

Breakfast Nutritional

ITEM:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Morning Mexicali	510	31 g	8g	0g	375mg	1640mg	33g	9g	5g	27g
Sunrise Pesto	310	25g	8g	0g	420mg	880mg	3g	1g	1g	19g
Big Bacon	370	23g	9g	0g	650mg	1020mg	3g	0g	2g	34g
Steak & Eggs	360	22g	8g	0g	450mg	690mg	11g	3g	1g	27g
<i>To make with egg whites:</i>	(-80)	(-9g)	(-3g)	0g	(-355mg)	(+30mg)	0g	0g	0g	(-1g)
<i>To make a wrap add:</i>	(+170)	(+6g)	(+1g)	0g	0mg	(+220g)	(+18g)	(+12g)	(+1g)	(+15g)
PB Acai Oats	500	18g	3g	0g	0mg	590mg	67g	11g	12g	18g
Blueberry Oatmeal	450	7g	1g	0g	0mg	560mg	86g	11g	36g	11g
Maple Bacon Oatmeal	470	10	3g	0	45mg	1010mg	72g	7g	28g	23g
Overnight Oats	200	3.5g	0g	0g	0mg	180mg	34g	5g	26g	4g
Hippy Shake	470	23g	3.5g	0g	5mg	350mg	35g	7g	9g	31g
Daily Grind / Beauty Brew	170	2	0	0	0	240mg	2g	1g	3g	31g

\*Shakes made with Whey / Almond

## Bowls Nutritional

ITEM:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Black Bean Bowl	540	16g	4.5g	0g	90mg	1970mg	56g	12g	4g	41g
Buffalo Bowl	350	12g	3.5g	0g	70mg	2990mg	31g	5g	3g	27g
Spicy Korean Bowl	530	20g	6g	0g	65mg	1010mg	69g	5g	35g	20g
Mexicali Bowl	530	25g	6g	0g	90mg	2100mg	40g	7g	7g	35g
Spinach & Pesto Bowl	700	44g	9g	0g	100mg	2090mg	39g	6g	1g	40g
Steakhouse Bowl	540	28g	10g	0g	85mg	1590mg	42g	7g	3g	30g
Quinoa Chicken Chili	390	10g	4.5g	0g	70mg	1220mg	36g	6g	4g	30g
Quinoa Veggie Chili	320	6g	3g	0g	15mg	1280mg	44g	11g	3g	21g
Cup Chicken Chili	160	3.5g	1.5g	0g	25mg	470mg	16g	2g	2g	13g
Cup Veggie Chili	130	2g	1g	0g	5mg	460mg	17g	4g	1g	10g
Bowl Split Pea & Kale	610	37g	7g	0g	20mg	1580mg	53g	16g	5g	23g
Cup Split Pea & Kale	250	14g	1.5g	0g	0mg	640mg	23g	9g	3g	10g

Barritos (HOT) Nutritionals

ITEM:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Black Bean	600	20g	5g	0g	90mg	1800mg	55g	18g	3g	50g
Buffalo	510	19g	5g	0g	85mg	3370mg	41g	15g	3g	45g
Spicy Korean	660	25g	7g	0g	65mg	1180mg	79g	16g	35g	33g
Mexicali	720	32g	7g	0g	95mg	2610mg	58g	19g	8g	53g
Spinach & Pesto	690	39g	8g	0g	95mg	2010mg	39g	15g	1g	49g
Steakhouse	720	35g	11g	0g	85mg	1840mg	60g	19g	4g	45g

Wraps (Cold) Nutritionals

<b>ITEM:</b>	<b>Calories:</b>	<b>Total Fat:</b>	<b>Sat Fat:</b>	<b>Trans Fat:</b>	<b>Cholesterol:</b>	<b>Sodium:</b>	<b>Total Carbs:</b>	<b>Dietary Fiber:</b>	<b>Sugars:</b>	<b>Protein:</b>
Baja	590	33g	4.5g	0g	75g	1940mg	38g	18g	8g	41g
Superfood Vegan	640	38g	5g	0g	0mg	1460mg	47g	19g	11g	35g
Healthy Club	620	30g	3.5g	0g	120mg	2070mg	41g	15g	12g	52g
Kale Casesar	660	38g	11g	0g	115mg	2320mg	32g	15g	4g	50g
Southwest	740	42g	7g	0g	90mg	1920mg	49g	20g	4g	48g
Steakhouse	470	28g	8g	0g	70mg	960mg	29g	14g	2g	33g
Buffalo	480	22g	5g	0g	90mg	2610mg	29g	14g	4g	44g

