

# MACROS LIST

## MOTION FITNESS FOODS



### ROLLS & BUNS

#### PALEO ROLL

Kcal 340 // P 12,1g // C 15,1g // F 27,6g

#### KETO BUN

Kcal 566 // P 27,4g // Net C 7g // Fiber 6,1g // F 47,5g

### BREADS

#### FITNESS BREAD

Per slice, Kcal 197 // P 7,1g // C 13,10g // F 14,5g

#### STONE AGE BREAD

Per slice, Kcal 271 // P 8,3g // C 3,2g // F 23,2g

#### KETO BREAD

Per Slice, Kcal 260,1 // P 10,2g // Net C 1,2 // F 20,9g

### GRANOLA

#### QUINOA GRANOLA 100g

Kcal 377,8 // P 11,6g // C 28,4g // F 26g

#### VANILLA GRANOLA 100g

Kcal 402,8 // P 12,1g // C 40,3g // F 23,2g

#### APPLE GRANOLA 100g

Kcal 456,4 // P 13,2g // C 49,5g // F 24,9g

#### QUINOA GRANOLA 60g

Kcal 151,1 // P 4,6g // C 11,4g // F 10,4g

#### VANILLA GRANOLA 60g

Kcal 161,1 // P 4,8g // C 16,1g // F 9,3g

#### APPLE GRANOLA 60g

Kcal 182,6 // P 5,3g // C 19,8g // F 9,9g

### DO YOU KNOW?

Macros are the fats, proteins, and carbohydrates that make up food. It's the calorie content and creates your energy. **When you're tracking macros, how many grams of each macronutrient you get per day, it makes a difference what kind of foods you choose**

You burn more calories by eating the kcal of fruit salad with yogurt and nuts. For example 300 kcal of a chocolate cake will be processed differently in your body compared to 300 right foods.

**Whole foods high in fibre, protein and healthy fats boost your metabolism as well as burn calories through digestion and absorption.**

Whole foods are also rich in micronutrients as vitamins and minerals your body needs to function optimally.

**More important is what you eat and not so much the calories.**

Tracking macros can be good for a while to understand the amounts and what kind of foods you need but it brings nothing in long term if you don't change to a healthier diet which will keep your body strong and in the optimal weight.

**In Motion Cafe the macros in the meals are combined in a smart way to bring your body on fire and to give you energy for long time.**

