

Näringsstabel	Energi (Kcal)		Protein (g)		Kolhydrater (g)		Fett (g)		Fett (%)	GI
	Per portion		Per portion		Per portion		Per portion			
	Medium	Large	Medium	Large	Medium	Large	Medium	Large		Per portion
VARMRÄTTER										
Kyckling, Bulgur, Sallad	392	736	39	74	48	89	4	7	1,3%	M
Kyckling, Ris, Sallad	387	727	35	67	53	100	3	5	1,0%	H
Kyckling, Potatis, Sallad	324	600	47	90	39	72	3	5	0,7%	L
Biff, Bulgur, Sallad	447	767	38	61	48	89	10	15	3,0%	M
Biff, Ris, Sallad	442	757	34	54	53	100	9	14	2,8%	H
Biff, Potatis, Sallad	329	631	46	77	39	72	9	14	1,9%	L
Lax, Bulgur, Sallad	488	939	33	65	48	89	17	34	6,0%	M
Lax, Ris, Sallad	447	930	35	57	50	100	11	32	3,3%	H
Lax, Potatis, Sallad	343	803	46	80	36	72	11	32	2,3%	L
SALLADER										
Kyckling, Bulgur, (Feta/Mozza)	525		39		39		22		5,2%	L
Kyckling, Pasta, (Feta/Mozza)	515		39		38		22		5,2%	L
Kyckling, Quinoa, (Feta/Mozza)	511		39		35		23		5,4%	L
Kalkon, Bulgur, (Feta/Mozza)	564		45		39		24		5,5%	L
Kalkon, Pasta, (Feta/Mozza)	554		45		38		24		5,5%	L
Kalkon, Quinoa, (Feta/Mozza)	550		45		35		25		5,8%	L
Räkor, Bulgur, (Feta/Mozza)	486		30		39		22		5,1%	L
Räkor, Pasta, (Feta/Mozza)	476		30		38		22		5,1%	L
Räkor, Quinoa, (Feta/Mozza)	472		30		35		23		5,3%	L
Tonfisk, Bulgur, (Feta/Mozza)	522		38		39		22		5,2%	L
Tonfisk, Pasta, (Feta/Mozza)	512		38		38		22		5,2%	L
Tonfisk, Quinoa, (Feta/Mozza)	508		38		35		23		5,4%	L
Vego, Bulgur, (Feta/Mozza)	728		30		39		26		6,0%	L
Vego, Pasta, (Feta/Mozza)	718		30		38		26		6,0%	L
Vego, Quinoa, (Feta/Mozza)	714		30		35		27		6,2%	L
FOCACCIA										
Kyckling, ColeSlaw	662		44		94		12		2,5%	M
Kyckling, Kimchi	667		45		91		14		2,8%	M
Kyckling, Grönsallad	681		46		90		15		3,5%	M
Kalkon, ColeSlaw	660		41		98		13		2,9%	M
Kalkon, Kimchi	665		41		95		15		3,3%	M
Kalkon, Grönsallad	680		42		94		17		4,0%	M
Tonfisk, ColeSlaw	643		40		94		12		2,5%	M
Tonfisk, Kimchi	648		41		91		14		2,9%	M
Tonfisk, Grönsallad	663		42		90		15		3,6%	M
Vego, ColeSlaw	790		33		137		14		2,9%	M
Vego, Kimchi	795		33		134		15		3,3%	M
Vego, Grönsallad	809		35		133		17		4,0%	M
SOPPA										
Kyckling, Bulgur	283		35		33		6		1,0%	L
Kyckling, Potatis	413		39		28		5		0,8%	L
Räkor, Bulgur	223		22		33		5		0,9%	L
Räkor, Potatis	354		26		28		4		0,7%	L
Lax, Bulgur	357		31		33		16		2,8%	L
Lax, Potatis	487		35		28		16		2,4%	L
Kalkon, Bulgur	322		41		33		7		1,2%	L
Kalkon, Potatis	452		45		33		7		1,0%	L
KOLHYDRATKÄLLOR										
Bulgur	216	432	8	16	41	83	1	2	1,8%	L
Ris	211	422	4	8	47	94	0	1	0,5%	H
Potatis	148	296	15	31	33	66	0	0	0,1%	L
SIDEDISH SALLAD										
ColeSlaw	37		1		6		1		0,6%	L
Grönsallad	99		5		4		7		7,7%	L
Kimchi	42		2		3		2		2,4%	L
DRESSING										
BIM Sweet & Spicy	41		3		3		2		5,1%	L
Curry	23		1		3		0		1,2%	L
Soja	23		3		0		0		0,1%	L
Sweet Chilli	54		1		13		0		0,2%	H
Vitlök	33		1		4		1		2,9%	L
Energidrinkar										
Diverse smaker	234		37		8		4		1,5%	L
JUICER										
Apelsin	238	306	3	4	45	58	1	2	0,5%	M
Avocado	252		9		9		20		6,6%	L
Banan	174		8		26		3		1,2%	M
Booster	209		2		40		1		0,3%	H
Detox	180		3		30		1		0,4%	L
Hawaiian Tropic	176		8		27		3		1,1%	H
Red Passion	151		0		32		0		0,0%	L
Summer Breeze	65		2		13		0		0,0%	L
Äpple	144	231	0	1	29	46	0	0	0,0%	H
Vattenmelon	60		2		14		0		0,0%	H
BAKVERK										
Dreamcake (Chokladtårta)	285		5		31		15		14,0%	H
Energimuffins	312		7		60		5		4,0%	H
Majsmuffins	296		7		39		11		11,0%	H
Morotskaka	155		6		21		6		6,0%	M

Body In Motion är ensam i Sverige att kunna erbjuda allt från varmrätter, mackor, baguetter, kaffedrinkar, protein- och energidrinkar, diverse bakverk och bakelser, som är framtagna ur ett hälsoperspektiv.

De flesta av rätterna är helt unika genom att de innehåller någon typ av tillskott (Protein, Creatin, Ginseng, etc) som inte erbjuds på någon annan café eller restaurang.

De flesta av våra rätter är helt fria från tillsatt socker och fett.

Hos oss får du veta din exakta konsumtion i form av kalorier, kolhydrater, fett, protein, Points och GI.

Alla våra rätter tillverkas efter vårt eget unika recept. Allt ha kontroll över tillverkningsprocessen är en mycket viktig del av vårt koncept.

Vi skall alltid erbjuda våra kunder dem högst kvalitativa råvaror med den mest optimala sammansättningen.

