

	RAW											NON-RAW												
	Serving Size	calories	calories from fat	total fats	saturated fat	cholesterol	sodium	carbohydrates	dietary fiber	sugar	protein	Serving Size	calories	calories from fat	total fats	saturated fat	cholesterol	sodium	carbohydrates	dietary fiber	sugar	protein		
Avocados	4oz	117	96	10.7g	1.6g	0mg	5mg	6.2g	4.9g	0.5g	1.5g	Artichokes	2oz	54	0	4g	<0.1g	0mg	152mg	6g	2g	0g	2t	
Almonds	1oz	164	129	14.4g	1.1g	0mg	0mg	5.6g	3.3g	1.4g	6g	Roasted beets	2oz	25	1	0.1g	<0.1g	0mg	44mg	5.6g	1.1g	4.5g	1g	
Apples	2oz	29	1	<0.1g	<0.1g	0mg	1mg	7.8g	1.4g	5.9g	0.1g	Black beans	2oz	75	3	0.3g	<0.1g	0mg	1mg	13.4g	4.9g	0g	5g	
Arugula	5oz	35	8	0.9g	<0.1g	0mg	38mg	5.2g	2.3g	2.9g	3.7g	Brown/Wild rice	4oz	105	7.4	1.2g	<0.1g	0mg	5.4mg	22.6g	4g	0.4g	2.9g	
Basil	1oz	8	2	0.2g	<0.1g	0mg	1mg	1.2g	1.1g	0.1g	0.7g	Cauliflower	2oz	13	2	0.3g	<0.1g	0mg	9mg	2.3g	1.5g	0.8g	1g	
Beetroots	2oz	24	1	<0.1g	<0.1g	0mg	44mg	5.4g	1.6g	3.8g	0.9g	Cickpeas	2oz	93	13	1.5g	0.2g	0mg	4mg	15.5g	4.3g	2.7g	5g	
Broccoli	2oz	19	2	0.2g	<0.1g	0mg	19mg	3.8g	1.5g	1g	1.6g	Cranberries	2oz	130	0	0g	0g	0mg	0mg	33g	3g	29g	0g	
Cabbage Purple	5oz	44	2	0.2g	<0.1g	0mg	38mg	10.4g	3g	5.4g	2g	Eggplant	2oz	30	2	0.2g	<0.1g	0mg	1mg	7.4g	2.1g	2.7g	0.7g	
Carrots	2oz	23	1	<0.1g	<0.1g	0mg	39mg	5.4g	1.6g	2.6g	0.5g	Farm egg	1ea	70	45	5.3g	1.6g	212mg	62mg	0.6g	0g	0.6g	6.3g	
Corn	2oz	49	6	0.7g	0.1g	0mg	9mg	10.8g	1.5g	1.8g	1.8g	Whole frair Farro	3oz	115	15	1.5g	<0.1g	0g	193mg	22.4g	2g	0g	4.7g	
Cucumbers	2oz	9	<1	<0.1g	<0.1g	0mg	1mg	2.1g	0.3g	0.9g	0.4g	Kalamata olives	2oz	132	102	11.3g	0g	0mg	860mg	7.6g	0g	0g	0g	
Grapes	2oz	39	1	<0.1g	<0.1g	0mg	1mg	10.3g	0.5g	8.8g	0.4g	Olives	2oz	95	68	7.6g	7.6g	0mg	416mg	3.8g	0g	0g	0g	
Kale	5oz	71	9	1g	<0.1g	0mg	61mg	14.2g	2.8g	0g	4.7g	Peppers Red roasted	2oz	40	0	<0.1g	0g	20mg	425mg	8g	4g	8g	4g	
Mango	2oz	34	2	0.2g	<0.1g	0mg	1mg	8.8g	0.9g	7.7g	0.5g	Pita chips	1oz	65	29	3.5g	0.5g	0mg	59mg	12g	1.4g	0.4g	3.1g	
Mushrooms	2oz	12	2	0.2g	<0.1g	0mg	3mg	1.9g	0.6g	0.9g	1.8g	Quinoa	2oz	68	10	1.1g	<0.1g	0mg	4mg	12.1g	1.6g	0g	2.5g	
Onions red	2oz	24	<1	<0.1g	<0.1g	0mg	2mg	5.7g	0.8g	2.4g	0.5g	Sunflower seeds	1oz	165	127	14.1g	1.5g	0mg	1mg	6.8g	4.5g	0.7g	5.5g	
Peppers Green	2oz	11	1	<0.1g	<0.1g	0mg	2mg	2.6g	1g	1.4g	0.5g	Tortilla chips	1oz	70	31	3.5g	0.5g	0mg	57mg	9g	1g	0g	1g	