# MACROS LIST

## MOTION FITNESS FOODS



### CREATE YOUR PLATE

#### VEGGIES

**Steamed Broccoli (100g)**

Kcal: 35 // P 2,4g // C 7,2g // F 0,4g

**Steamed Green Beans (100g)**

Kcal: 35 // P 1,9g // C 7,9g // F 0,3g

**Steamed Asparagus (100g)**

Kcal: 22 // P 2,4g // C 4,1g // F 0,2g

**Raw Spinach (150g)**

Kcal 35 // P 4,3g // C 4,3g // F 0,6g

**Raw Kale (110g)**

Kcal 39 // P 3,2g // C 4,9g // F 1,6g

**Steamed Peas (90g)**

Kcal 70 // P 4,6g // C 12,8g // F 0,2g

**Curried Cauliflower Rice (150g)**

Kcal 35 // P 2,8g // C 6,2g // F 0,7g

**Raw Mushrooms (100g)**

Kcal 22 // P 3,1g // C 3,3g // F 0,3g

**Raw Carrot Sticks (100g)**

Kcal 41 // P 0,9g // C 9,6g // F 0,2g

**Raw Zucchini (100g)**

Kcal 17 // P 1,2g // C 3,1g // F 0,3g

**Raw Cauliflower (100g)**

Kcal 25 // P 1,9g // C 5g // F 0,3g

**Roasted Pumpkin (150g)**

Kcal 30 // P 1,1g // C 7,4g // F 0,1g

**Roasted Sweet Potato Wedges (150g)**

Kcal 135 // P 3g // C 31,1g // F 0,2g

**Sweet Potato Hash Brown (100g)**

Kcal 172 // P 4,4g // C 21g // F 6,9g

**Sauerkraut (100g)**

Kcal 19 // P 0,9g // C 4,3g // F 0,1g

**Cherry Tomatoes (100g)**

Kcal 18 // P 0,9g // C 3,9g // F 0,2g

**Avocado Slices (80g)**

Kcal 128 // P 1,6g // C 6,8g // F 11,7g

**Raw Zucchini (100g)**

Kcal 368,5 // P 25,05g // C 5,7g // F 27,1g

**Raw Lettuce (100g)**

Kcal 15 // P 1,2g // C 2,7g // F 0,2g

**Steamed Yellow Corn (50g)**

Kcal 41 // P 1,3g // C 9,7g // F 0,3g

#### FRUITS (100g)

**Mixed Berries**

Kcal: 61 // P 0,9g // C 13,9g // F 0,3g

**Blueberries**

Kcal: 51 // P 0,4g // C 12,2g // F 0,6g

**Papaya**

Kcal: 43 // P 0,5g // C 10,8g // F 0,3g

**Mango**

Kcal 60 // P 0,8g // C 15g // F 0,4g

**Watermelon**

Kcal 30 // P 0,6g // C 7,6g // F 0,2g

**Pineapple**

Kcal 50 // P 0,5g // C 13,1g // F 0,1g

**Apple**

Kcal 52 // P 0,3g // C 13,8g // F 0,2g

**Dragonfruit**

Kcal 60 // P 1,1g // C 12,9g // F 0g

#### VEGAN PROTEIN (100g)

**Fried Tempeh**

Kcal: 274 // P 20,3g // C 7,6g // F 19,8g

**Tempeh cooked in Coconut Water**

Kcal 211 // P 21g // C 11,4g // F 11g

**Tempeh grilled**

Kcal 192 // P 20,3g // C 7,6g // F 10,8g

**Curried Scrambled Tofu**

Kcal: 116 // P 14,4g // C 6,6g // F 4,6g

**Lentil Patty**

Kcal: 235,3 // P 13,7g // C 36,7g // F 5,4g

**Chickpea-Mushroom Patty**

Kcal 233 // P 12,2g // C 38,6g // F 4,6g

**Chickpeas whole (cooked)**

Kcal 164 // P 8,9g // C 27,4g // F 2,6g

# MACROS LIST

## MOTION FITNESS FOODS



### SPREADS

#### BACON JAM (2 Tbsp)

Kcal 156 // P 4g // C 0,8g // F 11,3g // Sat. F: 3,8g

#### HUMMUS (100g)

Kcal 383,5 // P 26,1g // C 32,6g // F 16,2g

#### CARROT-CAPSICUM (100g)

Kcal 142,9 // P 1,8g // C 14,6g // F 9,6g

#### TOMATO CHILLY (100g)

Kcal 434 // P 32,8g // C 32g // F 16,5g

### WAFFLES & MORE

#### PALEO SWEET POTATO WAFFLES

##### Waffle + Smoked Salmon

Kcal 826,4 // P 18,7g // C 129,2g // F 28,4g

##### Waffle + Chocolate

Kcal 1166,2 // P 15,8g // C 217,9g // F 29,2g

