

# Poke all day 칼로리성분표

영양성분 표시 기준		열량(Kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
		2000	324	100	55	54	300	15	0	
기준	원재료 용량	열량(Kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
현미밥 poke	331	499	657.5	65.7	7.0	13.6	21.0	4.0	5.9	0.0
	영양성분 표시기준(%)		32.9%	20.3%	7.0%	24.8%	38.9%	1.3%	0.0%	
메밀면 poke	331	479	1394.5	64.0	13.5	13.8	19.3	4.0	5.9	0.0
	영양성분 표시기준(%)		69.7%	19.8%	13.5%	25.1%	35.8%	1.3%	39.4%	
채소만 poke	261	320	646.5	30.4	7.1	9.3	18.9	4.0	5.9	0.0
	영양성분 표시기준(%)		32.3%	9.4%	7.1%	16.9%	35.0%	1.3%	0.0%	
비건(현미밥) poke	299	418	316.4	62.0	7.7	10.2	16.0	0.0	4.0	0.0
	영양성분 표시기준(%)		32.3%	94.4%	109.6%	75.0%	76.2%	0.0%	71.2%	
비건(메밀면) poke	299	398	1053.4	60.3	14.2	10.4	14.3	0.0	4.2	0.0
	영양성분 표시기준(%)		32.3%	94.2%	105.0%	75.3%	74.2%	0.0%	71.2%	
비건(채소만) poke	229	239	305.3	26.7	7.8	5.9	13.9	0.0	4.2	0.0
	영양성분 표시기준(%)		15.3%	8.3%	7.8%	10.7%	25.8%	0.0%	28.1%	
연어	70	74	66.5	0.1	0	14.4	1.3	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)		3.33%	0.04%	0.00%	26.22%	2.46%	0.00%	0.00%	
훈제오리	70	284	601	3.2	1.9	15.5	23.5	65	6.2	0
	영양성분 표시기준(%)		30.05%	0.99%	1.90%	28.18%	43.52%	21.67%	0.04%	
육회	70	149	311.6	0.5	0.2	13.4	7.3	0	0.3	0
	영양성분 표시기준(%)		15.58%	0.16%	0.19%	24.35%	13.59%	0.00%	0.00%	
참치	70	96	423.2	0.2	0	39.3	4.1	0	0.5	0
	영양성분 표시기준(%)		21.16%	0.06%	0.00%	71.41%	7.52%	0.00%	0.00%	
불고기	70	193	443.3	7.0	7.0	17.5	10.5	28.0	2.3	0
	영양성분 표시기준(%)		22.17%	2.16%	7.00%	31.82%	19.44%	9.33%	0.02%	
주꾸미	80	165	0	1.3	0	27.2	4.8	0	0.685714286	0
	영양성분 표시기준(%)		0.00%	0.39%	0.00%	49.41%	8.82%	0.00%	0.00%	
닭가슴살	80	96	288.0	0.8	1.6	20.0	1.3	64.0	0.0	0
	영양성분 표시기준(%)		14.40%	0.25%	1.60%	36.36%	2.37%	21.33%	0.00%	
새우	70	98	122.0	0.0	0.0	21.2	0.9	37.5	0.3	0
	영양성분 표시기준(%)		6.10%	0.00%	0.00%	38.49%	1.65%	12.49%	0.00%	
오징어	70	97	272.4	0	0	19.2	1.5	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)		13.62%	0.04%	0.00%	34.94%	2.83%	0.00%	0.00%	
두부버섯	100	106	3.7	5.4	0.1	6.6	7.6	0.3	0.4	0
	영양성분 표시기준(%)		0.18%	1.68%	0.13%	11.97%	13.99%	0.11%	0.00%	
스테이크	100(조리전)	216	58	0	0	20.7	19.14	69.05	6.69	0.34
	영양성분 표시기준(%)		2.90%	0.00%	0.00%	37.64%	35.44%	23.02%	0.04%	
숯불미트(비건)	70	165	329	10.5	6.3	10.5	9.8	0	1.82	0
	영양성분 표시기준(%)		16.45%	3.24%	6.30%	19.09%	18.15%	0.00%	12.13%	
메밀면샐러드	408g	576	1270.4	79.4	0.3	16.7	21.8	0.0	1.6	0
	영양성분 표시기준(%)		63.5%	24.5%	0.3%	30.4%	40.3%	0.0%	0.0%	
쭈꾸미메밀면 샐러드	448g	658	1270.4	80.0	0.3	30.3	24.2	0	2.0	0
	영양성분 표시기준(%)		63.5%	24.7%	0.3%	55.1%	44.7%	0.0%	0.0%	
육회메밀면 샐러드	448g	663	1452.4	79.7	0.4	24.5	27.6	0.0	2.1	0
	영양성분 표시기준(%)		72.6%	24.6%	0.4%	44.6%	51.0%	0.0%	0.0%	
두부불 (팝스터)		176.16	338.2	19.5	5.35	11.82	8.97	21.08	2.04	0
	영양성분 표시기준(%)		16.91%	6.02%	5.35%	21.49%	16.61%	7.03%	13.60%	
두부불 (아보카도)	1ea	231	452.1	17.3	8.5	11.5	12.7	0	3.1	0
	영양성분 표시기준(%)		22.6%	5.3%	8.5%	20.9%	23.5%	0.0%	0.0%	
두부불 (불고기)	1ea	191	402.7	12.7	6.4	14.3	8.4	6.0	2.4	0
	영양성분 표시기준(%)		61.2%	19.3%	91.9%	105.1%	40.1%	150.3%	41.1%	
두부불 (크림미트)	1ea	194	489.3	15.0	5.7	12.5	8.6	1.3	2.9	0
	영양성분 표시기준(%)		35.1%	23.4%	42.6%	90.3%	44.3%	33.3%	48.5%	
어니언크리미 치킨 캡 샌드위치		307.13	843.85	39.36	12.72	13.96	10.65	33.00	3.89	0
	영양성분 표시기준(%)		42.19%	12.15%	12.72%	25.39%	19.73%	11.00%	25.95%	
립스터크런치 랩샌드위치			313.38	976.35	36.72	7.14	8.44	14.78	19.09	4.95
	영양성분 표시기준(%)			48.82%	11.33%	7.14%	15.34%	27.38%	6.36%	33.01%
단호박 크림 스프		300	210	390.00	30.00	15.00	3.00	9.00	0.00	8.70
	영양성분 표시기준(%)			19.50%	9.26%	15.00%	5.45%	16.67%	0.00%	0.06%
양송이 크림 스프		300	330	420	21	3	6	25.5	7.5	18
	영양성분 표시기준(%)			21.00%	6.48%	3.00%	10.91%	47.22%	2.50%	120.00%
코울슬로		80	69	195.20	14.16	0.00	1.84	0.80	0.00	0.00
	영양성분 표시기준(%)			9.76%	4.37%	0.00%	3.35%	1.48%	0.00%	0.00%
아메리카노	12oz/16oz	10	5.00	2.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	영양성분 표시기준(%)			0.25%	0.62%	0.00%	1.82%	0.00%	0.00%	0.00%
카페라떼	12oz/16oz	106	125.00	13.00	11.00	8.00	2.60	0.00	16.00	0.00
	영양성분 표시기준(%)			6.25%	4.01%	11.00%	14.55%	4.81%	0.00%	0.11%
바닐라라떼	12oz/16oz	231	125.00	44.20	42.20	8.00	2.60	0.00	16.00	0.00
	영양성분 표시기준(%)			6.25%	13.64%	42.20%	14.55%	4.81%	0.00%	0.11%