

NUTRITIONAL INFORMATION



BASES	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Coconut Rice	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N
Black Rice	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Rice Noodles	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Tumeric Cauliflower Rice	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Curry Quinoa	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y

PROTEINS	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Tuna Sashimi	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Hot Smoked Salmon	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Tamari Chicken	N	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y
Rare Eye Fillet Beef	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Chicken Curry	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N
Cinnamon & Star Anise Braised Lamb	N	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y
Cumin & Pepper Fried Tofu	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y

INGREDIENTS	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Savoy Cabbage	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Tomatoes	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Avocado	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Steamed Broccoli	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Steamed Carrot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Boiled Egg	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y
Roasted Pumpkin	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Roasted Beetroot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Edamame	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Roasted Leeks	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Chilli Citrus Zucchini	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Kale	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Cucumber	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Coriander	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Mint	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Limes	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Steamed Beans	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Pickled Ginger	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Kimchi	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Radish	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Corn Cob	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Ginger Poached Dates	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Bean Shoots	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Chilli Oil	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y

TOPPINGS	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Spicy Seed & Cranberry Crunch	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y
Toasted coconut	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Maple & Miso Sesame Crunch	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y
Dried Seaweed	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Crispy Shallots	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Rice Seasoning	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	N
Chilli Flakes	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y

DRESSINGS	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Papaya & Lime	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Miso Roasted Sesame	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y
Ginger & Wasabi	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y
Tumeric, Dill & Cashew	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y
Spicy Bibimbap	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y

CHEF CURATED BOWLS	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Tuna Poke (514cal)	N	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y
Salmon & Ancient Grains (673cal)	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y
Beef Bibimbap (594cal)	N	Y	N	Y	Y	Y	N	N	Y
Chicken (608cal)	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
Tofu (423cal)	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
Braised Lamb (297cal)	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
Chicken Curry (661cal)	N	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	N
Macro (365cal)	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y

BROTH	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Chicken Bone Broth (380mL: 179cal)	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N
Vegetable Broth (380mL: 34cal)	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y

Always check instore for any updates to the fact sheet