##### Waffle + Peanut Butter (V)

Kcal 1147,2 // P 27g // C 188g // F 38,3g

#### PANCAKES

##### Banana-Oat Pancakes (GF)

Kcal 921 // P 26,6g // C 166,5g // F 20,5g

##### Paleo Apple Cinnamon Pancakes (GF)

Kcal 896,8 // P 14,7 // C 107,2g // F 51,3g

### KETO WAFFLES

#### KETO COCONUT WAFFLE

Kcal 990,5 // P 22,4g // Net C 15,3g // Fiber 18,6g // F 90,3g

#### KETO CHOCO WAFFLE

Kcal 1221,8 // P 29,9g // Net C 23,4g // Fiber 25,6g // F 105,6g

### PROTEIN WAFFLE

#### PROTEIN BASE

##### ORIGINAL SIZE PROTEIN BASE

###### • WHEY

Kcal 723,9 // P 39,9g // C 102,1g (Fibers 10,9g) // F 18g

###### • PEA

Kcal 725,9 // P 37,9g // C 102,2g (Fibers 10,9g) // F 18,8g

###### • SOY

Kcal 731,9 // P 36,4g // C 106,5g (Fibers 10,9g) // F 18,1g

##### MEDIUM SIZE PROTEIN BASE

###### • WHEY

Kcal 484,3 // P 25,9g // C 67,2g (Fibers 7,1g) // F 12,9g

###### • PEA

Kcal 485,3 // P 24,6g // C 67,3g (Fibers 7,1g) // F 13,4g

###### • SOY

Kcal 489,3 // P 23,7g // C 70,1g (Fibers 7,1g) // F 13g

##### BABY SIZE PROTEIN BASE

###### • WHEY

Kcal 217,3 // P 11,5g // C 27,2g (Fibers 2,1g) // F 7,1g

###### • PEA

Kcal 218,3 // P 10,8g // C 27,3g (Fibers 2,1g) // F 7,4g

###### • SOY

Kcal 220,3 // P 10,2g // C 28,8g (Fibers 2,1g) // F 7,2g

#### BASE

##### • PEANUT BUTTER

Kcal 264,6 // P 11,2g // C 9g (Fibers 2,7g) // F 22,5g

##### • COCONUT YOGURT

Kcal 45,7 // P 1,4g // C 4,7g // F 2,3g

#### TOPPING

##### • STRAWBERRY & BLUEBERRY

Kcal 58,5 // P 0,9g // C 14,3g // F 0,4g

##### • APPLE CINNAMON

Kcal 112,8 // P 0,5g // C 30,3g // F 0,3g

##### • BANANA

Kcal 107 // P 1,2g // C 27,6g // F 0,4g

# MACROS LIST

## MOTION FITNESS FOODS



### DRESSINGS

#### VEGAN

**Olive Oil With Balsamic or Lemon**

Kcal 121 // P 0,1g // C 0,7g // F 14g

**Italian Vinaigrette**

Kcal 48,5 // C 0,64g // F 5g

**Orange - Basil**

Kcal 87 // P 0,3g // C 4,3g // F 7,6g

**Vegan Ranch**

Kcal 37,9 // P 0,5g // C 1,1g // F 3,7g

#### NON-VEGAN

**Yogurt-Herb**

Kcal 69,9 // P 2g // C 3g // F 5,6g

**Paleo Ranch**

Kcal 95 // P 1,6g // C 1g // F 9,9g

**Honey-Mustard**

Kcal 166,5 // P 0,2g // C 42g // F 1,2g

### SOUPS & MORE

**PUMPKIN SOUP**

Kcal 346,6 // P 9,8g // C 66g // F 10g

**MAGIC SOUP/ MIRACLE SOUP**

Kcal 182,1 // P 6,3g // C 41,5g // F 0,7g

**LENTIL SOUP**

Kcal 483,5 // P 28,9g // C 67,5g // F 4,6g

**CHICKPEA CURRY**

Kcal 394,7 // P 18,8g // C 75,9g // F 4,4g

**CHICKEN BONE BROTH ORGANIC**

Kcal 28 // P 1,9g // C 1,9g // F 0,9g

**EDAMAME SOUP**

Kcal 609,6 // P 27,8g // C 44,3g // F 27,8g

**CHICKEN CASHEW CURRY**

Kcal 384,2 // P 47,3g // C 33,5g // F 7,9g

**KETO SOUP**

Kcal 272 // P 5g // C 6,5g // F 25,5g

**SAUERKRAUT**

Kcal 34 // P 1,3g // C 8,2g // F 0,1g

Remember that health is not only about the gram of macros you eat but also about your whole lifestyle: physical activity, quality sleep, relationships, mental wellbeing and your environment.

