

POKE BOWLE



Krok 1: Wybierz rodzaj i wielkość

L: 1000ml
S: 500ml

1. Slim fit

mix sałat, pomidor, papryka, ogórek konserwowy, cebula*, sos jogurtowo - pomidorowy

L: 110kcal, B6, T3, W18
S: 55kcal, B3, T1, W9

2. Deluxe

mix sałat, pomidor, ciecierzycza, grillowane pieczarki, kukurydza, ser feta, cebula* + sos orzechowo - musztardowy

L: 508kcal, B22, T22, W57
S: 254kcal, B11, T11, W29

3. Piekielny

mix sałat, pomidor, papryka słodka, papryka chilli, ser feta, kukurydza, cebula* + sos pikantny pomidorowy

L: 217kcal, B12, T6, W34
S: 108kcal, B6, T3, W17

4. Z Jajem

mix sałat, pomidor, jajko gotowane, papryka, grillowane pieczarki, ser feta, kukurydza, cebula* + sos jogurtowo-pomidorowy

L: 343kcal, B24, T16, W30
S: 204kcal, B15, T10, W15

6. Turecki

kapusta, ogórek konserwowy, kukurydza, ser feta, cebula* + sos czosnkowy

L: 219kcal, B12, T6, W29
S: 110kcal, B6, T3, W14

5. Śródziemnomorski

mix sałat, pomidor, papryka, ogórek zielony, oliwki, ser feta, cebula* + sos musztardowo-balsamiczny

L: 277kcal, B10, T10, W36
S: 139 kcal, B5, T5, W18

7. Hawajski

mix sałat, pomidor, papryka, ananas, kukurydza, cebula* + sos miodowo-musztardowy

L: 261kcal, B6, T3, W53
S: 131kcal, B3, T2, W27

Krok 2: Wybierz źródło białka

1. Kurczak

L: 96kcal, B17, T2, W3
S: 44kcal, B8, T1, W1

2. Polędwiczka wieprzowa

L: 104kcal, B17, T2, W3
S: 48kcal, B8, T1, W1

3. Ciecierzycza

L: 90kcal, B4, T2, W13
S: 45kcal, B2, T1, W6

4. Smażone tofu w fit panierce

L: 119kcal, B11, T6, W5
S: 60kcal, B5, T3, W3

Krok 3: Wybierz źródło węglowodanów

1. Mix ryżu dzikiego i basmati

POLECAMY! L: 270kcal, B7, T1, W58
S: 135kcal, B3, T0, W29

2. Ryż basmati

L: 270kcal, B7, T1, W58
S: 135kcal, B3, T0, W29

3. Makaron pszenny pełnoziarnisty

POLECAMY! L: 161kcal, B7, T1, W32
S: 81kcal, B4, T0, W16

SAŁATKI



Krok 1: Wybierz rodzaj i wielkość

L: 1000ml
S: 500ml

1. Slim fit

mix sałat, pomidor, papryka, ogórek konserwowy, cebula*, sos jogurtowo - pomidorowy

L: 117kcal, B7, T3, W19
S: 59 kcal, B3, T1, W9

2. Deluxe

mix sałat, pomidor, ciecierzycza, grillowane pieczarki, kukurydza, ser feta, cebula* + sos orzechowo - musztardowy

L: 516kcal, B23, T22, W58
S: 258kcal, B11, T11, W29

3. Piekielna

mix sałat, pomidor, papryka słodka, papryka chilli, ser feta, kukurydza, cebula* + sos pikantny pomidorowy

L: 224kcal, B12, T6, W35
S: 112kcal, B6, T3, W17

4. Z Jajem

mix sałat, pomidor, jajko gotowane, ogórek konserwowy, ser feta, kukurydza, cebula* + sos jogurtowo-pomidorowy

L: 350kcal, B25, T16, W31
S: 208kcal, B15, T10, W16

5. Śródziemnomorska

mix sałat, pomidor, papryka, ogórek zielony, oliwki, ser feta, cebula* + sos musztardowo-balsamiczny

L: 285kcal, B11, T10, W37
S: 142 kcal, B5, T5, W18

6. Turecka

kapusta pekińska, kukurydza, ogórek konserwowy, ser feta, cebula* + sos czosnkowy

L: 195kcal, B11, T6, W24
S: 97kcal, B6, T3, W12

7. Hawajska

mix sałat, pomidor, papryka, ananas, kukurydza, cebula* + sos miodowo-musztardowy

L: 269kcal, B7, T3, W54
S: 134kcal, B3, T2, W27

Krok 2: Wybierz źródło białka

1. Kurczak

L: 96kcal, B17, T2, W3
S: 44kcal, B8, T1, W1

2. Polędwiczka wieprzowa

L: 104kcal, B17, T2, W3
S: 48kcal, B8, T1, W1

3. Ciecierzycza

L: 90kcal, B4, T2, W13
S: 45kcal, B2, T1, W6

4. Smażone tofu w fit panierce

L: 119kcal, B11, T6, W5
S: 60kcal, B5, T3, W3

Krok 3: Wybierz źródło węglowodanów

1. Mix ryżu dzikiego i basmati

POLECAMY! L: 135kcal, B3, T0, W29
S: 68kcal, B2, T0, W15

2. Ryż basmati

L: 135kcal, B3, T0, W29
S: 68kcal, B2, T0, W15

5. Makaron pszenny pełnoziarnisty

POLECAMY! L: 81kcal, B4, T1, W16
S: 41kcal, B2, T1, W8

WRAPY

Krok 1: Wybierz rodzaj

1. Slim fit

mix sałat, papryka, ogórek konserwowy, cebula*, sos jogurtowo-pomidorowy

304kcal, B10, T9, W48

2. Deluxe

mix sałat, ciecierzycza, grillowane pieczarki, kukurydza, ser feta, cebula* + sos orzechowo - musztardowy

535kcal, B19, T21, W69

3. Piekielny

mix sałat, papryka słodka, papryka chilli, ser feta, kukurydza, cebula* + sos pikantny pomidorowy

347kcal, B13, T10, W54

4. Śniadaniowy

mix sałat, omlot jajeczny, grillowane pieczarki, kukurydza, papryka, cebula* + sos jogurtowo-pomidorowy

429kcal, B21, T17, W42

5. Śródziemnomorski

mix sałat, papryka, ogórek zielony, oliwki, ser feta, cebula* + sos musztardowo-balsamiczny

391kcal, B12, T13, W57

6. Turecki

kapusta, ogórek konserwowy, kukurydza, ser feta, cebula* + sos czosnkowy

348kcal, B13, T11, W52

7. Hawajski

mix sałat, papryka, ananas, kukurydza, cebula* + sos miodowo-musztardowy

392kcal, B10, T9, W68

Krok 2: Wybierz źródło białka

1. Kurczak

96kcal, B17, T2, W3

2. Polędwiczka wieprzowa

104kcal, B17, T2, W3 POLECAMY! ✓

3. Ciecierzycza

90kcal, B4, T2, W13

4. Smażone tofu w fit panierce

119kcal, B11, T6, W5



*każdy wrap posiada placek pszenny pełnoziarnisty
*masz ochotę usunąć jakiś składnik - poinformuj nas w komentarzu lub telefonicznie

🌿 danie wegańskie

🔥 danie pikantne

🚫 bez mąki pszennej i żytniej, może zawierać śladowe ilości glutenu