Radishes	1oz	7	1	<0.1g	<0.1g	0mg	13mg	1g	0.8g	0.2g	0.6g													
Romaine	5oz	24	4	0.4g	<0.1g	0mg	11mg	4.7g	3g	1.7g	1.7g													
Spinach	5oz	33	5	0.6g	<0.1g	0mg	112mg	5.1g	3.1g	0.6g	4.1g													
Spring Mix	5oz	33	0	<0.1g	<0.1g	0mg	83mg	5g	0.8g	0g	3.3g													
Strawberries	2oz	18	2	0.2g	<0.1g	0mg	1mg	4.4g	1.1g	2.6g	0.4g	DRESSINGS												
Tomatoes cherry	2oz	10	1	0.1g	<0.1g	0mg	3mg	2.2g	0.7g	1.5g	0.5g	Agave Dijon	1oz	83	66	7.4g	1.2g	5mg	106mg	3.7g	0g	3.2g	0g	
Tomatoes Sun Dried	2oz	121	72	8g	1.1g	0mg	151mg	13.2g	3.3g	1.5g	2.9g	Asian-Thai Peanut	1oz	40	18	2g	0g	0mg	350mg	4g	0g	3g	1g	
Walnuts	1oz	185	166	18.5g	1.7g	0mg	0mg	1.8g	0.9g	0.3g	1.9g	Balsamic Vinaigrette	1oz	43	34	3.8g	0.5g	0mg	331mg	1.9g	0g	1.9g	0g	
Watercress	3oz	9	1	<0.1g	<0.1g	0mg	35mg	2.2g	0.4g	0.2g	2g	Balsamic Vinegar	1oz	25	0	0g	0g	0mg	7mg	4.8g	0g	4.2g	0.1g	
CHEESE												1oz	69	0	0g	0g	0mg	0mg	17.7g	0g	11.8g	0g		
Feta cheese	2oz	58	34	3.8g	2.5g	8mg	392mg	0.8g	0.8g	0g	5.8g	Basil Lime	1oz	98	65	6g	0g	0mg	62mg	2.6g	0.2g	0.1g	0.3g	
Gorgonzola	2oz	198	143	15.9g	10.2g	51mg	624mg	0.9g	0g	0g	11.9g	Citrus Vinaigrette	1oz	75	54	6g	1g	0mg	174mg	5g	0g	3g	0g	
Parmesan	1.5oz	183	109	12.2g	7.4g	37mg	650mg	1.7g	0g	0.4g	16.4g	Cashew Caesar	1oz	118	107	12g	2g	0mg	109mg	0.7g	0g	0.3g	0.5g	
Goat Cheese	1.5oz	155	114	12.7g	8.8g	34mg	219mg	1.1g	0g	1.1g	9.2g	Eggplant Tahini	1oz	90	71	8g	1.1g	0mg	5mg	3.2g	0.7g	0.1g	2.6g	
PREMIUMS												1oz	54	15	1.7G	0g	0mg	269mg	9.4g	0.6g	0.7g	4g		
Hummus	3.5oz	177	77	8.5g	1.1g	0mg	240mg	20g	0g	0g	10g	Cashew Curry	1oz	106	94	10.8g	1.8g	0g	98.1mg	0.6g	0g	0.3g	0.4g	
Roasted chicken	4oz	165	77	8.6g	2.4g	75mg	70mg	0g	0g	0g	20.5g	Mango Vinaigrette	1oz	87	72	6g	1g	0mg	112mg	9g	0g	7g	0.1g	
Roasted chikken Sprouts	4oz	41	5	0.6g	0.1g	0mg	24mg	8.1g	2.9g	2g	2.9g	Olive Oil E.V.	0.5oz	119	119	14g	2g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g	
Roasted salmon	4oz	233	126	14g	2.8g	71mg	69mg	0g	0g	0g	25g	Mojito Vinaigrette	1oz	71	48	5.3g	1g	0mg	111mg	6.2g	0g	6.2g	0g	
Shrimp ceviche	4oz	112	11	1.2g	0.3g	221mg	254mg	0g	0g	0g	23.7g	Light Ranch	1oz	79	62	6.9g	1g	5mg	276mg	3.9g	0g	2g	0g	
Ahi Tuna	3oz	90	7	0.7g	0g	37mg	32mg	0g	0g	0g	19.9g	Walnut Oil	0.5oz	121	121	14.2g	2.1g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g	