

Poke all day 칼로리 성분표

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

베이스

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
곡물밥 POKE	340	464.59	698.87	67.8	8.1	14.36	15.13	2.25	3.93	0
	영양성분 표시기준(%)	·	34.9%	20.9%	8.1%	26.1%	28.0%	0.8%	26.2%	·
메밀면 POKE	340	414.06	1291.47	59.28	13.23	13.13	13.85	2.25	3.85	0
	영양성분 표시기준(%)	·	64.6%	18.3%	13.2%	23.9%	25.6%	0.8%	25.7%	·
채소만 POKE	270	289.69	715.92	32.93	8.02	9.5	13.36	2.25	3.85	0
	영양성분 표시기준(%)	·	35.8%	10.2%	8.0%	17.3%	24.7%	0.8%	25.7%	·
비건 (곡물밥) POKE	315	439.23	410.22	64.37	7.32	11.71	15.01	0	3.94	0
	영양성분 표시기준(%)	·	20.5%	19.9%	7.3%	21.3%	27.8%	0.0%	26.3%	·
비건 (메밀면) POKE	315	388.7	1002.82	55.85	12.45	10.49	13.73	0	3.86	0
	영양성분 표시기준(%)	·	50.1%	17.2%	12.4%	19.1%	25.4%	0.0%	25.7%	·
비건 (채소만) POKE	245	264.33	427.27	29.5	7.25	6.85	13.24	0	3.86	0
	영양성분 표시기준(%)	·	21.4%	9.1%	7.2%	12.5%	24.5%	0.0%	25.7%	·

메인 토핑

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
연어	60	60.18	57	0.12	0	12.36	1.14	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	·	2.9%	0.0%	0.0%	22.5%	2.1%	0.0%	0.0%	·
스파이시 연어	60	64.06	207.36	4.29	2.8	9.76	0.87	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	·	10.4%	1.3%	2.8%	17.7%	1.6%	0.0%	0.0%	·
훈제오리	70	200.41	420.7	2.24	1.33	10.85	16.45	45.5	4.34	0
	영양성분 표시기준(%)	·	21.0%	0.7%	1.3%	19.7%	30.5%	15.2%	28.9%	·
육회	70	135.54	330.47	0.55	0.2	13.86	8.66	0	0.72	0
	영양성분 표시기준(%)	·	16.5%	0.2%	0.2%	25.2%	16.0%	0.0%	4.8%	·
스파이시 참치	70	78.06	186.06	4.26	2.8	14	0.56	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	·	9.3%	1.3%	2.8%	25.5%	1.0%	0.0%	0.0%	·
소불고기	70	115.5	266	4.2	4.2	10.5	6.3	16.8	1.4	0
	영양성분 표시기준(%)	·	13.3%	1.3%	4.2%	19.1%	11.7%	5.6%	9.3%	·
더블 토핑 (연두부 + 고구마큐브)	210	169.58	252.5	20.36	7.02	8.03	6.23	0	1.9	0
	영양성분 표시기준(%)	·	12.6%	6.3%	7.0%	14.6%	11.5%	0.0%	12.7%	·

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
닭가슴살	70	82.88	252	0.7	0.7	17.5	1.12	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	12.6%	0.2%	0.7%	31.8%	2.1%	0.0%	0.0%	-
새우	60	56.14	73.09	0.09	0	12.69	0.55	22.42	0.15	0
	영양성분 표시기준(%)	-	3.7%	0.0%	0.0%	23.1%	1.0%	7.5%	1.0%	-
구운 새우	60	55.61	73.2	0	0	12.7	0.53	22.49	0.15	0
	영양성분 표시기준(%)	-	3.7%	0.0%	0.0%	23.1%	1.0%	7.5%	1.0%	-
구운 오징어	80	57.28	171.2	0.08	0	12.08	0.96	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	8.6%	0.0%	0.0%	22.0%	1.8%	0.0%	0.0%	-
구운 버섯	70	25.07	4.55	3.51	0.09	2.5	0.12	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.2%	1.1%	0.1%	4.5%	0.2%	0.0%	0.0%	-
스테이크	100 (조리 전)	252.16	57.14	0.21	0.15	20.4	18.86	68.03	6.59	0.34
	영양성분 표시기준(%)	-	2.9%	0.1%	0.1%	37.1%	34.9%	22.7%	43.9%	-
비건 숯불 직화 미트	70	172.2	329	10.5	6.3	10.5	9.8	0	1.82	0
	영양성분 표시기준(%)	-	16.4%	3.2%	6.3%	19.1%	18.1%	0.0%	12.1%	-

