

Sarapan

Makan siang makan malam

Sereal

- ◆ **Krim gandum**(karbohidrat 15)
- ◆ **Havermut**(karbohidrat 19)
- ◆ **Sereal 6 Butir Organik**(Karbohidrat 40)
- ◆ **Sereal jagung**(karbohidrat 18)
- ◆ **Serpihan Buram**(karbohidrat 24)
- ◆ **ceria**(karbohidrat 13)
- ◆ **Cheerios Kacang Madu**(karbohidrat 22)
- ◆ **Sereal Dedak Kismis**(karbohidrat 26)
- ◆ **Nasi Krispies**(karbohidrat 16)

Makanan pembuka sarapan panas

- ◆ **Roti Bakar Perancis Gandum Utuh**dengan blueberry dan sosis kalkun (karbohidrat 25)
- ◆ **Omelet keju**dengan bayam, jamur dan kentang goreng (karbohidrat 17)
- ◆ **Pancake Gandum Utuh**dengan sosis kalkun (karbohidrat 30)
- ◆ **Sarapan Burrito**(telur, ham, keju) dengan kentang hash brown (karbohidrat 39)
- ◆ **Telur Orak-arik Taman**dengan keju dan kentang potong dadu (karbohidrat 17)

Sisi Sarapan

- ◆ **Telur yang Dimasak Keras**
- ◆ **Potongan daging babi**
- ◆ **Sosis Kalkun**

Buah-buahan

- ◆ **Buah Segar Hari Ini**
(karbohidrat 15)
- ◆ **Anggur Segar**(karbohidrat 15)
- ◆ **Irisan Apel**(karbohidrat 8)
- ◆ **pisang**(karbohidrat 30)
- ◆ **Piala Buah Segar**(karbohidrat 15)
- ◆ **saus apel**(karbohidrat 15)
- ◆ **Pir potong dadu**(karbohidrat 15)
- ◆ **Persik potong dadu**(karbohidrat 15)
- ◆ **Informasi Nanas**(karbohidrat 15)
- ◆ **irisan jeruk**(karbohidrat 15)
- ◆ **Koktail Buah**(karbohidrat 15)

Toko roti

- ◆ **Muffin rasa blueberry**
(karbohidrat 20)
- ◆ **dedak muffin**(karbohidrat 18)
- ◆ **Bagel Biasa**(karbohidrat 50)
- ◆ **Bagel Gandum Utuh**
(karbohidrat 49)
- ◆ **Roti putih**(karbohidrat 12)
- ◆ **Roti gandum**
(karbohidrat 18)

- ◆ **Telur Orak-arik**
- ◆ **kentang cincang goreng**(karbohidrat 13)
- ◆ **Telur dadar biasa**

Yogurt & Keju

- ◆ **Kelapa Panggang Yunani**
Yogurt vanila(karbohidrat 18)
- ◆ **Yogurt Tanpa Lemak Vanila Yunani**
(karbohidrat 15)
- ◆ **Yogurt vanila**(karbohidrat 25)
- ◆ **Yogurt Buah Ringan & Sehat –**
berbagai macam rasa (karbohidrat 9)
- ◆ **Pondok keju**

Sup & Permulaan

- ◆ **Sup Mie Ayam**(karbohidrat 8)
- ◆ **Sup Miju-miju**(karbohidrat 11)
- ◆ **Sup Mexicali**(karbohidrat 15)
- ◆ **Salad Romaine**dengan irisan timun
- ◆ **Salad Campuran Musim Semi**dengan kacang merah, kacang garbanzo, tomat

Salad Hidangan Utama

- ◆ **Salad Buah Segar dan Keju Cottage**dengan irisan jeruk, melon, melon, irisan apel, dan anggur (karbohidrat 22)
- ◆ **Chicken Caesar Salad**dengan selada romaine, keju parmesan, tomat, zaitun hitam, dan saus Caesar (karbohidrat 7)
- ◆ **Salad Yunani**dengan keju feta, mentimun, selada romaine, zaitun, paprika, dan bawang bombay (karbohidrat 10)
- ◆ **Biji-bijian Kuno, Asparagus, dan Salad Bit**(karbohidrat 40)
- ◆ **Zucchini, Kacang Garbanzo, dan Salad Gandum Bulgar**(karbohidrat 40)

saus salad

- ◆ **Minyak dan cuka**
- ◆ **Peternakan Organik**
- ◆ **Peternakan BBQ Organik**
- ◆ **Jahe Wijen Organik**
- ◆ **Jeruk Nipis Alpukat Organik**
- ◆ **Kaisar Organik**

