

Breakfast

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
Wrap:	680	37g	9g	0g	375mg	1860mg	51g	21g	6g	42g
Sunrise Pesto	310	25g	8g	0g	420mg	880mg	3g	1g	1g	19g
Wrap:	480	31g	9g	0g	420mg	1100mg	21g	13g	2g	34g
Big Bacon	370	23g	9g	0g	650mg	1020mg	3g	0g	2g	34g
Wrap:	540	29g	10g	0g	650mg	1240mg	21g	12g	3g	49g
Steak & Eggs	360	22g	8g	0g	450mg	690mg	11g	3g	1g	27g
Wrap:	530	28g	9g	0g	450mg	910mg	29g	15g	2g	42g
Scramble30	310	21g	4g	0g	345mg	520mg	14g	5g	3g	18g
<i>To make with egg whites:</i>	(-80)	(-9g)	(-3g)	0g	(-355mg)	(+30mg)	0g	0g	0g	(-1g)
PB Acai Oats	500	18g	3g	0g	0mg	590mg	67g	11g	12g	18g
Apple Walnut Oatmeal	400	21g	1.5g	0g	0mg	350mg	44g	7g	13g	14g
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
Hippie Shake	560	26g	4g	0g	5mg	300mg	50g	8g	16g	32g
Beauty Brew	170	2g	0g	0g	0mg	240mg	2g	1g	3g	31g

Bowls/Barritos

ITEM:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Black Bean Bowl	610	19g	6g	0g	100mg	2110mg	63g	13g	4g	45g
Black Bean Burrito	620	20g	5g	0g	90mg	1840mg	59g	19g	3g	51g
Buffalo Bowl	390	14g	4g	0g	85mg	3200mg	32g	5g	3g	32g
Buffalo Burrito	510	19g	5g	0g	85mg	3370mg	41g	15g	3g	45g
Spicy Korean Bowl	540	20g	6g	0g	70mg	1010mg	70g	5g	35g	20g
Spicy Korean Burrito	660	25g	7g	0g	65mg	1180mg	79g	16g	35g	33g
Mexicali Bowl	550	26g	6g	0g	90mg	2160mg	41g	7g	7g	36g
Mexicali Burrito	720	32g	7g	0g	95mg	2620mg	59g	19g	8g	53g
Spinach & Pesto Bowl	700	44g	9g	0g	100mg	2090mg	39g	6g	1g	40g
Spinach & Pesto Burrito	690	39g	8g	0g	95mg	2010mg	39g	15g	1g	49g
Steakhouse Bowl	560	29g	10g	0g	85mg	1630mg	45g	8g	3g	31g
Steakhouse Burrito	740	35g	11g	0g	85mg	1880mg	64g	20g	4g	46g
Bowl30	690	57g	8g	0g	165mg	1220mg	16g	5g	4g	33g
Sweet Potato Falafel Bowl	880	48g	9g	0g	20mg	2270mg	94g	20g	20g	26g
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 Chickpea Lentil Soup	330	14g	1.5g	0g	0mg	1210mg	38g	12g	7g	15g
Cup Chickpea Lentil Soup	160	7g	0.5g	0g	0mg	600mg	19g	6g	g	7g

Salad/Wraps

ITEM:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
Baja Salad	510	30g	4g	0g	75mg	1800mg	32g	10g	8g	29g
Baja Wrap	590	33g	4.5g	0g	75g	1940mg	38g	18g	8g	41g
Superfood Vegan Salad	660	34g	4g	0g	0mg	1440mg	66g	12g	26g	26g
Superfood Vegan Wrap	640	38g	5g	0g	0mg	1460mg	47g	19g	11g	35g
Healthy Club Salad	480	24g	2.5g	0g	120mg	1900mg	28g	6g	12g	39g
Healthy Club Wrap	620	30g	3.5g	0g	120mg	2070mg	41g	15g	12g	52g
Kale Caesar Salad	510	33g	10g	0g	115mg	2120mg	17g	5g	4g	36g
Kale Caesar Wrap	660	38g	11g	0g	115mg	2320mg	32g	15g	4g	50g
Southwest Salad	580	36g	6g	0g	90g	1720mg	32g	9g	4g	34g
Southwest Wrap	740	42g	7g	0g	90mg	1920mg	48g	19g	3g	48g
Steakhouse Salad	400	27g	8g	0g	85mg	960mg	17g	5g	2g	24g
Steakhouse Wrap	470	28g	8g	0g	70mg	960mg	29g	14g	2g	33g
Buffalo Salad	350	17g	4g	0g	90mg	2450mg	17g	6g	5g	32g
Buffalo Wrap	480	22g	5g	0g	90mg	2610mg	29g	14g	4g	44g