Salad Nutritionals

ITEM:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Baja	510	30g	4g	0g	75mg	1800mg	32g	10g	8g	29g
Superfood Vegan	520	33g	4g	0g	0mg	1450mg	36g	10g	10g	24g
Healthy Club	480	24g	2.5g	0g	120mg	1900mg	28g	6g	12g	39g
Kale Caesar	510	33g	10g	0g	115mg	2120mg	17g	5g	4g	36g
Southwest	580	36g	6g	0g	90g	1720mg	32g	9g	4g	34g
Steakhouse	400	27g	8g	0g	85mg	960mg	17g	5g	2g	24g
Buffalo	350	17g	4g	0g	90mg	2450mg	17g	6g	5g	32g

Protein Shake Nutritionals (DEFAULT Whey & Almond)

ITEM:		Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Beauty Brew	20 oz	170	2g	0g	0g	0mg	240mg	2g	1g	3g	31g
Hippy Shake	20 oz	470	23g	3.5g	0g	5mg	350mg	35g	7g	9g	31g
Ging n Juice*	12 oz	110	0.5g	0g	0g	0mg	60mg	16g	2g	11g	11g
	20 oz	200	1.5g	1g	0g	5mg	100mg	32g	4g	21g	17g
Avo Matcha	12 oz	170	5g	0.5g	0g	0mg	130mg	21g	3g	18g	12g
	20 oz	240	6g	0.5g	0g	5mg	200mg	29g	3g	25g	16g
Fruit Loop'd	12 oz	150	2g	0g	0g	0mg	115mg	21g	4g	12g	11g
	20 oz	190	2.5g	0g	0g	5mg	170mg	25g	5g	14g	16g
PB&J	12 oz	340	18g	3g	0g	0mg	190mg	22g	5g	12g	20g
	20 oz	420	20g	3g	0g	5mg	260mg	34g	7g	21g	25g
B Good	12 oz	150	1.5g	0g	0g	0mg	110mg	23g	4g	12g	11g
	20 oz	200	2.5g	0g	0g	5mg	170mg	28g	5g	15g	17g
South Acai'd	12 oz	350	3.5	0g	0g	0mg	65mg	60g	2g	50g	17g
	20 oz	460	4g	0g	0g	5mg	80mg	81g	3g	65g	22g
Wrigley Peel'd	12 oz	340	18g	3g	0g	0mg	150mg	25g	4g	15g	20g
	20 oz	610	35g	6g	0g	10mg	230mg	36g	6g	21g	35g
Millenium Perk	12 oz	110	2.5g	0g	0g	0mg	180mg	4g	1g	3g	16g
	20 oz	180	4g	0g	0g	0mg	290mg	9g	3g	6g	24g
Health Nut	20 oz	390	19g	3g	0g	0mg	190mg	44g	7g	26g	13g
Hi-Five	20 oz	210	1g	0g	0g	0mg	45mg	54g	7g	37g	4g
Keto Coffee	12 oz	70	4.5g	4g	0g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g
Maple Coffee	12 oz	100	1g	1g	0g	0mg	15mg	22g	0g	22g	0g
To Power Up Coffee Add:	(+40)	0g	0g	0g	0g	0mg	(+35mg)	0g	0g	0g	(+9g)

\*Default Coconut Milk

ITEM:	Portion:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Quinoa	3 wt oz	100	1.5g	0g	0g	0mg	105mg	19g	2g	0g	4g
Black Beans	4.1 wt oz	100	1g	0g	0g	0mg	220mg	17g	4g	1g	5g
Steak	2.5 wt oz	160	12g	5g	0g	65mg	190mg	0g	0g	0g	13g
Chicken	3.5 wt oz	170	7g	1	0g	75mg	960mg	1g	0g	0g	23g
Warm Kale	0.8 wt oz	50	5g	0.5g	g	0mg	200mg	2g	0g	0g	1g
Chicken Chili	4 fl oz	80	1.5g	0.5g	0g	20mg	370mg	7g	2g	1g	7g
Veggie Chili	4 fl oz	60	0g	0g	0g	0mg	400mg	9g	3g	0g	5g
Split Pea Soup	4 fl oz	120	7g	1g	0g	0mg	320mg	12g	5g	2g	5g
Whole Eggs	3.1 wt oz	140	9g	3g	0g	355mg	310mg	1g	0g	0g	12g
Egg Whites	3.1 wt oz	60	0g	0g	0g	0mg	340mg	1g	0g	1g	11g
Oatmeal Quinoa Blend	8 fl oz	210	3.5g	0.5g	0g	0mg	440mg	36g	6g	0g	8g
Salsa Roja	2 fl oz	20	0g	0g	0g	0mg	390mg	4g	1g	2g	1g

