



# LITTLE GREEN RABBIT NÄHRWERTANGABEN\*

Produkt

Größe

Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate (g)		davon Zucker (g)		Eiweiß (g)		Salz (g)	
pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion

## SALATE (ohne Dressing und ohne Beilage)

Beilagensalat	klein	52	23	12	5	0,3	0,1	0,1	0,0	1,2	0,5	1,0	0,5	1,2	0,5	0,1	0,0
Natur	klein	57	82	13	19	0,3	0,4	0,1	0,1	1,7	2,5	1,6	2,3	1,0	1,4	0,0	0,0
Natur	groß	57	126	13	29	0,2	0,5	0,1	0,2	1,7	3,8	1,6	3,6	1,0	2,1	0,0	0,1
Hähnchenfilet	klein	165	387	36	83	0,8	1,9	0,4	0,9	0,9	2,1	0,9	2,1	6,0	14,1	0,4	0,9
Hähnchenfilet	groß	169	603	37	131	0,8	2,9	0,4	1,3	0,9	3,4	0,9	3,3	6,3	22,3	0,4	1,4
Couscous	klein	360	865	85	205	2,2	5,3	1,0	2,3	13,1	31,5	2,8	6,7	2,8	6,8	0,4	1,0
Couscous	groß	421	1770	100	420	2,6	10,9	1,1	4,7	15,4	64,9	3,0	12,8	3,2	13,4	0,5	2,0
Mozzarella	klein	432	907	103	217	8,1	16,9	4,9	10,2	2,6	5,5	1,4	3,0	5,1	10,7	0,4	0,8
Mozzarella	groß	440	1360	105	325	8,0	24,9	5,3	16,3	2,6	8,1	1,4	4,5	5,6	17,3	0,4	1,3
Schafskäse	klein	419	797	101	192	7,6	14,4	3,8	7,3	3,1	6,0	1,8	3,5	4,4	8,4	1,4	2,6
Schafskäse	groß	460	1448	111	349	8,5	26,7	4,5	14,3	3,0	9,4	1,7	5,3	5,0	15,7	1,5	4,6
Ziegenkäse	klein	616	1052	148	252	11,5	19,6	5,2	8,9	5,6	9,6	4,3	7,4	6,1	10,5	0,5	0,8
Ziegenkäse	groß	594	1582	142	379	10,6	28,3	6,2	16,6	5,3	14,2	4,4	11,7	6,7	17,8	0,4	1,2
Quinoa	klein	357	752	85	179	3,7	7,7	1,2	2,6	7,6	16,1	1,4	2,9	4,8	10,1	0,6	1,2
Quinoa	groß	366	1208	87	287	3,3	10,7	1,2	3,8	9,4	31,1	1,5	4,9	4,3	14,1	0,7	2,2
Thunfisch	klein	333	892	79	212	3,8	10,1	1,1	3,0	2,1	5,6	1,5	4,0	8,9	23,7	0,4	1,2
Thunfisch	groß	334	1458	79	347	3,4	15,1	1,0	4,5	2,3	9,9	1,6	6,9	9,4	40,9	0,5	2,0
Räucherlachs	klein	197	345	47	82	2,2	3,9	0,5	0,9	2,2	3,9	1,9	3,4	4,4	7,8	0,5	0,9
Räucherlachs	groß	236	637	56	152	2,8	7,5	0,6	1,7	2,3	6,2	2,0	5,4	5,4	14,5	0,6	1,7

