

ONO tápanyagok

Alaptálak

Alapok

BYO összetevők

Proteinek

Zöldségek

Ropogósok

Szósok

Alaptálak

| Peanut Chicken (normál) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-------------------------|------------|---------|--------|------------|
| alap nélkül | 379,3 kcal | 19,8 g | 19,5 g | 15,4 g |

| Peanut Chicken (kicsi) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|------------------------|------------|---------|--------|------------|
| alap nélkül | 240,1 kcal | 12,2 g | 12,7 g | 9,8 g |

| Wasabi Chicken (normál) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-------------------------|------------|---------|--------|------------|
| alap nélkül | 480,7 kcal | 14,6 g | 37,1 g | 7,5 g |

| Wasabi Chicken (kicsi) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|------------------------|------------|---------|--------|------------|
| alap nélkül | 293,1 kcal | 8,8 g | 22,6 g | 4,7 g |

| Vegan Magic (kicsi) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------------------|----------|---------|--------|------------|
| alap nélkül | 333 kcal | 10,4 g | 26,9 g | 16 g |

| Ahi (normál) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------------|------------|-----------|-------|------------|
| alap nélkül | 190,1 kcal | 19,1 kcal | 7,6 g | 11,5 g |

| Ahi (kicsi) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-------------|----------|---------|-------|------------|
| alap nélkül | 121 kcal | 9,9 g | 4,9 g | 7,5 g |

| Sriracha Salmon (normál) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------------------------|------------|---------|--------|------------|
| alap nélkül | 420,4 kcal | 12,7 g | 36,5 g | 7,7 g |

| Sriracha Salmon (kicsi) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-------------------------|------------|---------|--------|------------|
| alap nélkül | 258,6 kcal | 7,7 g | 22,3 g | 5 g |

| Salmon Soul (normál) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------------------|------------|---------|-------|------------|
| alap nélkül | 188,3 kcal | 15 g | 7,8 g | 13,1 g |

| Salmon Soul (kicsi) | Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------------------|------------|---------|-------|------------|
| alap nélkül | 117,4 kcal | 9,9 g | 4,9 g | 8,2 g |

Alapok

Sushi rizs normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|-------|------------|
| 260 kcal | 4,5 g | 0,4 g | 57,5 g |

Sushi rizs kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|-------|------------|
| 156 kcal | 2,7 g | 0,2 g | 34,6 g |

Rizstészta normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|-------|------------|
| 218 kcal | 1,8 g | 0,4 g | 49,8 g |

Rizstészta kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|-------|------------|
| 131 kcal | 1,1 g | 0,2 g | 29,9 g |

Quinoás cukkini normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 35 kcal | 2 g | 0,6 g | 5,7 g |

Quinoás cukkini kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 22 kcal | 1,4 g | 0,4 g | 3,1 g |

Lilakáposzta alap normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 37 kcal | 1,7 g | 0,1 g | 1,7 g |

Lilakáposzta alap kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|--------|------------|
| 22 kcal | 1 g | <0,1 g | 1 g |

Csicseriborsó alap normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|-------|------------|
| 179 kcal | 9,9 g | 3,1 g | 23,7 g |

Csicseriborsó alap kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|-------|------------|
| 128 kcal | 7,1 g | 2,2 g | 16,9 g |

BYO összetevők

Proteinek

Lazac normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 64 kcal | 10,3 g | 2,2 g | 0 g |

Lazac kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 38 kcal | 6,1 g | 1,3 g | 0 g |

Tonhal normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 72 kcal | 11,5 g | 2,5 g | 0 g |

Tonhal kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 43 kcal | 6,9 g | 1,5 g | 0 g |

Csirke normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|-------|------------|
| 120 kcal | 11 g | 1,5 g | 0,5 g |

Csirke kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 72 kcal | 6,6 g | 0,9 g | 0,3 g |

Tofu normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|------|------------|
| 101 kcal | 9,8 g | 6 g | 1,8 g |

Tofu kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 47 kcal | 4,6 g | 2,8 g | 0,8 g |

Zöldségek

Répa normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|--------|------------|
| 12 kcal | 0,3 g | <0,1 g | 2,9 g |

Répa kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 8 kcal | 0,2 g | <0,1 g | 1,9 g |

Uborka normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 4 kcal | 0,2 g | <0,1 g | 0,6 g |

Uborka kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 2 kcal | 0,1 g | <0,1 g | 0,4 g |

Retek normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|-------|------------|
| 3 kcal | 0,1 g | 0,1 g | 0,6 g |

Retek kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|-------|------------|
| 2 kcal | 0,1 g | 0,1 g | 0,4 g |

Edamame normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 28 kcal | 2,5 g | 1,3 g | 2,2 g |

Edamame kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 17 kcal | 1,5 g | 0,8 g | 1,3 g |

Cékla normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 7 kcal | 0,3 g | <0,1 g | 1,5 g |

Cékla kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 4 kcal | 0,2 g | <0,1 g | 1 g |

Bébispenót normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 2 kcal | 0,3 g | <0,1 g | 0,4 g |

Bébispenót kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 1 kcal | 0,1 g | <0,1 g | 0,2 g |