### KETO TACOS

**KETO CHICKEN TACO**

Kcal 712 // P 50,1g // Net C 9,2g // Fiber 4,9g // F 51,3g

**VEGAN KETO TACO**

Kcal 780,3 // P 28,5g // Net C 18,8g // Fiber 13,3g // F 64,6g

### BURGERS

without Paleo Bun

**Lentil Burger (V)**

Kcal 879,5 // P 31,4g // C 67,8g // F 59,6g

**Chickpea Burger (V)**

Kcal 877,2 // P 29,9g // C 69,7g // F 58,8g

**Chicken Burger**

Kcal 737,2 // P 54g // C 27g // F 47,9g

**Cheese Beef Burger**

Kcal 695,7 // P 32,4g // C 57,2g // F 40,1g

# MACROS LIST

## MOTION FITNESS FOODS



### BARS

#### ENERGY BAR

Kcal 296,6 // P 9,2g // C 53,8g // F 6g

#### VITAMIN BAR

Kcal 326,5 // P 9,6g // C 33,5g // F 22,3g

#### PROTEIN BAR

Kcal 297,7 // P 12,4g // C 51g // F 6,4g

#### APPLE BAR

Kcal 313,6 // P 8,5g // C 57,3g // F 7,1g

#### VEGAN PROTEIN BAR

Kcal 373,4 // P 15,6g // C 53,4g // F 11,7g

#### VEGAN POWER BAR

Kcal 293,8 // P 9,7g // C 52,8g // F 7,6g

#### RAW HIGH PROTEIN BAR

Kcal 553,1 // P 30,2g // C 33,9g // F 35,1g

#### VEGAN KETO BAR

Kcal 603,1 // P 23,1g // C 22,3g // NET C 11,8g //  
Fiber 10,5g // F 51,5g

#### PEANUT POWER BAR

Kcal 417,9 // P 14,4g // C 37,1g // F 24,5g

### BALLS

#### ENERGY BALL

Kcal 184 // P 5g // C 21g // F 10g

#### GREEN BALL

Kcal 202 // P 7g // C 25g // F 10g

#### GOJI BALL

Kcal 283 // P 8g // C 24g // F 19g

#### BLUEBERRY BALL

Kcal 248 // P 4g // C 24g // F 17g

#### KETO BOUNTY BALL

Kcal 317 // P 2,9g // C 3,2g // F 32,1g

### SNACKS

#### POWER SNACK 40g

Kcal 207,3 // P 7,4g // C 14,5g // F 14,9g

#### SALTY SNACK 40g

Kcal 229,7 // P 7,5g // C 11,3g // F 17,6g

#### PEANUT CHOCO COOKIE

Kcal 360 // P 10g // C 49g // F 15g

#### OAT COOKIE

Kcal 385 // P 5g // C 46g // F 18,7g

#### CHOCO PROTEIN COOKIE

Kcal 121 // P 7g // C 6,5g // F 8,7g

### CAKES & MORE

#### BANANA - COCONUT BREAD

Kcal 450 // P 9,2g // C 36,1g // F 33,4g

#### ZUCCHINI CHOCOLATE CHIP MUFFIN

Kcal 385,9 // P 5,5g // C 46,4g // F 22,2g

#### CARROT CAKE

Kcal 354,1 // P 10,9g // C 27,4g // F 24,8g

#### PALEO BROWNIE

Kcal 450,4 // P 11,6 // C 31,1g // F 32,7g

#### LIGHT CHOCOLATE BROWNIE

Kcal 348,6 // P 6,8g // C 30,9g // F 24,5g

#### PALEO BLUEBERRY CRUMBLE

Kcal 457 // P 14 // C 34,7g // F 32,7g

#### BLUEBERRY CASHEW CREAM CHEESE CAKE

Kcal 755,5 // P 17,8g // C 51,8g // F 58,1g

#### KETO HAM-ZUCCHINI MUFFIN

Kcal 278,9 // P 16,5 // C 7,6 // Net C 8,8

#### CREAMY KETO LEMON SLICE

Kcal 417,1 // Fiber 7,3g // P 15,7g // C 14,1g //  
Net C 6,6g // F 35,5g

#### TROPICAL VEGAN CHEESE CAKE

Kcal 810 // P 11,9 // C 87,6 // F 57,3

#### CHOCOLATE PEANUT SPONGE CAKE

Kcal 278 // P 9,5 // C 9,3 // F 20,4

### TREATS IN A JAR

#### FRUITY CHIA SEED PUDDING

Kcal 521,7 // P 4g // C 24,15g // F 51,16g

#### KETO CHIA PUDDING

Kcal 539,3 // P 19,3g // C 14,6g // F 41,6g

#### KETO CHOCO COFFEE MOUSSE

Kcal 409,4 // P 11,3g // C 4,9g // F 33,6g

# MACROS LIST

## MOTION FITNESS FOODS



### FAVORITES

#### Avocado & Eggs I

Kcal (without bread): 400 // P 17,6g // C 11,7g // F 32,6g

#### Avocado & Eggs II

Kcal (without bread): 454,2 // P 22,2g // C 13,7g // F 35,9g

#### Avocado - Pesto Bread (V)

Kcal (without bread): 70 // P 11g // C 25,4g // F 51,3g

#### Turkish Breakfast (non GF)

Kcal 1160,6 // P 41,7g // C 123,1g // F 54,7g