ITEM:	Portion:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Avocado	1.3 wt oz	45	3.5g	0.5g	0g	0mg	0mg	3g	2g	1g	1g
Blue Cheese	25 cc	60	5g	3g	0g	15mg	240mg	0g	0g	0g	4g
Cheddar	43 cc	40	3g	2g	0g	10mg	85mg	0g	0g	0g	4g
Cheese-o's	1/4 cup	80	4.5g	3g	0g	15mg	130mg	3g	0g	0g	5g
Diced Celery	1/4 cup	5	0g	0g	0g	0mg	25mg	1g	0g	1g	0g
Diced Cucumber	1/3 cup	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	1g	0g	0g	0g
Diced Red Onion	1 Tbl	5	0g	0g	0g	0mg	0mg	1g	0g	1g	0g
Grape Tomatoes	1/4 cup	10	0g	0g	0g	0mg	0mg	22	0g	0g	0g
Greek Yogurt	2 fl oz	35	0g	0g	0g	0mg	25mg	2g	0g	2g	6g
Kale	1 cup	15	0g	0g	0g	0mg	10mg	3g	1g	0g	1g
Mixed Greens	1 oz (cup)	10	0g	0g	0g	0mg	15mg	1g	11	0g	1g
Overnight Oats	10 fl oz	150	2.5g	0g	0g	0mg	290mg	28g	2g	21g	5g
Parmesean	43 cc	60	6g	3g	0g	15mg	310mg	0g	0g	0g	3g
Pickled Carrots	43 cc	20	0g	0g	0g	0mg	55mg	6g	0g	5g	0g
Pickled Onion	0.5 oz / 10 ea	40	0g	0g	0g	0mg	0mg	10g	0g	8g	0g
Roasted Corn	43 cc	15	0g	0g	0g	0mg	0mg	3g	0g	1g	0g
Roasted Tofu	2.8 oz / 1/2 cup	130	7g	1.5g	0g	0mg	60mg	4g	1g	0g	13g
Shredded Carrot	1/3 cup	10	0g	0g	0g	0mg	20mg	3g	1g	1g	0g
Sliced Radish	1 fl oz	5	0g	0g	0g	0mg	0mg	1g	0g	0g	0g
Spinach	1 wt oz / 1 cup	5	0g	0g	0g	0mg	20mg	1g	1g	0g	1g
Toasted Seed Blend	1 tsp	20	1.5g	0g	0g	0mg	0mg	1g	0g	0g	1g
Tortilla Strips	5 ea	50	2.5g	0g	0g	0mg	35mg	7g	1g	0g	1g
Tumeric Chickpeas	1 fl oz / slot spdl	40	0g	0g	0g	0mg	230mg	7g	2g	0g	2g
Turkey Bacon	1/4 cup	60	3g	0.5g	0g	35mg	370mg	1g	0g	1g	9g
Whole Wheat Wrap	1 ea	170	6g	1g	0g	0mg	220mg	18g	12g	1g	15g



ITEM:	Portion:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Agave	2 pumps	20	0g	0g	0g	0mg	0mg	5g	0g	5g	0g
Buffalo	2 fl oz / 2 pumps	0	0g	0g	0g	0mg	1840mg	0g	0g	0g	0g
Buffalo Ranch	2 fl oz / 2 pumps	45	0g	0g	0g	5mg	880mg	2g	0g	0g	2g
Caesar	2 fl oz / 2 pumps	140	10g	2g	0g	10mg	500mg	4g	0g	2g	4g
Chia	2 fl oz / 2 pumps	230	21g	1.5g	0g	0mg	800mg	9g	1g	7g	3g
Chiptole Greek	1 fl oz	20	0g	0g	0g	0mg	190mg	2g	0g	2g	1g
Cholula Vinaigrette	2 fl oz / 2 pumps	170	19g	1.5g	0g	0mg	440mg	2g	0g	0g	0g
Cholula	1 fl oz / 1 pump	0	0g	0g	0g	0mg	660mg	0g	0g	0g	0g
Cilantro Lime	2 fl oz / 2 pumps	130	12g	1g	0g	0mg	720mg	7g	1g	4g	0g
Honey	1 scoop / .25 wt oz	20	0g	0g	0g	0mg	0mg	6g	0g	6g	0g
Maple Syrup	1 oz	100	0g	0g	0g	0mg	mg	26g	0g	26g	0g
Olive Oil	1 fl oz	230	26g	3.5g	0g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g
Pesto	2 fl oz / 2 pumps	190	18g	3g	0g	10mg	400mg	2g	1g	0g	5g
Ranch	2 fl oz / 2 pumps	120	10g	0g	0g	10mg	500mg	4g	0g	0g	4g
Spicy Korean	2 fl oz / 2 pumps	150	6g	0g	0g	0mg	580mg	24g	1g	18g	1g
Spicy Tomatillo	1 fl oz	40	3.5g	0g	0g	0mg	360mg	2g	0g	1g	0g