Enoki gomba normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 4 kcal | 0,3 g | <0,1 g | 0,8 g |

Enoki gomba kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 2 kcal | 0,1 g | <0,1 g | 0,4 g |

Wakame normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 5 kcal | 0,3 g | <0,1 g | 0,9 g |

Wakame kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 4 kcal | 0,2 g | <0,1 g | 0,7 g |

Mungóbabcsíra normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|------|------------|
| 3 kcal | 0,3 g | 0 g | 0,5 g |

Mungóbabcsíra kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|------|------------|
| 2 kcal | 0,2 g | 0 g | 0,4 g |

Mangó normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 18 kcal | 0,2 g | 0,1 g | 4,5 g |

Mangó kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|--------|------------|
| 12 kcal | 0,2 g | <0,1 g | 3 g |

Újhagyma normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|--------|------------|
| 11 kcal | 0,4 g | <0,1 g | 2,5 g |

Újhagyma kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 7 kcal | 0,3 g | <0,1 g | 1,7 g |

Rózsaszín gyömbér normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|------|------------|
| 1 kcal | <0,1 g | 0 g | 0,1 g |

Rózsaszín gyömbér kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|------|------------|
| 1 kcal | <0,1 g | 0 g | <0,1 g |

Koriander normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 0 kcal | <0,1 g | <0,1 g | <0,1 g |

Chili normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 1 kcal | <0,1 g | <0,1 g | 0,2 g |

Gránátalma normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 4 kcal | <0,1 g | <0,1 g | 0,9 g |

Lilakáposzta zöldségnek normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 9 kcal | 0,4 g | <0,1 g | 0,4 g |

Lilakáposzta zöldségnek kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|--------|---------|--------|------------|
| 6 kcal | 0,3 g | <0,1 g | 0,3g |

Csicseri zöldségnek normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 26 kcal | 1,4 g | 0,4 g | 3,4 g |

Csicseri zöldségnek kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 15 kcal | 0,9 g | 0,3 g | 2 g |

Avokádó normál adag - ½ gyümölcs

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|--------|------------|
| 150 kcal | 2 g | 14,5 g | 8,5 g |

Avokádó kis adag - ½ gyümölcs

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|----------|---------|--------|------------|
| 150 kcal | 2 g | 14,5 g | 8,5 g |

Ropogósok

Tamari mandula normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 41 kcal | 1,5 g | 3,7 g | 1,3 g |

Tamari mandula kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 24 kcal | 0,8 g | 2,1 g | 0,8 g |

Wasabis magyó normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|------|------------|
| 34 kcal | 1 g | 2 g | 2,8 g |

Wasabis magyó kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 19 kcal | 0,6 g | 1,1 g | 1,6 g |

Kesudió normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 47 kcal | 1,8 g | 4,1 g | 2,3 g |

Kesudió kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 27 kcal | 1 g | 2,3 g | 1,3 g |

Mogyoró normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 99 kcal | 1,7 g | 9,3 g | 1,7 g |

Mogyoró kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 66 kcal | 1,1 g | 6,2 g | 1,1 g |

Pirított hagyma normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 59 kcal | 0,6 g | 4,4 g | 4 g |

Pirított hagyma kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 35 kcal | 0,4 g | 2,6 g | 2,4 g |

Szezámrag normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|------|------------|
| 12 kcal | 0,5 g | 1 g | <0,1 g |

Szósok

Pokészósz/GM pokészósz normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-----------|---------|-------|------------|
| 45,1 kcal | 3,5 g | 2,6 g | 2,2 g |

Pokészósz/GM pokészósz kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|---------|---------|-------|------------|
| 27 kcal | 0,2 g | 1,5 g | 1,3 g |

Citromos pokészósz normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-----------|---------|-------|------------|
| 42,3 kcal | 3,2 g | 2,4 g | 2,5 g |

Citromos pokészósz kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-----------|---------|-------|------------|
| 25,4 kcal | 1,9 g | 1,4 g | 1,5 g |

Sriracha majonéz normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|------------|---------|--------|------------|
| 312,4 kcal | 0,4 g | 33,3 g | 2,5 g |

Sriracha majonéz kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|------------|---------|------|------------|
| 187,6 kcal | 0,2 g | 20 g | 1,5 g |

Wasabi majonéz normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|------------|---------|--------|------------|
| 284,7 kcal | 0,4 g | 30,8 g | 1,3 g |

Wasabi majonéz kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|------------|---------|--------|------------|
| 171,1 kcal | 0,2 g | 18,5 g | 0,7 g |

Hoisin majonéz normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|------------|---------|--------|------------|
| 296,9 kcal | 0,5 g | 31,2 g | 3,3 g |

Hoisin majonéz kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|------------|---------|--------|------------|
| 178,3 kcal | 0,3 g | 18,7 g | 2 g |

Mogyorószósz normál adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-----------|---------|-------|------------|
| 90,3 kcal | 2,9 g | 6,4 g | 4,5 g |

Mogyorószósz kis adag

| Kcal | Fehérje | Zsír | Szénhidrát |
|-----------|---------|-------|------------|
| 54,1 kcal | 1,7 g | 3,8 g | 2,7 g |