## Dressings

Balsamico-Tomatenöl	klein	1739	870	422	211	43,8	21,9	3,1	1,5	6,0	3,0	6,0	3,0	0,3	0,2	0,7	0,4
Balsamico-Tomatenöl	groß	1739	1391	422	338	43,8	35,1	3,1	2,5	6,0	4,8	6,0	4,8	0,3	0,3	0,7	0,6
Himbeer	klein	2001	1001	486	243	50,3	25,1	3,5	1,8	6,4	3,2	6,4	3,2	0,6	0,3	0,6	0,3
Himbeer	groß	2001	1601	486	389	50,3	40,2	3,5	2,8	6,4	5,1	6,4	5,1	0,6	0,5	0,6	0,5
Erdnuss-Soja-Chili	klein	1778	889	431	216	45,1	22,5	5,8	2,9	3,0	1,5	2,1	1,1	3,0	1,5	3,4	1,7
Erdnuss-Soja-Chili	groß	1778	1422	431	345	45,1	36,1	5,8	4,7	3,0	2,4	2,1	1,7	3,0	2,4	3,4	2,7
Joghurt-Minze	klein	1662	831	404	202	119,7	59,9	3,7	1,9	4,9	2,5	4,9	2,5	0,8	0,4	0,9	0,4
Joghurt-Minze	groß	1662	1329	404	323	119,7	95,8	3,7	3,0	4,9	4,0	4,9	4,0	0,8	0,7	0,9	0,7
Dijon-Senf	klein	1742	871	422	211	41,2	20,6	2,8	1,4	11,2	5,6	10,2	5,1	1,3	0,6	3,0	1,5
Dijon-Senf	groß	1742	1394	422	338	41,2	33,0	2,8	2,2	11,2	9,0	10,2	8,2	1,3	1,0	3,0	2,4

## Beilage

Brot	1 Scheibe	951	476	227	114	0,9	0,4	0,1	0,1	47,0	23,5	2,2	1,1	7,5	3,8	1,4	0,7
Quinoa natur	1 Portion	615	215	146	51	2,4	0,8	2,4	0,8	24,9	8,7	0,6	0,2	4,9	1,7	0,3	0,1
Croustons	1 Portion	1555	233	367	55	3,0	0,5	3,0	0,5	70,8	10,6	3,7	0,6	12,2	1,8	0,0	0,0



# LITTLE GREEN RABBIT NÄHRWERTANGABEN\*

Produkt

Größe

Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate (g)		davon Zucker (g)		Eiweiß (g)		Salz (g)	
pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion

## MIX IT YOURSELF

Blattsalatmix	klein	52	36	12	8	0,3	0,2	0,1	0,1	1,2	0,8	1,0	0,7	1,2	0,8	0,1	0,0
Blattsalatmix	groß	52	52	12	12	0,3	0,3	0,1	1,2	1,2	1,2	1,0	1,0	1,2	1,2	0,1	0,1

## Extras 0,70€

Tomaten	73	37	17	9	0,2	0,1	0,0	0,0	2,6	1,3	2,5	1,3	1,0	0,5	0,0	0,0
Gurken	51	20	12	5	0,2	0,1	0,1	0,0	1,8	0,7	1,8	0,7	0,6	0,2	0,0	0,0
Champignons	87	13	21	3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,6	0,1	0,6	0,1	4,1	0,6	0,0	0,0
Radieschen	58	12	14	3	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	0,4	2,0	0,4	1,0	0,2	0,0	0,0
Radieschen-Sprossen	93	3	22	1	0,3	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	0,5	0,0	2,4	0,1	0,0	0,0
Karotten	137	27	33	7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,8	1,4	6,4	1,3	0,8	0,2	0,1	0,0
Paprika	81	16	19	4	0,2	0,0	0,0	0,0	2,9	0,6	2,7	0,5	1,1	0,2	0,0	0,0
Mais	382	76	91	18	2,7	0,5	2,7	0,5	10,7	2,1	4,0	0,8	3,0	0,6	0,0	0,0
Kapern	147	12	35	3	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	0,2	6,0	0,5
Peperoni	61	18	15	5	0,3	0,1	0,3	0,1	1,5	0,5	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0
Jalapeños	130	20	31	5	0,5	0,1	0,1	0,0	6,0	0,9	3,0	0,5	0,5	0,1	3,0	0,5
Birnen	256	77	61	18	0,5	0,2	0,5	0,2	14,0	4,2	14,0	4,2	0,5	0,2	0,0	0,0
Rote Zwiebeln	116	17	28	4	0,3	0,0	0,1	0,0	4,9	0,7	4,9	0,7	1,2	0,2	0,0	0,0
Korianer	96	6	23	1	0,5	0,0	0,0	0,0	3,7	0,2	0,9	0,1	2,1	0,1	0,0	0,0
Ei	638	287	153	69	5,0	0,4	1,5	0,1	0,3	0,3	0,5	0,2	13,0	5,9	0,3	0,1
ital. Hartkäse	1635	65	390	16	30,0	1,2	20,5	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	30,0	1,2	1,2	0,0
Meerrettich	519	78	124	19	4,7	0,7	4,7	0,7	13,0	2,0	8,0	1,2	4,4	0,7	0,0	0,0

