

## WRAPS

### CLUB WRAP 125:-

Kyckling, bacon, avokado, senapsmajonnäs och grönsaker 573 kcal

### LOS ANGELES 125:-

Kyckling, honungssenap och grönsaker 469 kcal

### SANTORINI 125:-

Kyckling, fetaostkräm och grönsaker 553 kcal

### BOMBAY 125:-

Kyckling, råris, grön curry, majonnäs, mango chutney, koriander och grönsaker 698 kcal

### THAI 125:-

Kalkon, glasnudlar, grillade tomater, morötter och chilimajonnäs 640 kcal

### PHILADELPHIA 125:-

Kalkon, färskost och grönsaker 530 kcal

### KAIRO 125:-

Nötfärsbiff, hummus, bulgur och grönsaker 656 kcal

### WRAPBURGARE 135:-

Högrev/bringa, coleslaw, vår egen ceasardressing, avokadosallad, grönsaker och karamelliserad lök 847 kcal

### TEXAS 135:-

Flankstek, avokadosallad, tomatsallad, chipotlesås och grönsaker 602 kcal

### SUSHI 135:-

Rimmad lax, sjögräs, ris, avokado, gurka och wasabikräm 716 kcal

### BARCELONA 135:-

Räkor, saffransaioli, råris och grönsaker 630 kcal

### MALIBU 125:-

**(VEGO)**  
Avokado, fetaostkräm och mycket grönsaker 571 kcal

### KARTHAGO 125:-

**(VEGAN)**

Grillad zucchini, hummus, bulgur och mycket grönsaker 551 kcal

## JUICER & SMOOTHIES

**SIMPLY ORANGE** 50:-/75:-

Apelsin

**PINK JUICE** 50:-/75:-

Apelsin och jordgubb

**CITRUS** Apelsin och 50:-/75:-

grapefrukt

**BERRY FRESH** 50:-/75:-

Svartvinbär, citron och äpple

**SUPERNOVA** 50:-/75:-

Äpple, morot och ingefära

**MONDAY** Gurka, broccoli, 50:-/75:-

ingefära, lime, äpple och avokado

**MEAN & GREEN** 50:-/75:-

Mynta, spenat, gurka, citron och äpple

**GINGER** Äpple, mynta, 50:-/75:-

ingefära

**SOUR PASSION** 50:-/75:-

Mynta, passionsfrukt, citron och apelsin

**FUSION** 65:-

Acai, vetegräs, blåbär, björnbär, jordgubb, apelsin och citron

**LET'S GO PRE WORKOUT - Hallon,** 55:-/79:-

blåbär, jordgubb, apelsin, banan och guarana

**PROTEIN AS YOU WIS** 90:-

PRE WORKOUT - Välj 2 bär, banan eller avokado, äpple eller apelsinjuice, yoghurt eller inte

**SPIRA POST WORKOUT -** 55:-/79:-

Ananas, äpple, apelsin, banan och spirulina

**PURE PROTEIN POST** 90:-

WORKOUT - Bär, yoghurt, vatten och whey protein

## MESHTALLRIK

Serveras med en bas av linser, rödbetsmix, ångkokta grönsaker, sallad och paprika. 136 kcal.

### 1. Välj protein

**AVOKADO  
OCH BÖNMIX** 155:- P: 18 g K: 14 g  
F: 19 g 309 kcal

**KYCKLING** 155:- P: 22 g K: 0 g  
F: 2 g 108 kcal

**ALRÖKT  
KALKON** 155:- P: 22 g K: 0 g  
F: 6 g 139 kcal

**NÖTFÄRSB  
IFFAR** 155:- P: 23 g K: 5 g  
F: 18 g 273 kcal

**LAX** 159:- P: 15 g K: 15 g  
F: 27 g 243 kcal

**TONFISK/  
RÄKOR** 159:- P: 23 g K: 1 g  
F: 1 g 102 kcal

### 2. Välj kolhydrater

**RÅRIS** P: 4 g K: 38 g  
F: 1 g 193 kcal

**BULGUR** P: 3 g K: 16 g  
F: 2 g 94 kcal

**QUINOA** P: 4 g K: 22 g  
F: 2 g 140 kcal

P = protein  
K = kolhydrater F =  
fett  
kcal = kalorier

### 3. Välj dressing

**SENAPSDR  
ESSING** 157 kcal

**HUMMUS** 62 kcal

**GREKISK  
DRESSING** 20 kcal

**ÖRTDRESSING** 80 kcal

**KLASSISK  
VINÄGRETT** 173 kcal