ITEM:	Portion:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
2% Milk	8 fl oz	130	5g	3g	0g	20mg	130mg	12g	0g	12g	8g
Acai Puree	3 fl oz	250	3.5g	0g	0g	0mg	0mg	50g	0g	47g	0g
Agave	2 pumps	20	0g	0g	0g	0mg	0mg	5g	0g	5g	0g
Avocado	1.3 wt oz	45	3.5g	0.5g	0g	0mg	0mg	3g	2g	1g	1g
Almond Milk	8 fl oz	30	2.5g	0g	0g	0mg	150mg	1g	1g	0g	1g
Apple	.5 ea	45	0g	0g	0g	0mg	0g	10g	2g	7g	0g
Banana	.5 ea	60	0g	0g	0g	0mg	0mg	15g	2g	8g	1g
Blueberries	3 oz	50	0.5g	0g	0g	0mg	0mg	11g	3g	8g	0g
Carrots	1/2 cup	30	0g	0g	0g	0mg	50mg	7g	2g	4g	1g
Chia Seeds	1 tbl	50	3g	0g	0g	0mg	0mg	4g	4g	0g	5g
Chocolate Vegan	43 cc	100	2g	0g	0g	0mg	170mg	4g	2g	0g	17g
Chocolate Vegan	25 cc	60	1g	0g	0g	0mg	105m	2g	1g	0g	11g
Chocolate Whey	43 cc	60	0g	0g	0g	0mg	60mg	2g	1g	1g	15g
Chocolate Whey	25 cc	40	0g	0g	0g	0mg	35mg	1g	0g	0g	9g
Cocoa Malt	1 tbl	25	0.5g	0g	0g	0mg	15mg	3g	1g	2g	1g
Coconut Milk	8 oz	45	4g	3.5g	0g	0mg	35mg	1g	0g	1g	0g
Flax Seeds	1 tbl	60	0g	0g	0g	0mg	0mg	3g	0g	0g	2g
Fresh Ginger	2 pc / 0.25 wt oz	5	0g	0g	0g	0mg	0mg	1g	0g	0g	0g
Greek Yogurt	1/2 cup	70	0g	0g	0g	0mg	55mg	5g	0g	5g	12g
Half & Half	2 fl oz	80	7g	4.5g	0g	25mg	25mg	3g	0g	0g	2g
Honey	1 scoop / .25 wt oz	20	0g	0g	0g	0mg	0mg	6g	0g	6g	0g
Kale	1 cup	15	0g	0g	0g	0mg	10mg	3g	1g	0g	1g
Matcha	9 cc	30	0g	0g	0g	0mg	0mg	7g	0g	7g	0g
MCT Oil	1 tsp	40	5g	5g	0g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g
Orange Juice	2 fl oz	30	0g	0g	0g	0mg	0mg	7g	0g	5g	0g
Peanut Butter	#50 scoop / 1.1 wt oz	220	17g	3g	0g	0mg	55mg	6g	2g	2g	9g
Pineapple	6 pc / 5 wt oz	70	0g	0g	0g	0mg	0mg	19g	2g	14g	1g
Rolled Oats (Dry)	1/2 cup	30	0.5g	0g	0g	0mg	30mg	5g	1g	0g	1g
Spinach	1 cup	5	0g	0g	0g	0mg	20mg	1g	1g	0g	1g
Strawberries	2 ea / 2 wt oz	20	0g	0g	0g	0mg	0mg	4g	1g	3g	0g
Toasted Seeds	1 tsp	20	1.5g	0g	0g	0mg	0mg	1g	0g	0g	1g
Vanilla Vegan	43 cc	90	2g	0g	0g	0mg	150mg	2g	1g	0g	18g
Vanilla Vegan	25 cc	60	1.5g	0g	0g	0mg	95mg	1g	1g	0g	11g
Vanilla Whey	43 cc	70	0g	0g	0g	5mg	55mg	1g	0g	0g	16g
Vanilla Whey	25 cc	40	0g	0g	0g	0mg	35mg	0g	0g	0g	9g
Walnuts	1/2 cup	350	33g	2g	0g	0mg	0mg	6g	4g	1g	14g