소스

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
스리라차 마요	35	168	228.5	8.2	5.1	0.4	15	6.6	2.6	0
	영양성분 표시기준(%)	-	11.4%	2.5%	5.1%	0.7%	27.8%	2.2%	17.3%	-
참깨 간장	35	50	584.8	10.3	8	0.1	0.3	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	29.2%	3.2%	8.0%	0.2%	0.6%	0.0%	0.0%	-
와사비 간장	35	42	766.7	8.4	7.8	0.2	0.1	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	38.3%	2.6%	7.8%	0.4%	0.2%	0.0%	0.0%	-
유자 간장	35	80	364.7	18.6	11.2	0.2	0	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	18.2%	5.7%	11.2%	0.4%	0.0%	0.0%	0.0%	-
네오 쌈장	35	112	450.4	11	7	1.9	7.2	3	1	0
	영양성분 표시기준(%)	-	22.5%	3.4%	7.0%	3.5%	13.3%	1.0%	6.7%	-
비건 스리라차	35	80	324.9	10	5.9	0.5	4.3	0	0.7	0
	영양성분 표시기준(%)	-	16.2%	3.1%	5.9%	0.9%	8.0%	0.0%	4.7%	-
비건 크림이 어니언	35	67	246.6	9.6	5.6	0.2	3.1	1	1	0
	영양성분 표시기준(%)	-	12.3%	3.0%	5.6%	0.4%	5.7%	0.3%	6.7%	-
비건 참깨 소스	35	58.1	294	4.03	0.21	1.05	4.2	0	2.35	0
	영양성분 표시기준(%)	-	14.7%	1.2%	0.2%	1.9%	7.8%	0.0%	15.7%	-

추가 토핑

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
(추가) 야채	30	8.31	24.45	1.65	0	0.36	0.03	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	1.2%	0.5%	0.0%	0.7%	0.1%	0.0%	0.0%	-
(추가) 곡물밥	100	183.21	7.4	36.52	0.08	5.23	1.8	0	0.08	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.4%	11.3%	0.1%	9.5%	3.3%	0.0%	0.5%	-
(추가) 메밀면	100	132.68	600	28	5.2	4	0.52	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	30.0%	8.6%	5.2%	7.3%	1.0%	0.0%	0.0%	-
게살	30	26.46	223.5	3.9	0.78	2.58	0.06	2.25	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	11.2%	1.2%	0.8%	4.7%	0.1%	0.8%	0.0%	-
아보카도	50	101.55	3.5	3.1	0.35	1.25	9.35	0	1.6	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.2%	1.0%	0.3%	2.3%	17.3%	0.0%	10.7%	-
아스파라거스	2ea	17.02	3.2	2.25	0.99	1.66	0.15	0	0.04	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.2%	0.7%	1.0%	3.0%	0.3%	0.0%	0.3%	-
초계란말이	2ea	23.19	107.33	1.27	0.06	2.13	1.06	53	0.29	0
	영양성분 표시기준(%)	-	5.4%	0.4%	0.1%	3.9%	2.0%	17.7%	1.9%	-
크루통	1통 (4oz)	108	175.25	17.25	1.75	3	3	0	1.38	0
	영양성분 표시기준(%)	-	8.8%	5.3%	1.8%	5.5%	5.6%	0.0%	9.2%	-
해초 샐러드	35	24.12	88.2	1.86	0	0.63	1.58	0	0.32	0
	영양성분 표시기준(%)	-	4.4%	0.6%	0.0%	1.1%	2.9%	0.0%	2.1%	-
당근 라페	50	52.5	629	7.5	5.5	0	2.5	0	0.5	0
	영양성분 표시기준(%)	-	31.4%	2.3%	5.5%	0.0%	4.6%	0.0%	3.3%	-
새송이버섯 구이	4pcs (50g)	19.96	3	3.27	0.13	1.46	0.12	0	0.02	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.1%	1.0%	0.1%	2.7%	0.2%	0.0%	0.1%	-
느타리버섯 구이	70	22.19	4.9	2.45	0	2.94	0.07	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.2%	0.8%	0.0%	5.3%	0.1%	0.0%	0.0%	-
고구마큐브	70	110.17	3.5	26.54	10.14	0.77	0.11	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.2%	8.2%	10.1%	1.4%	0.2%	0.0%	0.0%	-
단호박 무스	70	124.46	82.6	11.2	5.67	0.7	8.54	7.35	1.4	0
	영양성분 표시기준(%)	-	4.1%	3.5%	5.7%	1.3%	15.8%	2.4%	9.3%	-
연두부	1팩 (150g)	73.43	82.5	2.9	1.11	6.99	3.77	0	0.54	0
	영양성분 표시기준(%)	-	4.1%	0.9%	1.1%	12.7%	7.0%	0.0%	3.6%	-
낮또	1팩 (50g)	113.5	3.5	7	2.45	9	5.5	0	0.8	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.2%	2.2%	2.5%	16.4%	10.2%	0.0%	5.3%	-

