

NUTRITIONAL INFORMATION



BASES 🍽️	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free	Other
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	Other
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	Y	
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	
Stuffed Cabbage Rolls	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	
Vegan Mushroom Ragout	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	
INGREDIENTS 🍽️	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free	Other
Savoy Cabbage	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y low amount	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	N	N	N	Y	Y	
Roasted Red Onion	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	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	Other
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	
Spiced Chickpea Crunch	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	
DRESSINGS 🍽️	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free	Other
Papaya & Lime	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	
Miso Roasted Sesame	Y	Y	Y	Y	N	N	N	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	
Ginger & Soy	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	
Classic Vinaigrette	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	
Tahini Chilli, Lemon	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	
CHEF CURATED BOWLS 🍽️	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free	Other
Tuna Poke (630cal)	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	Y	Has rice seasoning
Salmon Sashimi (673cal)	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	
Beef Bibimbap (556cal)	N	Y	N	Y	Y	N	N	N	Y	
Tamari Chicken (735cal)	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	
Tofu (544cal)	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	
Braised Lamb (330cal)	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	
Chicken Curry (467cal)	N	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	
Macro (355cal)	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	
Stuffed Cabbage Rolls (479cal)	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	
Vegan Mushroom Ragout (312cal)	Y	N	Y	Y	N	N	N	Y	Y	
BROTH 🍽️	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free	Other
Chicken Bone Broth	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	
Vegetable Broth	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	

Always check inshore for any updates to the fact sheet

(All items are made in the same kitchen/top, there maybe minute traces of soy)

Disclaimer: All macronutrient data based on the foods selected from the Nutritics software based on Australian made/grown or made with imported ingredients. Dressings, toppings, and recipes are analysed separately based on the ingredient list/food label provided by Bowlsome. While utmost care has been taken to include the exact/similar brand of ingredients, however, there may be still a variation of ±70 Kcal with differences in the amount or source of ingredient or if a different food/nutrient database is used. The macronutrients (calorie, carbohydrate, protein, and fats) are presented as per Food standards Australian and New Zealand (FSANZ) database. The information about the allergens (MSG, Dairy, gluten and lactose etc) has been compiled on the basis of carefully evidenced based research such as the food label of individual ingredient or nutrition database or Monash university website (for FODMAP). However unintentional contamination of minute amounts/traces (of MSG, Gluten, sesame, dairy, soy) is plausible as the food preparation area is shared. However the area of preparation for VG foods is separate. Unless the type of oil was indicated in the recipe, sunflower oil was used for nutrient calculation in all the recipes.