



MOLOKAI
FUSION POKE BAR

Nutrition Binder

WWW.MOLOKAI-POKE.CH
2021



MOLOKAI

Tropical Beef





- Sans gluten
- Sans lactose

SMALL

KCAL

368

LIPIDES

11g

GLUCIDES

54g

PROTÉINES

14g

Nutritional Facts

MEDIUM

KCAL

500

LIPIDES

11g

GLUCIDES

74g

PROTÉINES

25g

- Allergènes: /



MOLOKAI

Salmon Legend





- *Semi-végétarien*
- *Sans gluten*
- *Sans lactose*

SMALL

KCAL

480

LIPIDES

15g

GLUCIDES

58g

PROTÉINES

20g

Nutritional Facts

MEDIUM

KCAL

660

LIPIDES

20g

GLUCIDES

76g

PROTÉINES

31g

- *Allergènes: poisson, sésame.*



MOLOKAI

Wild Tuna





- *Semi-végétarien*
- *Sans lactose*
- *Sans gluten*

SMALL

KCAL

405

LIPIDES

13g

GLUCIDES

52g

PROTÉINES

18g

Nutritional Facts

MEDIUM

KCAL

565

LIPIDES

16g

GLUCIDES

72g

PROTÉINES

30g

- *Allergènes: poisson.*



MOLOKAI

Jungle chicken





- *Sans lactose*
- *Sans gluten*

SMALL

KCAL

318

LIPIDES

6g

GLUCIDES

31g

PROTÉINES

26g

Nutritional Facts

MEDIUM

KCAL

450

LIPIDES

9g

GLUCIDES

42g

PROTÉINES

40g

- *Allergènes: arachides.*



MOLOKAI

Tofu pas de moi





- *Vegan* (sans Wasabi)*
- *Végétarien*
- *Gluten*
- *Lactose*

SMALL

KCAL

391

LIPIDES

6g

GLUCIDES

57g

PROTÉINES

20g

Nutritional Facts

MEDIUM

KCAL

538

LIPIDES

8g

GLUCIDES

76g

PROTÉINES

30g

- *Allergènes: sésame, wasabi*:
(blé, lait, moutarde, soja,
sésame).*



MOLOKAI

Sexy daurade





- *Semi-végétarien*
- *Gluten*
- *Lactose*

SMALL

KCAL

314

LIPIDES

13g

GLUCIDES

29g

PROTÉINES

19g

Nutritional Facts

MEDIUM

KCAL

449

LIPIDES

18g

GLUCIDES

40g

PROTÉINES

30g

- *Allergènes: lait, sésame, céleri, gluten, moutarde.*



Les sauces

Quantité de sauce 40g

Molokai

KCAL

107

LIPIDES

8g

GLUCIDES

5g

PROTÉINES

3g

Allergènes: soja, blé, arachides, sulfites.

Yuzu

KCAL

95

LIPIDES

9g

GLUCIDES

1g

PROTÉINES

1g

Allergènes: soja, blé, sésame.



Les sauces

Quantité de sauce 40g

Goma

KCAL

LIPIDES

GLUCIDES

PROTÉINES

166

15g

5g

2g

Allergènes: arachides, soja, blé, sésame.

Spicy Mayo

KCAL

LIPIDES

GLUCIDES

PROTÉINES

172

18g

2g

0g

Allergènes: oeufs, sulfites.

**« MY RECIPES AREN'T CLASSIC RECIPES;
THEY'RE ALL FUSION**

**RECIPES INSPIRED BY ALL THE PLACES
I'VE BEEN TOO »**



MOLOKAI

FUSION POKE BAR

By Laura Gil - Nutritionist

WWW.MOLOKAI-POKE.CH