Shakes/Drinks

ITEM:		Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
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
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
Jokes 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
The 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
Big Date*	20oz	340	7g	3g	0mg	20mg	110mg	62g	8g	32g	15g
Beauty Brew	20 oz	170	2g	0g	0g	0ng	240mg	2g	1g	3g	31g
Hippie Shake*	20 oz	560	26g	4g	0g	5mg	300mg	50g	8g	16g	32g
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
Golden Milk Latte	12 oz	140	6g	6g	0g	0mg	20mg	11g	11g	10g	0g
Salted Caramel Latte	12 oz	190	9g	4.5g	0g	0mg	120mg	16g	16g	16g	0g
Honey Oat Latte	12 oz	180	7g	5g	0g	23mg	40mg	23g	23g	20g	1g
Keto Coffee	12 oz	70	4.5g	4g	0g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g
Maple Coffee*	12 oz	100	1.5g	0g	0g	0mg	30mg	22g	1g	20g	0g
<i>To Power Up Coffee Add:</i>		(+40)	0g	0g	0g	0mg	(+35mg)	0g	0g	0g	(+9g)

*Default Oat Milk

ITEM:	Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
KIDS Pesto Bowl	300	20g	6g	0g	60mg	1110mg	10g	2g	0g	19g
KIDS Pesto Dilla	330	22g	6g	0g	60mg	1170mg	11g	6g	1g	25g
KIDS Chick Parm Bowl	220	12g	4g	0g	55mg	1020mg	11g	1g	1g	17g
KIDS Chick Parm Dilla	260	14g	4.5g	0g	55mg	1080mg	11g	6g	1g	23g
KIDS Taco Bowl	360	18g	4.5g	0g	60mg	1310mg	24g	3g	3g	25g
KIDS Taco Dilla	400	20g	5g	0g	60mg	1370mg	24g	8g	3g	31g
KIDS Chickie Cheese Bowl	210	10g	4g	0g	55mg	700mg	10g	1g	0g	20g
KIDS Chickie Cheese Dilla	250	13g	4.5g	0g	55mg	760mg	10g	6g	0g	26g
KIDS Fruit Loop	180	2g	0g	0g	0mg	80mg	42g	6g	27g	2g
KIDS Choconana	250	4.5g	2g	0g	15mg	200mg	42g	4g	32g	11g
KIDS PB&Junior	280	18g	3g	0g	0mg	135mg	18g	4g	11g	10g

ITEM:		Calories:	Total Fat:	Sat Fat:	Trans Fat:	Cholesterol:	Sodium:	Total Carbs:	Dietary Fiber:	Sugars:	Protein:
RS- AM Bowl30		340	24g	5g	0g	460mg	740mg	11g	3g	3g	21g
RS- Bowl30		460	27g	4.5g	0g	290mg	1580mg	15g	4g	5g	39g
SAL SW New		620	30g	6g	0g	90mg	2020mg	50g	11g	8g	40g
WRP SW New		730	35g	7g	0g	90mg	2170mg	58g	21g	8g	52g

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
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
Roasted Veggies	3.65 wt oz	70	5g	0.5g	0g	0mg	180mg	6g	2g	2g	2g
Sweet Po Falafel	3.75 wt oz	220	11g	1g	0g	0mg	330mg	29g	5g	7g	5g
Riced Cauli	3.5 wt oz	120	9g	1g	0g	0mg	190mg	6g	3g	0g	3g
Chickpea Soup	4 fl oz	100	1.5g	0g	0g	0mg	500mg	16g	4g	4g	5g
T Bacon	1/4 cup	60	3g	0.5g	0g	35mg	370mg	1g	0g	1g	9g

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
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
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
Feta Cheese	0.75 wt oz	60	4.5g	3g	0g	20mg	240mg	1g	0g	1g	3g
HB Egg	2 wt oz	35	2.5g	1g	0g	95mg	35mg	0g	0g	0g	3g
Hummus	2 wt oz	260	13g	1.5g	0g	0mg	1040mg	27g	9g	0g	11g
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
Parm Crisps	1 wt oz	110	11g	6g	0g	30mg	620mg	0g	0g	0g	6g
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
Red Cabbage Slaw	1 wt oz	45	4g	0.5g	0g	0mg	130mg	2g	0g	1g	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
Lemon Juice	1 fl oz	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g
Lemon Vinaigrette	2 fl oz	320	35g	5g	0g	0mg	0mg	2g	0g	1g	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
Tahini Vinaigrette	2 fl oz	150	14g	2g	0g	0mg	410mg	4g	1g	1g	2g

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
Cocoa Nibs	1 tbs	40	4g	2.5g	0g	0mg	0mg	2g	1g	0g	1g
Collagen	12 g	40	0g	0g	0g	0mg	65mg	0g	0g	0g	1g
Dates	1 wt oz	80	0g	0g	0g	0mg	0mg	21g	2g	18g	1g
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
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
Oat Milk	8 fl oz	120	5g	0.5g	0g	0mg	100mg	16g	2g	7g	2g
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 Whey	43 cc	60	0.5g	0g	0g	25mg	75mg	1g	0g	1g	14g
Vanilla Vegan	43 cc	80	1.5g	0g	0g	0mg	125mg	4g	1g	1g	14g
Chocolate Whey	43 cc	60	1g	0.5g	0g	25mg	125mg	1g	1g	0g	12g
Chocolate Vegan	43 cc	80	1.5g	0g	0g	0mg	115mg	4g	1g	1g	13g