

## NUTRIČNÍ HODNOTY

dean &amp; david

KATEGORIE	POKRY	ENERGIE				TUKY				SACHARIDY				PROTEINY				SÚL	
		na 100g/ml	na porci	z toho nasycené mastné kyseliny (g)	SACHARIDY (g)	z toho cukry (g)	BÍLKOVINY (g)	na 100g/ml	na porci	na 100g/ml	na porci	na 100g/ml	na porci						
Salát bez dressingu	Good Greens	424	1268	102	305	5,3	15,8	0,4	1,3	11,0	32,0	4,0	11,9	2,3	7,0	0,3	0,3	0,8	
	Falafel Tahini	472	1866	113	453	5,5	21,9	0,6	2,2	11,7	46,6	5,3	13,2	3,3	13,3	0,5	1,9		
	Paris	567	1390	137	335	9,8	23,9	4,3	10,6	5,7	14,0	4,2	10,4	6,6	16,2	0,4	1,0		
	Avocado Halloumi	485	1470	117	354	8,6	26,1	4,6	14,0	2,7	8,1	1,5	4,6	6,8	20,6	0,8	2,5		
	Big Easy Beef	437	1258	105	302	5,7	16,5	1,0	3,0	4,0	11,5	2,2	6,5	8,1	23,3	0,4	1,1		
	Chicken Caesar	458	1348	109	322	5,4	15,8	2,2	6,4	5,3	15,7	0,9	2,8	9,7	28,5	0,7	2,1		
	Chicken Vitality	483	1666	116	400	7,5	25,8	3,2	11,0	2,6	8,9	1,3	4,4	9,5	32,8	0,8	2,9		
Salát s dressingu	Salmon Spring	541	1843	130	443	7,5	25,6	3,1	10,4	7,1	24,3	1,2	4,1	8,0	27,2	1,0	3,5		
Salát s předprípravou	Caesar - předprípravený	548	1950	131	465	9,6	34,1	2,1	7,4	5,0	10,7	1,6	5,7	8,0	28,5	0,7	2,6		
	Vitality - předprípravený	886	2449	212	587	15,2	49,3	3,8	12,8	11,7	17,1	4,3	14,3	6,6	18,5	1,1	2,9		
Dresinky																			
	Medovo-hořčičný	1980	1584	480	384	48,0	38,4	3,9	3,1	11,0	8,8	9,6	7,7	0,7	0,6	2,0	1,6		
	Caesar	1249	999	298	238	30,0	24,0	3,2	2,6	5,1	4,1	4,4	3,5	2,1	1,7	1,1	0,9		
	Rukový	1529	1223	365	292	34,1	27,3	2,8	2,2	13,3	10,7	12,5	10,0	1,1	0,9	1,6	1,3		
	Balzamikový dresink s favorovým sirupem	1197	958	286	229	26,0	20,8	2,1	1,7	11,0	8,8	5,0	4,0	0,5	0,4	0,6	0,5		
Chléb	Tahini - citron	950	760	227	182	19,4	15,5	1,9	1,5	7,6	6,1	4,9	4,3	3,4	3,0	2,4			
	Chléb (1 krajíc)	1164	291	276	69	5,4	1,4	0,7	0,2	46,0	11,5	0,8	0,2	8,4	2,1	1,7	0,4		
Namíchejte si vlastní																			
	Bowl základ - celozrnná rýže a Quinoa	507	1014	121	241	1,5	3,0	0,2	0,4	23,2	46,4	0,3	0,6	3,2	6,4	0,1	0,2		
	Bowl základ - jasmínová rýže	610	1219	143	287	0,2	0,5	0,0	0,1	32,2	64,4	0,1	0,2	2,8	5,6	0,0	0,0		
	Základ - směs listových salátů	84	84	20	20	0,3	0,3	0,1	0,1	2,8	2,8	0,9	0,9	1,4	0,1	0,1			
	Základ - hruška	241	121	57	29	0,3	0,2	0,0	0,0	12,4	6,2	10,2	5,1	0,5	0,3	0,0	0,0		
	Základ - krustoný	1905	286	454	68	17,9	2,7	9,2	1,4	60,5	9,1	4,1	0,6	11,1	1,7	2,5	0,4		
	Základ - křupavá smažená cibule	2450	245	590	59	44,0	4,4	21,0	2,1	40,0	4,0	9,0	0,9	6,0	0,6	1,2	0,1		
	Základ - edamame	460	138	110	35	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	2,6	2,5	0,7	10,3	3,1	0,0	0,0		
	Základ - arásidey	2569	385	620	93	51,0	7,7	8,3	1,2	9,6	1,4	5,2	0,8	27,0	4,1	1,0	0,2		
	Základ - vejce a vonného chovu	658	262	153	63	11,0	4,5	3,3	1,4	6,0	0,2	0,5	0,2	13,0	5,3	0,4	0,2		
Wraps	Základ - jarní cibulka	196	20	47	5	0,3	0,0	0,1	0,0	6,5	0,9	6,5	0,7	0,9	0,1	0,0	0,0		
	Základ - semínka granátového jablka	327	33	76	8	0,6	0,1	0,1	0,0	16,1	1,6	16,1	1,6	0,7	0,1	0,0	0,0		
	Základ - okurka	50	15	12	4	0,2	0,1	0,1	0,0	1,8	0,5	1,8	0,5	0,6	0,2	0,0	0,0		
	Základ - mrkev	137	41	33	10	0,2	0,1	0,0	0,0	6,8	2,0	6,3	1,9	0,8	0,2	0,0	0,0		
	Základ - cherry rajčata	79	32	19	8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1,2	2,0	0,8	1,0	0,4	0,0	0,0		
	Základ - dýně	192	163	46	39	2,1	1,7	0,1	0,1	4,5	3,8	3,8	3,2	1,1	0,9	0,3	0,2		
	Základ - směs semínek	2657	266	643	64	56,6	5,7	9,7	1,0	4,3	4,4	2,5	0,3	25,3	2,5	0,1	0,0		
	Základ - mango	257	129	60	30	0,5	0,3	0,1	0,1	12,5	6,3	12,5	6,3	0,6	0,3	0,0	0,0		
	Základ - Miso Mayo	1963	393	583	117	50,3	10,1	3,5	0,7	8,6	1,7	4,6	0,9	1,8	0,4	1,8	0,4		
	Základ - olivová tapenáda	1057	106	257	26	26,0	2,6	3,6	0,4	3,0	0,3	0,1	0,0	1,2	0,1	4,0	0,4		
Bowls	Základ - paprika	119	24	29	6	0,4	0,1	0,1	0,0	4,9	1,0	4,7	0,9	1,2	0,2	0,0	0,0		
	Základ - brusinky	742	223	175	53	0,0	0,0	0,0	0,0	42,0	12,6	42,0	12,6	0,3	0,1	0,0	0,0		
	Základ - červená řepe	180	90	43	21	0,4	0,2	0,2	0,1	7,1	3,6	6,7	3,4	1,4	0,7	0,2	0,1		
	Zá																		