

| Bezeichnung | Menge | Kalorien | Eiweiß | Fett | KH | Cholesterin | Mix: 37 Kcal |
|---------------------------|-------|----------|--------|-------|-------|-------------|--------------|
| | (g) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | Rucola |
| | | | | | | | Eisberg |
| Ananas | 50 | 27 | 0,15 | 0,15 | 2,25 | 0 | Radiccio |
| Aprikose | 50 | 21 | 0,5 | 0,1 | 4,15 | 0 | Chinakohl |
| Äpfel | 50 | 27 | 0,15 | 0,3 | 5,7 | 0 | Lollo Bionda |
| Avocado | 40 | 88 | 0,76 | 9,40 | 0,16 | 0 | Babyspinat |
| Babyspinat | 15 | 3 | 0,50 | 0,06 | 0,12 | 0 | |
| Banane | 40 | 38 | 0,44 | 0,08 | 8,56 | 0 | |
| Basilikum | 10 | 4 | 0,31 | 0,08 | 0,51 | 0 | |
| Birne | 40 | 22 | 0,20 | 0,12 | 4,96 | 0 | |
| Brennessel | 10 | 4 | 0,70 | 0,06 | 0,13 | 0 | |
| Champignon | 40 | 9 | 1,64 | 0,12 | 0,24 | 0 | |
| Chinakohl | 75 | 9 | 0,60 | 0,15 | 0,60 | 0 | |
| Cocktailtomaten | 40 | 7 | 0,40 | 0,08 | 1,04 | 0 | |
| Couscous | 40 | 45 | 1,52 | 0,08 | 9,2 | 0 | |
| Cranberries | 12 | 41 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | |
| Croutons | 15 | 28 | 0,84 | 0,5 | 5,18 | 0 | |
| Edamer | 40 | 142 | 9,92 | 11,30 | 0 | 23,60 | |
| Ei | 60 | 93 | 7,68 | 6,78 | 0,42 | 223,80 | |
| Eisberg | 100 | 12 | 0,49 | 0,21 | 1,33 | 0 | |
| Erbsen | 40 | 34 | 2,64 | 0,16 | 3,88 | 0 | |
| Erdbeeren | 40 | 13 | 0,32 | 0,16 | 2,20 | 0 | |
| Frühlingszwiebeln | 20 | 5 | 0,40 | 0,10 | 0,60 | 0 | |
| Getrocknete Tomaten | 40 | 60 | 2,32 | 2,4 | 6,36 | 0 | |
| Goji Beeren | 10 | 31 | 1,20 | 0,50 | 5,50 | 0 | |
| Grana Padano | 30 | 113 | 10,70 | 7,74 | 0,03 | 20,40 | |
| Grapefruit | 40 | 18 | 0,24 | 0,08 | 3,00 | 0,00 | |
| Grünkohl | 40 | 15 | 1,72 | 0,36 | 1,00 | 0 | |
| Gurken | 40 | 5 | 0,24 | 0,08 | 0,72 | 0 | |
| Hähnchenbruststreifen | 60 | 86 | 13,32 | 3,72 | 0 | 39,60 | |
| Heidelbeeren | 40 | 17 | 0,20 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | |
| Himbeeren | 40 | 13 | 0,52 | 0,12 | 1,92 | 0 | |
| Hirtenkäse | 50 | 109 | 9,20 | 8,00 | 0 | 19,00 | |
| Honigmelone | 40 | 22 | 0,36 | 0,04 | 4,96 | 0,00 | |
| Ingwer | 8 | 6 | 0,10 | 0,10 | 1,4 | 0,00 | |
| Jalapena | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Kapern | 30 | 124 | 1,80 | 6,00 | 15,60 | 0 | |
| Karotten | 40 | 10 | 0,44 | 0,08 | 1,92 | 0 | |
| Kidney Bohnen | 40 | 117 | 8,88 | 0,56 | 14,6 | 0 | |
| Kiwi | 40 | 20 | 0,36 | 0,24 | 3,64 | 0 | |
| Kokosflocken | 12 | 73 | 0,67 | 7,44 | 0,77 | 0 | |
| Kräuterquark (Magerquark) | 170 | 123 | 16,8 | 3,20 | 6,5 | | |
| Kürbiskerne | 12 | 71 | 3,2 | 5,88 | 1,5 | 0 | |
| Leinsamen | 15 | 47 | 3,46 | 4,64 | 0 | 0 | |
| Lollo Bionda / Rosso | 50 | 5 | 0,72 | 0,16 | 0,28 | 0 | |
| Mango | 40 | 24 | 0,20 | 0,20 | 5,12 | 0 | |
| Melone | 40 | 12 | 0,20 | 0,02 | 3,2 | 0 | |
| Minze frisch | 20 | 14 | 0,85 | 0,25 | 3 | 0 | |
| Mozzarella | 40 | 102 | 7,40 | 7,92 | 0 | 18,40 | |
| Oliven | 40 | 53 | 0,56 | 5,32 | 0,72 | 0 | |
| Orangen | 50 | 21 | 0,05 | 0,1 | 4,15 | 0 | |

| | | | | | | |
|--------------------|-------|-------------|--------|-------|-------|-------------|
| Ofenkartoffel | 200 | 174 | 3,7 | 0,2 | 40,3 | 0 |
| Paprika | 40 | 8 | 0,48 | 0,12 | 1,16 | 0 |