프로틴 포케

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
스파이시 연어 & 참치	493	731.06	912.48	100.67	10.44	35.22	20.83	2.25	4.08	0
	영양성분 표시기준(%)	-	45.6%	31.1%	10.4%	64.0%	38.6%	0.8%	27.2%	-
낮또 & 닭가슴살 & 아보카도	593	955.28	970.2	105.06	8.84	52.41	36.16	2.25	6.5	0
	영양성분 표시기준(%)	-	48.5%	32.4%	8.8%	95.3%	67.0%	0.8%	43.3%	-
육회	493	811.63	665.2	93.96	6.03	38.36	31.37	2.25	4.84	0
	영양성분 표시기준(%)	-	33.3%	29.0%	6.0%	69.7%	58.1%	0.8%	32.3%	-

사이드

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
들기름 메밀면 샐러드	362	663.1	979	78.87	5.2	12.73	32.97	1.75	3.37	0
	영양성분 표시기준(%)	-	48.9%	24.3%	5.2%	23.1%	61.1%	0.6%	22.5%	-
순물직화미트 메밀면 샐러드	402	761.47	1166.95	84.87	8.8	18.73	38.56	1.75	4.4	0
	영양성분 표시기준(%)	-	58.3%	26.2%	8.8%	34.1%	71.4%	0.6%	29.3%	-
육회 메밀면 샐러드	402	729.15	998.15	78.87	5.2	20.97	36.64	1.75	3.37	0
	영양성분 표시기준(%)	-	49.9%	24.3%	5.2%	38.1%	67.9%	0.6%	22.5%	-
닭가슴살 메밀면 샐러드	402	710.43	1122.95	79.27	5.2	22.73	33.6	33.75	3.37	0
	영양성분 표시기준(%)	-	56.1%	24.5%	5.2%	41.3%	62.2%	11.3%	22.5%	-
스파이시 연어 메밀면 샐러드	402	705.4	1102.87	81.33	6.8	19.49	33.57	1.75	3.37	0
	영양성분 표시기준(%)	-	55.1%	25.1%	6.8%	35.4%	62.2%	0.6%	22.5%	-
소불고기 메밀면 샐러드	402	729.07	1130.95	81.27	7.6	18.73	36.56	11.35	4.17	0
	영양성분 표시기준(%)	-	56.5%	25.1%	7.6%	34.1%	67.7%	3.8%	27.8%	-
훈제오리 메밀면 샐러드	402	797.27	1219.35	85.07	5.96	18.93	42.36	27.75	5.85	0
	영양성분 표시기준(%)	-	61.0%	26.3%	6.0%	34.4%	78.4%	9.3%	39.0%	-
구운 새우 메밀면 샐러드	402	700.14	1027.75	78.87	5.2	21.2	33.32	16.74	3.47	0
	영양성분 표시기준(%)	-	51.4%	24.3%	5.2%	38.5%	61.7%	5.6%	23.1%	-
두부볼 (불고기)	1ea	172.96	320.5	11.25	6	14	7.99	16.75	2	0
	영양성분 표시기준(%)	-	16.0%	3.5%	6.0%	25.5%	14.8%	5.6%	13.3%	-
두부볼 (랍스타)	1ea	176.17	338.83	11.98	5.36	11.87	8.98	21.09	1.96	0
	영양성분 표시기준(%)	-	16.9%	3.7%	5.4%	21.6%	16.6%	7.0%	13.1%	-
두부볼 (아보카도)	1ea	202.8	228	12	4.75	11.13	12.3	10.76	2.62	0
	영양성분 표시기준(%)	-	11.4%	3.7%	4.8%	20.2%	22.8%	3.6%	17.5%	-
