

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	678	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%	·
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%	·

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
새우	60	561.4	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 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 슛블 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%	.
직화닭다리살	90	135	423	3.6	0.9	14.4	7.2	7.2	2.07	0
	영양성분 표시기준(%)	.	21.2%	1.1%	0.9%	26.2%	13.3%	2.4%	13.8%	.
훈제삼겹	60	186.0	285.0	2.0	0.7	7.8	16.2	48.0	6.0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	14.3%	0.6%	0.7%	14.2%	30.0%	16.0%	40.0%	.

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%	.
네오쌈장	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 크림미 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%	.
저당 참깨	35	136.15	277.15	6.37	0.44	0.74	11.97	4.96	1.43	0.03
	영양성분 표시기준(%)	.	13.9%	2%	0.4%	1.3%	22.2%	1.7%	9.5%	.
저당 스파이시 오리엔탈	35(IPAC)	20	530	8	1.5	1	1	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	26.5%	2.5%	1.5%	1.8%	1.9%	0.0%	0.0%	.

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) 아채	30	8.31	24.45	165	0	0.36	0.03	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	1.2%	0.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	.
(추가) 곡물밥	100	183.21	7.4	36.52	0.08	5.23	18	0	0.08	0
	영양성분 표시기준(%)	.	0.4%	1.8%	0.0%	0.3%	0.1%	0.0%	0.0%	.
(추가) 메밀면	100	132.68	600	28	5.2	4	0.52	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	30.0%	1.4%	0.3%	0.2%	0.0%	0.0%	0.0%	.
계살	30	26.46	223.5	3.9	0.78	2.58	0.06	2.25	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	11.2%	0.2%	0.0%	0.1%	0.0%	0.1%	0.0%	.
아보카도	50	101.55	3.5	3.1	0.35	1.25	9.35	0	1.6	0
	영양성분 표시기준(%)	.	0.2%	0.2%	0.0%	0.1%	0.5%	0.0%	0.1%	.
초계란말이	2ea	2319	10733	127	0.06	2.13	1.06	53	0.29	0
	영양성분 표시기준(%)	.	5.4%	0.1%	0.0%	0.1%	0.1%	2.7%	0.0%	.
크루통	1통 (4oz)	108	175.25	17.25	1.75	3	3	0	1.38	0
	영양성분 표시기준(%)	.	8.8%	0.9%	0.1%	0.2%	0.2%	0.0%	0.1%	.
해초 샐러드	35	24.12	88.2	1.86	0	0.63	1.58	0	0.32	0
	영양성분 표시기준(%)	.	4.4%	0.1%	0.0%	0.0%	0.1%	0.0%	0.0%	.
당근라페	50	52.5	629	7.5	5.5	0	2.5	0	0.5	0
	영양성분 표시기준(%)	.	31.5%	0.4%	0.3%	0.0%	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%	1.3%	0.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	.
단호박무스	70	124.46	82.6	11.2	5.67	0.7	8.54	7.35	1.4	0
	영양성분 표시기준(%)	.	4.1%	0.6%	0.3%	0.0%	0.4%	0.4%	0.1%	.
낫도	1팩 (50g)	113.5	3.5	7	2.45	9	5.5	0	0.8	0
	영양성분 표시기준(%)	.	0.2%	0.4%	0.1%	0.5%	0.3%	0.0%	0.0%	.
에그슬라이스	1ea (45g)	60.75	94.5	0.9	0	5.4	3.915	0	1.08	182.25
	영양성분 표시기준(%)	.	4.7%	0.3%	0.0%	9.8%	7.3%	0.0%	7.2%	.
할라피뇨	20	5.4	334.2	0.948	0.428	0.184	0.188	0	0.02	0
	영양성분 표시기준(%)	.	16.7%	0.3%	0.4%	0.3%	0.3%	0.0%	0.1%	.
가벼운 참치(캔)	35	42.777	129.63	1.30	0	6.48	1.25	10.37	0.31	0
	영양성분 표시기준(%)	.	6.5%	0.4%	0.0%	11.8%	2.3%	3.5%	2.1%	.
날치알	10	9.6	130.5	0.83	0	1.02	0.22	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	6.5%	0.3%	0.0%	1.9%	0.4%	0.0%	0.0%	.
자숙대두	15	14.25	0	2.1	0	1.05	0	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	0.0%	0.6%	0.0%	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%	.

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
구운 야채	80	51.2	24.00	11.20	4	1.60	0.00	0	0	0.00
	영양성분 표시기준(%)	.	1.2%	3.5%	4.0%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	.
저당 비트 후무스	60	177	198	14.4	2.4	3.6	11.4	0	1.68	0
	영양성분 표시기준(%)	.	9.9%	4.4%	2.4%	6.5%	21.1%	0.0%	11.2%	.
구운 두부	50	71	9.75	6.2	0.5	4.05	3.35	0	0.6	0
	영양성분 표시기준(%)	.	0.5%	1.9%	0.5%	7.4%	6.2%	0.0%	4.0%	.

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%	.
넛또 & 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%	.