Toko Makanan Favorit

- ◆ **Sandwich Salad Ayam**pada croissant gandum utuh dengan selada, tomat, mentimun, dan salad quinoa (karbohidrat 36)
- ◆ **Sandwich Kalkun**di atas roti multi-grain dengan selada, tomat, wortel kecil, mayones ringan, dan mustard, disajikan dengan salad kacang hitam (karbohidrat 38)
- ◆ **Roti isi tuna**pada roti putih atau gandum (karbohidrat 27)
- ◆ **Sandwich Salad Telur**roti tipis gandum utuh dengan selada, tomat, mentimun, mayones ringan, dan mustard (karbohidrat 28)

Makanan Kesehatan

Disajikan dengan satu cangkir susu non-fat atau rendah lemak.

- ◆ **Kotak Bistro Vegetarian**termasuk: telur rebus, guacamole, edamame, tomat, wortel kecil, irisan apel, dan kerupuk lavash gandum utuh (karbohidrat 50)
- ◆ **Kotak Bistro Turki**termasuk: kalkun, hummus, mentimun, wortel kecil, seledri, zucchini, anggur, roti gandum utuh (karbohidrat 47)

- ◆ **Sup sayuran**(karbohidrat 8)
- ◆ **Sup tomat**(karbohidrat 13)
- ◆ **Biskuit mentega**(karbohidrat 13)
- ◆ **Sayuran Quinoa Organik**
Sup(karbohidrat 8)

Sisi

- ◆ **Gulungan Gandum**(karbohidrat 19)
- ◆ **gulungan putih**(karbohidrat 15)
- ◆ **Kerupuk Rendah Garam**(karbohidrat 5)

Makanan pembuka

- ◆ **Ayam Ramuan Lemon**dengan orzo dan sayuran (karbohidrat 34)
- ◆ **Daging cincang**dengan kuah jamur, pasta rotini, labu kuning, dan zucchini (karbohidrat 25)
- ◆ **Enchilada Ayam**dengan kacang pinto dan nasi Spanyol (karbohidrat 38)
- ◆ **Cabai Babi Verde**dengan nasi Spanyol dan kacang pinto (karbohidrat 26)
- ◆ **spageti**dengan saus daging sapi dan kacang hijau (karbohidrat 43)
- ◆ **Daging sapi rebus**dengan nasi merah (karbohidrat 44)
- ◆ **Salmon Mengkilap**dengan irisan polenta, labu kuning dan irisan zucchini (karbohidrat 20)
- ◆ **Cod Berkelanjutan Cajun**dengan kacang merah, nasi dan brokoli (karbohidrat 20)
- ◆ **Makaroni keju**dengan kacang hijau (karbohidrat 43)
- ◆ **Fettuccine Ayam**dengan kacang hijau (karbohidrat 32) **Ayam Tika**
- ◆ **Masala**dengan masala dan nasi (karbohidrat 38)

Burger & Sandwich Panas

- ◆ **burger vegetarian**roti gandum utuh dengan mayones ringan, mustard Dijon, saus tomat, selada, tomat, acar, dan salad kentang (karbohidrat 49)
- ◆ **Cheeseburger**roti gandum utuh dengan keju cheddar, mayones ringan, mustard, saus tomat, selada, tomat, acar, dan salad kentang (karbohidrat 39)
- ◆ **Sandwich Filet Ayam**roti gandum utuh dengan selada, tomat, saus mustard madu, dan salad kacang hitam (karbohidrat 41)

Makanan penutup(Lihat Pilihan Buah Saat Sarapan)

- ◆ **agar-agar**–biasa (karbohidrat 16) atau bebas gula
- ◆ **Puding**–coklat, vanila, tapioka biasa (karbohidrat 22) bebas gula (karbohidrat 13)
- ◆ **Es krim** –coklat, vanila, stroberi (karbohidrat 15)
- ◆ **kue keju**(karbohidrat 42)
- ◆ **Kue cokelat**(karbohidrat 53)
- ◆ **Kue Krim Jeruk**(karbohidrat 32)
- ◆ **kue keping coklat**
(karbohidrat 19)
- ◆ **Gambar Newton**(karbohidrat 40)
- ◆ **Serbat**–raspberry dan jeruk (karbohidrat 35)
- ◆ **Es Mambo**–biasa (karbohidrat 18) atau bebas gula
- ◆ **Batangan Lemon**(karbohidrat 14))