

# 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 mogyoró normál adag

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

### Wasabis mogyoró 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