

LUNCH



Nährwerte pro 100g:

	Jasminreis (gekocht)	Couscous (gekocht)	Süßkartoffel-Lemongraspüree
Energie	126 kcal	173 kcal	70 kcal
Fett	0,2g	0,8g	0,5g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,04g	0,2g	0,3g
Kohlenhydrate	28g	35,1g	14,9g
Davon Zucker	0,01g	1,3g	3,4g
Eiweiß	2,7 g	5,4g	1,1g
Salz	0,4g	0,4g	1g
Balaststoffe	2,7g	1,9g	1,9g

Ein Lunch Kurt enthält ca. 250g Reis/Couscous



Frozen Yogurt & Co

Nährwerte pro 100g:

	Frozen Yogurt	Veganer Kurt Kokos-Schoko	Veganer Kurt Matcha	Cool Greek	Hot Porridge Brombeere-Marille	Hot Porridge Mango-Cranberry
Energie	100-119 kcal/505kj	108 kcal/453 kj	110 kcal/459 kj	142 kcal/592 kj	351 kcal/1481 kj	356 kcal/ 1504 kj
Fett	1,3g	0,7g	0,8g	10g	6g	5,6g
Davon gesättigte Fettsäuren		0,6g	0,6g	7g	1g	1g
Kohlenhydrate	22,6g	23g	23g	4,2g	60g	63g
Davon Zucker	15g	17g	17g	4,2g	13g	16g
Eiweiß	4,2 g	0,8g	0,6g	8g	10g	10g
Salz	0,09g	0,1g	0,1g	0,1g	0,02g	0,03g
Balaststoffe	0,1g	0,4g	0,7g		8,6g	7,4g