| Pestohühnchen | 60 | 112 | 5,4 | 6,5 | 0,2 | 39,60 |
| Pfefferminze | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pinienkerne | 12 | 80 | 1,56 | 7,20 | 2,4 | 0 |
| Prinzessbohnen | 40 | 13 | 0,96 | 0,08 | 2,04 | 0 |
| Rhabarber | 40 | 4 | 0,20 | 0,04 | 0,4 | 0 |
| Radiccio | 20 | 3 | 0,48 | 0,08 | 0,60 | 0 |
| Radieschen | 40 | 6 | 0,44 | 0,04 | 0,80 | 0 |
| Räucherlachs | 40 | 180 | 11,4 | 7,76 | 0 | 16,80 |
| Röstzwiebeln | 20 | 131 | 0,88 | 10,46 | 8,80 | 0 |
| Rosinen | 12 | 35 | 0,30 | 0,07 | 8,16 | 0 |
| rote Beete | 40 | 17 | 0,64 | 0,08 | 4,00 | 0 |
| rote Zwiebeln | 40 | 11 | 0,52 | 0,08 | 1,96 | 0 |
| Rotkohl | 40 | 8 | 0,60 | 0,08 | 1,28 | 0 |
| Ruccola | 20 | 5 | 0,52 | 0,14 | 0,42 | 0 |
| Saftschinken | 40 | 50 | 9,0 | 1,48 | 0,00 | 34,00 |
| Sesam | 12 | 68 | 2,5 | 6 | 1,24 | 0 |
| Schnittlauch | 7 | 2 | 0,23 | 0,05 | 0,11 | 0 |
| Schweineschnitzel | 55 | 131 | 11,77 | 5,79 | 0,00 | 66,55 |
| Shrimps | 50 | 44 | 9,30 | 0,70 | 0,00 | 69,00 |
| Sonnenblumenkerne | 12 | 71 | 3,18 | 5,88 | 1,47 | 0 |
| Spicy Chicken | 70 | 144 | 8 | 9,19 | 1,40 | 63,67 |
| Sprossen | 40 | 8,8 | 1,2 | 0,12 | 0,64 | 0 |
| Stangensellerie | 40 | 6 | 0,48 | 0,08 | 0,88 | 0 |
| Thunfisch | 50 | 113 | 10,75 | 7,75 | 0,00 | 0 |
| Walnüsse | 12 | 79 | 1,8 | 7,44 | 1,40 | 0 |
| Wassermelone | 40 | 15 | 0,24 | 0,08 | 3,32 | 0 |
| Wrap | 62 | 198 | 5,3 | 4,3 | 33,70 | 0 |
| Zitronenmelisse | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Zucchini | 40 | 8 | 0,64 | 0,16 | 3 | 0 |
| Zuckermais | 40 | 22 | 1,08 | 0,48 | 3,20 | 0 |
| | | | | | | |
| Bezeichnung | Menge | Kalorien | Eiweiß | Fett | KH | Broteinheit |
| | (g) | (kcal / kj) | (g) | (g) | (g) | (mg) |
| Dressing | | | | | | |
| American | 80 | 112 | 0,56 | 8,80 | 7,60 | 0,59 |
| Balsamico | 80 | 43 | 0,08 | 1,20 | 7,92 | 0,6 |
| Balsamico Bianco | 80 | 393 | 0,40 | 41,10 | 10,20 | 0,86 |
| Balsamico Wasabi | 80 | 107 | 1,12 | 6,72 | 10,60 | 0,88 |
| Caesar | 80 | 213 | 0,88 | 20,90 | 5,36 | 0,48 |
| California | 80 | 146 | 0,50 | 12,90 | 7,20 | 0,6 |
| Curry-Mango-Kokos | 80 | 241 | 1,52 | 22,00 | 9,28 | 0,77 |
| French | 80 | 187 | 0,48 | 18,24 | 5,12 | 0,50 |
| Honig-Senf | 80 | 171 | 0,64 | 13,76 | 11,28 | 0,94 |
| Joghurt | 80 | 118 | 1,20 | 10,00 | 5,76 | 0,66 |
| Kräutervinaigrette | 80 | 39 | 0,16 | 6,16 | 5,36 | 0,56 |
| Kürbiskern | 80 | 227 | 0,40 | 21,36 | 8,24 | 0,68 |
| Mango-Chili | 80 | 120 | 0,08 | 8,24 | 11,28 | 0,94 |
| Sauerrahm-Dill | 80 | 262 | 1,28 | 24,88 | 8,32 | 0,69 |
| Sesam-Ingwer | 80 | 354 | 2,48 | 36,00 | 7,20 | 0,91 |
| Sylter | 80 | 269 | 1,20 | 25,68 | 8,32 | 0,69 |
| Toskana | 80 | 57 | 1,54 | 5,12 | 2,56 | 0,26 |
| Nordic Vegan | 80 | 260 | 1,20 | 10,00 | 5,67 | 0,67 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|-----|--|--|--|--|--|
| Pasta & Co. | | | | | | | |
| Bulgur | 100 | 342 | | | | | |
| Gnocchi Natur | 100 | 144 | | | | | |
| Strozzapreti Natur | 100 | 175 | | | | | |
| Raviolini Poulet | 100 | 196 | | | | | |
| Raviolini Ratatouille | 100 | 195 | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Quellen: Angaben der grünzeugs-Erzeugnisse des Lieferanten, FDDB | | | | | | | |