



Mamabowl's ürünleri enerji ve besin öğeleri

Date : 01/11/2021

BOWL	Tüketim Birimi	Enerji (kcal)	Yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Şeker (g)	Protein (g)	Sodyum (mg)	Lif (g)
Burrata Bowl	1 porsiyon : 420G	641	35	13	53	11	31	1046	8,9
	%RA*	32%	45%	65%	19%	22%	62%	45%	32%
Mozzarella Bowl	1 porsiyon : 400G	606	30	13	56	9,2	31	1135	8
	% RA*	30%	38%	65%	20%	18%	62%	49%	29%
Paremsan Bowl	1 porsiyon : 390G	411	16	6,7	48	12	21	925	8,1
	%RA*	21%	21%	34%	17%	24%	42%	40%	29%
Humus Bowl	1 porsiyon : 390G	436	18	2,7	61	17	14	1007	15
	% Günlük Besin değerleri*	22%	23%	12%	22%	34%	28%	44%	54%
Falafel Bowl	1 porsiyon : 400G	508	16	2,5	74	12	21	862	18
	%RA*	25%	21%	12%	27%	24%	42%	37%	64%
SOS									
Pesto	1 porsiyon : 30G	147	16	2,5	0,8	0,1	1,1	215	0,3
	%RA*	7%	21%	12%	0%	0%	2%	9%	1%
Limon	1 porsiyon : 30G	146	17	2,4	1	0,5	0,1	127	0
	% RA*	7%	22%	12%	0%	1%	0%	6%	0%
Ballı hardal	1 porsiyon : 30G	113	11	1,5	5,6	5,1	0,3	244	0,3
	%RA*	6%	14%	8%	2%	10%	1%	11%	1%
Tane hardal	1 porsiyon : 30G	157	17	1,7	2,2	0,6	0,3	213	0,4
	% RA*	8%	22%	8%	1%	1%	1%	9%	1%
Tahin	1 porsiyon : 30G	182	19	2,7	3,8	1,5	1,6	127	1
	%RA*	9%	24%	14%	1%	3%	3%	6%	4%
Balsamik Çeviz	1 porsiyon : 30G	202	21	1,9	3,7	3,3	0,1	140	0,1
	% RA*	10%	27%	10%	1%	7%	0%	6%	0%
Hibiskus	1 porsiyon : 30G	102	10	1,4	3,8	3	0,2	173	0,2
	%RA*	5%	13%	7%	1%	6%	0%	8%	1%
İÇİCEK									
Zencefil limonata	1 porsiyon : 25CL	43	0,1	0	11	10	0,1	3,2	0,2
	%RA*	2%	0%	0%	4%	20%	0%	0%	1%
Jasmin Ice Tea	1 porsiyon : 25CL	33	0	0	8,6	8,5	0	2,5	0
	% RA*	2%	0%	0%	3%	17%	0%	0%	0%
Hibiskus Ice Tea	1 porsiyon : 25CL	40	0	0	10	9,7	0,2	17	0,2
	%RA*	2%	0%	0%	4%	19%	2%	1%	1%
San Pellegrino	1 porsiyon : 25CL	0	0	0	0	0	0	7,5	0
	% RA*	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%
Beypazarı soda	1 porsiyon : 20CL	0	0	0	0	0	0	27	0
	%RA*	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%
Kestane water	1 porsiyon : 33CL	0	0	0	0	0	0	0	0
	% RA*	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
TATLI									
Elma tart	1 porsiyon : 120G	257	12	6,8	36	14	2,6	85	1,9
	%RA*	13%	15%	34%	13%	28%	5%	4%	7%
Matchamisu	1 porsiyon : 150G	335	22	15	25	16	7,3	95	0,2
	% RA*	17%	28%	75%	9%	32%	15%	4%	1%
Chocalmond tart	1 porsiyon : 130G	524	35	13	43	35	12	154	4,3
	%RA*	26%	45%	65%	16%	70%	24%	7%	15%
Panna cotta lavanta	1 porsiyon : 130G	305	27	15	15	14	2,4	20	0,6
	% RA*	15%	35%	70%	5%	28%	5%	1%	2%
Purple banana cake	1 porsiyon : 150G	404	18	2,7	55	31	8,2	303	4,5
	%RA*	20%	23%	14%	20%	62%	16%	13%	16%
EKSTRA									

* Değerler ortalama bir yetişkinin Referans Alım Düzeyini belirtir (2000kcal)