밸런스박스

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
닭가슴살	446	536	438	57	3	45	14	263	2.8	0
	영양성분 표시기준(%)	.	21.9%	17.6%	3.0%	81.8%	25.9%	87.7%	18.7%	.
훈제오리	446	684	912	58	4	38	33	325	10	0
	영양성분 표시기준(%)	.	45.6%	17.9%	4.0%	69.1%	61.1%	108.3%	66.7%	.
두부버섯	436	501	393	67	4	22	16	190	2.9	0
	영양성분 표시기준(%)	.	19.7%	20.7%	4.0%	40.0%	29.6%	63.3%	19.3%	.
닭다리살	446	603	990	62	4	36	23	294	5	0
	영양성분 표시기준(%)	.	49.5%	19.1%	4.0%	65.5%	42.6%	98.0%	33.3%	.
소고기	446	698	437	57	3	42	34	270	11	0
	영양성분 표시기준(%)	.	21.9%	17.6%	3.0%	76.4%	63.0%	90.0%	73.3%	.

들기름 메밀면 샐러드

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(%)	.	49%	24.3%	5.2%	23.1%	61%	0.6%	22.5%	.
순분직화미트 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%	.
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%	.

사이드

메뉴명	원재료 용량(g)	열량(kcal)	나트륨(mg)	탄수화물(g)	당류(g)	단백질(g)	지방(g)	콜레스테롤(mg)	포화지방산(g)	트랜스지방(g)
포케타코 (불고기새우)	1675	258	533	26.5	5	15	10	20.5	4	0
	영양성분 표시기준(%)	.	26.7%	8.2%	5.0%	27.3%	18.5%	6.8%	26.7%	.
포케타코 (구운로미연어)	1475	272.5	632.5	31.5	3.5	13.5	10.5	8	4.5	0
	영양성분 표시기준(%)	.	31.6%	9.7%	3.5%	24.5%	19.4%	2.7%	30.0%	.
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 (크렘미트)	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%	.
두부볼 (와사비참치)	1ea	171.03	372.83	12.14	4.76	14.13	7.33	19.31	2.1	0.07
	영양성분 표시기준(%)	.	18.6%	3.7%	4.8%	25.7%	13.6%	6.4%	14.0%	.
크림치럽 (크리미 어니언치킨)	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%	.

크런치칩 (랍스타)	162	266.81	666.1	38.37	6.78	1012	81	412	316	0
	영양성분 표시기준(%)	.	33.3%	11.8%	6.8%	18.4%	15.0%	1.4%	211%	.
크런치칩 (와사비 참치)	1ea	342.9	636.19	42.96	4.56	12.39	13.5	12.33	5.39	0.11
	영양성분 표시기준(%)	.	31.8%	13.3%	4.6%	22.5%	25.0%	41%	35.9%	.
단호박 스프	260	185	338	26	13	3	8	0	8	0
	영양성분 표시기준(%)	.	16.9%	8.0%	13.0%	5.5%	14.8%	0.0%	53.3%	.
양송이 스프	260	293	364	18	3	6	25.5	7.5	18	0.75
	영양성분 표시기준(%)	.	18.2%	5.6%	3.0%	10.9%	47.2%	2.5%	120.0%	.
병아리콩 토마토 스프	220	145	720	20	6	3	6	15	2.4	0
	영양성분 표시기준(%)	.	36.0%	6.2%	6.0%	5.5%	111%	5.0%	16.0%	.
스무디볼	375	509	87	73	34	4	22	0	11	0
	영양성분 표시기준(%)	.	4.4%	22.5%	34.0%	7.3%	40.7	0.0%	73.3%	.
(웨이키팀) 들기름 메밀면 샐러드	163	254	522	31	10	7	11	0	1.3	0
	영양성분 표시기준(%)	.	26.1%	9.6%	10.0%	12.7%	20.4%	0.0%	8.7%	.
(웨이키팀) 레몬 참깨 파스타	220	349	642	41	5	11	16	127	2.5	0
	영양성분 표시기준(%)	.	32.1%	12.7%	5.0%	20.0%	29.6%	42.3%	16.7%	.

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 곡물라떼	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 초코라떼	12oz / 16oz	203.86	127	21.9	9.9	19.3	4.34	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	6.4%	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 케모마일 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%	.
애사비 콤부	16oz	50.24	0	12.45	0.26	0.08	0.02	0	0.02	0
	영양성분 표시기준(%)	.	0.0%	3.8%	0.3%	0.1%	0.0%	0.0%	0.1%	.
케일&사과	200ml	121.06	15.08	28.64	27.24	1.38	0.1	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	0.8%	8.8%	27.2%	2.5%	0.2%	0.0%	0.0%	.
비트&당근	200ml	84.04	19.06	19.98	18.92	0.76	0.12	0	0.02	0
	영양성분 표시기준(%)	.	1.0%	6.2%	18.9%	1.4%	0.2%	0.0%	0.1%	.
백포도&파인	200ml	121.66	5.4	29.18	27.14	0.72	0.22	0	0	0
	영양성분 표시기준(%)	.	0.3%	9.0%	27.1%	1.3%	0.4%	0.0%	0.0%	.