## Extras 1,20€

Avocado	546	218	130	52	12,5	5,0	2,6	1,0	3,6	1,4	1,4	0,5	1,4	0,5	0,0	0,0
Kalamata Oliven	962	144	230	35	20,0	3,0	3,0	0,5	10,0	1,5	0,0	0,0	1,8	0,3	5,0	0,8
Edamame	523	157	125	38	2,5	0,8	0,4	0,1	13,3	4,0	1,8	0,5	12,4	3,7	1,0	0,3
getr. Tomaten	650	130	157	31	9,6	1,9	1,0	0,2	10,6	2,1	8,6	1,7	2,9	0,6	3,8	0,8
Pinienkerne	2988	299	724	72	70,0	7,0	70,0	7,0	8,9	0,9	3,2	0,3	14,0	1,4	0,0	0,0
Walnüsse	2738	411	654	98	65,2	9,8	6,1	0,9	13,7	2,1	2,6	0,4	15,2	2,3	0,0	0,0

## Extras 2,40€

Quinoa-Salat	548	493	130	117	3,7	3,4	1,5	1,3	18,0	16,2	1,8	1,6	4,6	4,2	1,2	1,1
Couscous-Salat	795	636	189	151	4,9	3,9	1,9	1,5	30,2	24,2	4,4	3,5	5,4	4,4	1,0	0,8
Schafskäse	1126	450	272	109	22,8	9,1	16,2	6,5	0,8	0,3	0,8	0,3	15,7	6,3	2,8	1,1
Ziegenrolle	1208	395	291	95	23,0	7,5	23,0	7,5	1,0	0,3	1,0	0,3	20,0	6,5	0,0	0,0
Bio-Räuchertofu	711	356	170	85	90,0	45,0	1,5	0,8	2,8	1,4	0,5	0,3	19,0	9,5	1,7	0,9
Thunfisch	710	355	169	85	7,0	3,5	1,5	0,8	0,5	0,3	0,5	0,3	26,0	13,0	0,9	0,5
Hähnchenbrustfilet	429	215	102	51	1,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	11,5	1,6	0,8
Mozzarella	998	479	240	115	18,0	8,6	18,0	8,6	1,5	0,7	1,5	0,7	18,0	8,6	0,0	0,0

## Extras 2,90€

Räucherlachs	888	222	213	53	13,1	3,3	2,2	0,6	0,9	0,2	0,9	0,2	22,8	5,7	3,3	0,8
--------------	-----	-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----



# LITTLE GREEN RABBIT NÄHRWERTANGABEN\*

Produkt

Größe

Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate (g)		davon Zucker (g)		Eiweiß (g)		Salz (g)	
pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion

## SUPPEN (ohne Reis und ohne Brot)

Chili Con Carne	klein 0,4	371	1484	89	356	2,8	11,2	1,0	4,0	8,7	34,8	4,2	16,8	5,3	21,2	1,2	4,8
Chili Con Carne	groß 0,6	371	2226	89	534	2,8	16,8	1,0	6,0	8,7	52,2	4,2	25,2	5,3	31,8	1,2	7,2
Mulligatawny	klein 0,4	386	1544	92	368	4,3	17,2	3,2	12,8	9,3	37,2	5,3	21,2	3,6	14,4	0,6	2,4
Mulligatawny	groß 0,6	386	2316	92	552	4,3	25,8	3,2	19,2	9,3	55,8	5,3	31,8	3,6	21,6	0,6	3,7
Rote Linse Kokos	klein 0,4	327	1308	78	312	3,3	13,2	2,2	8,8	8,7	34,8	3,2	12,8	2,4	9,6	0,9	0,9
Rote Linse Kokos	groß 0,6	327	1962	78	468	3,3	19,8	2,2	13,2	8,7	52,2	3,2	19,2	2,4	14,4	0,9	0,9
Gelbes Thai Curry	klein 0,4	316	1264	76	304	4,6	18,4	3,2	12,8	6,6	26,4	3,4	13,6	1,3	5,2	1,0	4,0
Gelbes Thai Curry	groß 0,6	316	1896	76	456	4,6	27,6	3,2	19,2	6,6	39,6	3,4	20,4	1,3	7,8	1,0	6,0
Reis Portion	1 Kugel	744	744	175	175	0,7	0,7	0,2	0,2	38,2	38,2	0,4	0,4	3,7	3,7	0,0	0,0

## OFENKARTOFFEL/ KUMPIR

Classic		386	1677	92	402	52,7	229,3	2,4	10,6	10,6	46,2	3,2	13,9	4,1	17,7	0,5	2,0
Schafskäse		424	2144	102	514	47,2	238,4	3,4	17,1	9,3	46,9	2,9	14,6	4,8	24,3	0,6	3,1
Couscous		483	2777	115	664	41,8	240,4	3,0	17,3	13,2	76,0	3,4	19,7	4,8	27,6	0,6	3,3
Quinoa		492	2062	118	494	5,2	21,6	0,9	3,7	13,9	58,4	2,1	8,9	3,2	13,2	0,9	3,9
Räucherlachs		388	1940	93	464	46,6	232,8	2,3	11,4	9,5	47,7	3,0	15,2	4,7	23,7	0,6	2,8
Chili Con Carne		420	2038	101	489	3,7	18,0	2,5	12,0	11,5	56,0	2,9	14,2	4,1	19,7	0,7	3,3

## SÄFTE & SMOOTHIES

### Pur

Orange	0,3l	147	441	35	105	0,3	0,9	0,0	0,0	7,7	23,1	7,7	23,1	0,3	0,9	0,1	0,3
Orange	0,5l	147	735	35	175	0,3	1,5	0,0	0,0	7,7	38,5	7,7	38,5	0,3	1,5	0,1	0,5
Karotte	0,3l	100	300	24	72	0,2	0,6	0,0	0,0	4,8	14,4	3,5	10,5	0,6	1,8	0,1	0,3
Karotte	0,5l	100	500	24	120	0,2	1,0	0,0	0,0	4,8	24,0	3,5	17,5	0,6	3,0	0,1	0,5
Apfel	0,3l	239	717	57	171	0,0	0,0	0,0	0,0	13,4	40,2	12,2	36,6	0,3	0,9	0,0	0,0
Apfel	0,5l	239	1195	57	285	0,0	0,0	0,0	0,0	13,4	67,0	12,2	61,0	0,3	1,5	0,0	0,0

