



BOWLS, SALATE & WRAPS.

FRAGEN? 
HELLO@NOKONOKO.DE

Zutaten, Allergene & Nährwerte.

BOWLS, SALATE, WRAPS

| NAME | ZUTATEN | ALLERGENE | | Portionsgröße | Energie (kcal) pro portion | Fett (gramm) pro Portion | Kohlenhydrate (gramm) pro Portion | Eiweiß (gramm) pro Portion |
|-------------------------|---|--|-----------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| HUMMUS AVOCADO | Hummus · Avocado · Rotkohlsalat · Quinoa-Salat mit Edamame, Kohl, Tomate · Granatapfelkerne · Minze · (Reis). | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Sojabohnen, Sesamsamen, Senf. | Bowl Salat Wrap | 529 g 409 g 497 g | 1250 560 1362 | 41,0 39,8 50,8 | 191,8 36,3 199,5 | 26,1 12,6 26,3 |
| ORIENTAL CHICKEN | Hähnchen · Hummus · Quinoa-Salat mit Edamame, Kohl, Tomate · Rotkohlsalat · Granatapfelkerne · Minze · (Reis). | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Sojabohnen, Sesamsamen, Senf. | Bowl Salat Wrap | 553 g 433 g 511 g | 1254 564 1373 | 34,4 33,2 46,7 | 188,2 32,7 198,3 | 43,3 29,9 36,8 |
| POWER FALAFEL | Gemüse Falafel · Avocado · Rotkohlsalat · Quinoa-Salat mit Edamame, Kohl, Tomate · Granatapfelkerne · Minze · (Reis). | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Sojabohnen, Sesamsamen, Senf. | Bowl Salat Wrap | 541 g 387 g 475 g | 1285 533 1335 | 40,3 35,4 46,4 | 197,3 36,7 199,9 | 28,0 13,0 26,8 |
| TERIYAKI CHICKEN | Teriyaki Hähnchen · Brokkoli · Karottensalat · Edamame · Mango · Frühlingszwiebeln · Sesam · (Reis). | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Sojabohnen, Sesamsamen, Senf. | Bowl Salat Wrap | 588 g 468 g 497 g | 1084 394 1125 | 7,1 5,9 11,1 | 194,3 38,8 210,7 | 46,0 32,5 36,0 |
| CHICKEN SATE | Sate Hähnchen · Edamame · Mango · Karottensalat · Brokkoli · Erdnüsse · Frühlingszwiebeln · Sesam · (Reis). | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Erdnüsse, Sojabohnen, Sesamsamen, Schalenfrüchte, Senf. | Bowl Salat Wrap | 608 g 488 g 507 g | 1285 594 1308 | 30,7 29,5 37,6 | 186,7 31,2 196,1 | 51,6 38,1 39,2 |
| SALMON AVOCADO | Stremellachs · Avocado · Karottensalat · Mango · Edamame · Frühlingszwiebeln · Sesam · (Reis). | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Fisch, Sojabohnen, Sesamsamen, Senf. | Bowl Salat Wrap | 584 g 464 g 525 g | 1239 548 1251 | 33,2 32,0 37,2 | 182,3 26,8 191,8 | 41,3 27,9 32,6 |
| RAINBOW | Karottensalat · Rotkohlsalat · Mango · Brokkoli · Edamame · Granatapfelkerne · (Reis). | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Sojabohnen, Sesamsamen, Senf. | Bowl Salat Wrap | 566 g 466 g 491 g | 1047 386 1114 | 15,8 15,2 24,4 | 186,4 32,7 192,3 | 26,4 14,6 24,7 |
| LOW CARB | Gemüse Falafel · Brokkoli · Rotkohl · Edamame · Karottensalat · Frühlingszwiebeln · Quinoa-Salat Basis. | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Sojabohnen, Sesamsamen, Senf. | Bowl Salat Wrap | 514 g 580 g 413 g | 557 535 664 | 27,3 24,2 28,0 | 44,3 41,4 79,2 | 19,3 20,7 17,3 |
| PROTEIN | Hähnchen · Avocado · Brokkoli · Rotkohlsalat · Edamame · Minze · Lemon-Chili-Pepper · (Reis). | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Sojabohnen, Sesamsamen, Senf. | Bowl Salat Wrap | 603 g 453 g 533 g | 1178 443 1220 | 25,1 23,0 33,1 | 2,8 24,6 191,9 | 44,0 28,2 34,0 |

Kann außerdem enthalten: Gerste, Hafer, Nüsse (Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Pekannüsse, Macadamianüsse, Cashews, Walnüsse), Roggen, Sellerie

HOT BOWLS

| NAME | ZUTATEN | ALLERGENE | Portionsgröße | Energie (kcal) pro portion | Fett (gramm) pro Portion | Kohlenhydrate (gramm) pro Portion | Eiweiß (gramm) pro Portion |
|-----------------------|---|------------------------------|---------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| LENTIL VEGGIES | Indisches Linsen Dal • Brokkoli • Lemon-Chilli-Pepper • Reis. | Milch. | 481 g | 1236 | 30,2 | 213,6 | 27,2 |
| BUTTER CHICKEN | Butter Chicken • Brokkoli • Frühlingszwiebeln • Lemon-Chilli-Pepper • Reis. | Milch, Schalenfrüchte, Senf. | 536 g | 1207 | 21,7 | 207,6 | 41,5 |
| CHICKPEA CURRY | Scharfes Kichererbsen Curry • Gemüse Falafel • Frühlingszwiebeln • Reis. | Senf. | 506 g | 1129 | 16,5 | 218,4 | 25,1 |

DRESSINGS

| | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------|--|-------|-----|------|------|-----|
| LEMON | Veganes Zitronen Dressing. | keine deklarationspflichtigen Allergene. | 50 ml | 95 | 8,1 | 5,7 | 0,1 |
| PEANUT | Veganes Erdnuss Dressing. | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Erdnüsse, Sojabohnen. | 50 ml | 167 | 13,4 | 9,9 | 1,9 |
| TERIYAKI | Veganes Teriyaki Dressing. | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Sojabohnen. | 50 ml | 92 | 0,0 | 19,7 | 1,5 |
| SESAME | Veganes Sesam Dressing. | Sesamsamen. | 50 ml | 190 | 17,0 | 8,2 | 1,2 |

DESSERTS

| | | | | | | | |
|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | COMING SOON | | | | | | |
| | | | | | | | |