

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

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

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

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

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

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.

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

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

BALLS

ENERGY BALL

Kcal 413,9 // P 11,8g // C 30,6g // F 25,8g

GREEN BALL

Kcal 250,2 // P 9,3g // C 25,2g // F 14g

GOJI BALL

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

BLUEBERRY BALL

Kcal 412,6 // P 10,7g // C 18,5g // F 10,2g

KETO BOUNTY BALL

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

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): 570 // 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

Caramalized 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

Quinoa Salmon Bowl

Kcal 649 // P 37,1g // C 43,6g // F 38,8g

KETO SALADS

CHICKEN SALAD

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

SMOKED SALMON SALAD

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

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

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

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

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

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