### Mixed

Vitamin Power	0,3l	147	440	35	105	0,2	0,5	0,0	0,0	7,7	23,0	6,7	20,2	0,5	1,4	0,1	0,2
Vitamin Power	0,5l	147	733	35	175	0,2	0,9	0,0	0,0	7,7	38,4	6,7	33,6	0,5	2,3	0,1	0,4
I Like	0,3l	126	392	30	94	0,3	0,9	0,0	0,0	6,3	19,7	5,7	17,7	0,5	1,5	0,1	0,3
I Like	0,5l	127	660	30	158	0,3	1,5	0,0	0,1	6,4	33,1	5,7	29,8	0,5	2,5	0,1	0,5
Wake Me Up	0,3l	238	720	57	172	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	39,9	12,0	36,4	0,4	1,1	0,0	0,0
Wake Me Up	0,5l	237	1199	57	286	0,0	0,2	0,0	0,1	13,1	66,4	12,0	60,6	0,4	1,9	0,0	0,0
Roger Rabbit	0,3l	211	739	50	176	0,1	0,4	0,0	0,1	11,3	39,5	9,7	34,0	0,6	2,0	0,0	0,1
Roger Rabbit	0,5l	218	1309	52	312	0,1	0,7	0,0	0,1	11,6	69,9	10,0	60,2	0,6	3,6	0,0	0,2



# LITTLE GREEN RABBIT NÄHRWERTANGABEN\*

Produkt	Größe	Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate (g)		davon Zucker (g)		Eiweiß (g)		Salz (g)	
		pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion
<b>Green</b>																	
Popeyes	0,3l	183	642	44	153	0,3	0,9	0,0	0,1	9,3	32,7	8,4	29,4	0,7	2,4	0,1	0,3
Popeyes	0,5l	186	1154	44	275	0,3	1,6	0,0	0,2	9,6	52,6	8,5	52,6	0,6	4,0	0,1	0,5
Red Rabbit	0,3l	110	362	26	87	0,2	0,6	0,0	0,0	5,0	16,4	4,3	14,2	1,0	3,2	0,1	0,4
Red Rabbit	0,5l	111	645	27	155	0,2	1,0	0,0	0,1	5,0	29,0	4,4	25,5	1,0	5,8	0,1	0,8
Detox Me	0,3l	140	489	33	117	0,1	0,5	0,0	0,2	7,0	24,4	6,4	22,5	0,6	2,0	0,2	0,7
Detox Me	0,5l	132	853	32	204	0,1	0,9	0,0	0,3	6,5	42,0	6,0	38,8	0,6	3,9	0,2	1,3
<b>Superfood</b>																	
King Kong	0,3l	219	826	52	196	1,3	4,8	0,1	0,3	8,4	31,9	6,7	25,4	0,9	3,6	0,0	0,0
King Kong	0,5l	222	1474	53	351	1,3	8,8	0,1	0,6	8,5	56,4	6,8	45,5	1,0	6,5	0,0	0,0
Green Rabbit	0,3l	216	690	51	164	0,6	1,8	0,0	0,2	7,4	23,6	6,2	19,7	3,7	11,9	0,2	0,5
Green Rabbit	0,5l	207	1250	49	297	0,6	3,4	0,0	0,3	7,6	46,0	6,4	38,6	3,0	18,3	0,1	0,8
Playboy	0,3l	197	693	47	165	0,9	3,3	0,1	0,3	8,0	28,2	6,6	23,0	1,1	3,8	0,1	0,2
Playboy	0,5l	204	1350	49	322	0,9	6,1	0,1	0,6	8,4	55,6	6,8	45,2	1,1	7,6	0,1	0,5

Stand: Juni 2020

\*Bei den angegebenen Werten handelt es sich um errechnete und gerundete Durchschnittswerte. Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Druckfehler sind vorbehalten. Die Nährwertinformationen basieren auf Standardrezepturen und Standardportionsgrößen der Produkte. Unterschiede in Portionsgröße, Herstellung und Quellen von Zutaten können die Angaben zu den einzelnen Produkten genauso beeinflussen, wie regionale und saisonale Unterschiede. Produkt- oder Rezepturänderungen sind möglich und werden in regelmäßigen Abständen eingearbeitet.