두부볼 (크랩미트)	1ea	153.47	374.61	13.38	5.81	11.97	5.79	12.25	1.5	0
	영양성분 표시기준(%)	-	18.7%	4.1%	5.8%	21.8%	10.7%	4.1%	10.0%	-
랍스타 크런치 랍	162	266.81	666.1	38.37	6.78	10.12	8.1	4.12	3.16	0
	영양성분 표시기준(%)	-	33.3%	11.8%	6.8%	18.4%	15.0%	1.4%	21.1%	-

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
크리미 어니언 치킨 랩	159	325.22	535.61	39.98	12.39	15.57	11.45	33.29	3.91	0
	영양성분 표시기준(%)	-	26.8%	12.3%	12.4%	28.3%	21.2%	11.1%	26.1%	-
단호박 스프	300	213	390	30	15	3	9	0	8.7	0
	영양성분 표시기준(%)	-	19.5%	9.3%	15.0%	5.5%	16.7%	0.0%	58.0%	-
양송이 스프	300	337.5	420	21	3	6	25.5	7.5	18	0.75
	영양성분 표시기준(%)	-	21.0%	6.5%	3.0%	10.9%	47.2%	2.5%	120.0%	-
스무디볼 (퍼플)	375	564.78	128.71	87.01	52.27	7.21	20.88	0.88	16.42	0
	영양성분 표시기준(%)	-	6.4%	26.9%	52.3%	13.1%	38.7%	0.3%	109.5%	-

음료

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
아메리카노	12oz / 16oz	10	5	2	0	1	0	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	0.3%	0.6%	0.0%	1.8%	0.0%	0.0%	0.0%	-
프로틴 카페라떼	12oz / 16oz	121.86	123	9.9	9.9	15.3	2.34	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	6.2%	3.1%	9.9%	27.8%	4.3%	0.0%	0.0%	-
프로틴 바닐라라떼	12oz / 16oz	121.86	123	9.9	9.9	15.3	2.34	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	6.2%	3.1%	9.9%	27.8%	4.3%	0.0%	0.0%	-
프로틴 곡물 라떼	12oz / 16oz	237.51	126.7	24.3	11.7	20.7	6.39	0	1.2	0
	영양성분 표시기준(%)	-	6.3%	7.5%	11.7%	37.6%	11.8%	0.0%	8.0%	-
프로틴 초코 라떼	12oz / 16oz	203.86	127	21.9	9.9	19.3	4.34	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	6.3%	6.8%	9.9%	35.1%	8.0%	0.0%	0.0%	-
시트러스 얼그레이 콤부	16oz	54.21	481.06	13.03	0	0.4	0	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	24.1%	4.0%	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	-
피치 캐모마일 콤부	16oz	48.01	481.01	12	0	0	0	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	-	24.1%	3.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	-