungspinat 80 g	17 kcal	1,1 g	2,3 g	0,3 g
Karotten 50 g	16,5 kcal	3,4 g	0,4 g	0,1 g
Rotkraut 30 g	6,7 kcal	1,1 g	0,5 g	0,1 g
Tomaten 50 g	9 kcal	1,3 g	0,5 g	0,1 g
Schafkäse 55 g	127,9 kcal	0 g	9,4 g	10 g
Zoodles 80 g	15,2 kcal	1,8 g	1,3 g	0,3 g
Ahi Tuna 90 g	97,2 kcal	0 g	21 g	0,9 g
Xtra Protein 180 g	194,4 kcal	0 g	41,9 g	1,8 g
Wakame 10 g	18,4 kcal	0,9 g	0,4 g	1,8 g
Orange Sesam Dressing 30 g	66 kcal	2 g	0,4 g	6,2 g
Honey Dijon Dressing 30 g	115,3 kcal	10,2 g	1,8 g	7,3 g
Standard	485kcal	21,7 g	37,9 g	27,1 g
Xtra Protein	582kcal	21,7 g	58,9 g	28,0 g

Highcarb Omega Bowl

Zutat	Kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
Erdnüsse 15 g	90,8 kcal	1,4 g	4,4 g	7,2 g
Cherrytomaten 60 g	11,4 kcal	1,9 g	0,6 g	0,1 g
Jungspinat 60 g	12,7 kcal	0,8 g	1,7 g	0,2 g
Karotten 30 g	9,9 kcal	2 g	0,2 g	0,1 g
Zitrone 30 g	6,5 kcal	1 g	0,2 g	0,2 g
Granatapfel 35 g	33,6 kcal	6,7 g	0,6 g	0,4 g
Rotkraut 35 g	7,8 kcal	1,2 g	0,5 g	0,1 g
Quinoa gekocht 110 g	110 kcal	18,4 g	3,9 g	2 g
Tofu geräuchert 120 g	196,8 kcal	0,7 g	21,6 g	11,5 g
Xtra Protein 240 g	393,6 kcal	1,4 g	43,2 g	23 g
Teriyaki Sauce 33 g	24,4 kcal	4 g	2 g	0 g
Standard	498kcal	38,1 g	35,7 g	21,8 g
Xtra Protein	695kcal	38,8 g	57,3 g	33,3 g

Highcarb Power Bowl

Zutat	Kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
Jungspinat 45 g	9,5 kcal	0,6 g	1,3 g	0,2 g
Karotten 45 g	14,9 kcal	3,1 g	0,4 g	0,1 g
Mango 80 g	47,5 kcal	10,2 g	0,5 g	0,4 g
Mais 55 g	40,2 kcal	5,9 g	1,6 g	1 g
Edamame 60 g	79,5 kcal	5,3 g	7,2 g	3,1 g
Reis gekocht 160 g	201,6 kcal	45 g	5,3 g	0 g
Sous-vide Chicken 90 g	123,3 kcal	0 g	19,8 g	1,8 g
Xtra Protein 180 g	246,6 kcal	0 g	39,6 g	3,6 g
Peanut Satay 27 g	61,4 kcal	4,1 g	2,5 g	3,8 g
Röstzwiebel 7 g	27,4 kcal	3,4 g	1,1 g	0 g
Teriyaki Sauce 50 g	36,9 kcal	6 g	3 g	0 g
Standard	637 kcal	83,7 g	42,6 g	10,5 g
Xtra Protein	760 kcal	83,7 g	62,4 g	12,3 g