#### Big Surfer Breakfast

Kcal 1004,8 // P 52,7g // C 111,8g // F 45,1g

#### Paleo Plate

Kcal 518,8 // P 19,6g // C 71,7g // F 19,1g

#### Paleo Fit & Slim I

Kcal 125,5 // P 22,2g // C 4,4g // F 1,8g

#### Paleo Fit & Slim II

Kcal 205,8 // P 15g // C 18,8g // F 10,4g

#### Mega Omelet

Kcal (without bread) 476,6 // P 22,9g // C 23,4g // F 28,6g

#### Turkish Omelet

Kcal 368,5 // P 25,05g // C 5,7g // F 27,1g

#### Protein Buzz

Kcal 610 // P 22,6g // C 37,4g // F 41,9g

#### Protein Kick (V)

Kcal 961,2 // P 26,4g // C 88,4g // F 62,8g

#### Original Bircher Muesli (Oatmeal) (VO)

Kcal 615 // P 27g // C 159,4g // F 18,4g

#### Green Dragon Granola (V)

Kcal 538,9 // P 11,4g // C 86g // F 20,4g

#### Apple Granola (VO)

Kcal Cal 644,4 // P 18,8g // C 81g // F 30,2g

#### Fruit Bowl (V)

Kcal 440 // P 6,3g // C 62,1g // F 21,3g

#### Blueberry-Banana Bowl (V)

Kcal 844,6 // P 19,5g // C 89,2g // F 51g

#### Chia Seed Coconut Pudding (V)

Kcal 928 // P 15,8g // C 65,7g // F 70,6g

#### LOW CARB Mie Goreng (GF, V)

Kcal 291 // P 9,5g // C 35,2g // Net C 21,9g // F 14,6g

### VEGGIES & PASTA

#### Veggie Wok (V)

Kcal (no dressing) 509 // P 27g // C 48,9g // F 26,1g

#### Whole Wheat Pasta Pesto (V, non GF)

Kcal 658 // P 18g // C 113,6g // F 55,8g

#### Whole Wheat Pasta Tomato (V, non GF)

Kcal 713,8 // P 17,2g // C 120,5g // F 18,6g

#### Zoodles (V, GF)

Kcal 389 // P 14,3g // C 34,6g // F 24,1g

### SALADS

without dressing

#### Mega Chicken Salad

Kcal 870,5 // P 70,5g // C 41g // F 50,4g

#### Tropical Vegan Salad

Kcal 676,5 // P 40,1g // C 48,3g // F 48,8g

#### Paleo Beef & Avocado Salad

Kcal 988 // P 76,7g // C 15,9g // F 70,2g

#### Smoked Salmon Salad

Kcal 588 // P 29g // C 30g // F 43,3g

#### Caramelized Pumpkin Salad

Kcal 709 // P 25,5g // C 59,6g // F 46g

#### Fitness Plate

Kcal 505,9 // P 17,1g // C 74,1g // F 19,6g

### KETO SALADS

#### CHICKEN SALAD

Kcal 667 // P 39,1g // Net C 11,1 g // Fiber 4,7g // F 51,9g

#### SMOKED SALMON

Kcal 697 // P 25,6g // Net C 7,9g // Fiber 9,8g // F 58,8g

# MACROS LIST

## MOTION FITNESS FOODS



### GAINER SHAKE

**WHEY**

Kcal 926,4 // P 47,8g // C 117,1g // F 32,6g

**SOY**

Kcal 945,4 // P 46,8g // C 121,6g // F 32,8g

**PRANA ON**

Kcal 995,9 // P 53,5g // C 124g // F 33,1g

### MOCHA SHAKE

**WHEY**

Kcal 486,4 // P 33,8g // C 35g // F 28g

**SOY**

Kcal 505,4 // P 32,8g // C 39,5g // F 26,2g

**PRANA ON**

Kcal 555,9 // P 39,5g // C 41,9g // F 26,5g

### THE BURNER

**WHEY**

Kcal 240 // P 26,4g // C 10,8g // F 11,1g

**SOY**

Kcal 259 // P 25,4g // C 15,3g // F 11,3g

**PRANA ON**

Kcal 309,5 // P 32,1g // C 17,7g // F 11,6g

### ACAI PROTEIN POWER

**WHEY**

Kcal 364,5 // P 27,1g // C 28,1g // F 16g

**SOY**

Kcal 383,5 // P 26,1g // C 32,6g // F 16,2g

**PRANA ON**

Kcal 434 // P 32,8g // C 32g // F 16,5g

### GREEN POWER

**WHEY**

Kcal 375,9 // P 28,4g // C 43,9g // F 11,1g

**SOY**

Kcal 375,9 // P 27,4g // C 48,4g // F 11,3g

**PRANA ON**

Kcal 445,4 // P 34,1g // C 50,8g // F 11,6g

### MILKS

**ALMOND MILK 100ML**

Kcal 47 // P 1,6 g // C 1,6 g // F 4 g

**CASHEW MILK 100ML**

Kcal 44,3 // P 1,4 g // C 2,4 g // F 3,5 g

**OAT MILK 100ML**

Kcal 30,5 // P 1 g // C 4,8 g // F 0,5 g