

RecipeName	Serving	Cals	Cals f/Fat	Ttl Fat	Sat. Fat	TransFat	Chol	Sodium	Carbs	Fiber	Sugars	Protein
Babaganoush	1.4 oz	60	40	5g	0.5g	0g	0mg	290mg	3g	< 1g	0g	2g
Carrot Salad	1.16 oz	15	10	1g	0g	0g	0mg	105mg	2g	< 1g	1g	0g
Cheddar Cheese	.56 oz	60	45	5g	3.5g	0g	15mg	100mg	0g	0g	0g	4g
Chick Pea Salad	1 oz	60	30	3.5g	0g	0g	0mg	25mg	7g	2g	1g	2g
CousCous	3 oz	90	10	1g	0g	0g	0mg	110mg	17g	2g	1g	3g
CousCous	7 oz	210	25	3g	0g	0g	0mg	260mg	39g	4g	3g	7g
Cucumbers	1.34 oz	0	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	< 1g	0g	< 1g	0g
Cusabi	1 oz	170	160	18g	3g	0g	< 5mg	250mg	< 1g	0g	0g	0g
Cusabi	2 oz	340	320	36g	6g	0g	5mg	500mg	2g	0g	< 1g	0g
Diced Tomato	1.65 oz	10	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	2g	< 1g	1g	0g
Dutch Mayo	1 oz	180	170	18g	2.5g	0g	15mg	170mg	3g	0g	2g	0g
Dutch Mayo	2 oz	350	330	36g	5g	0g	30mg	340mg	6g	0g	5g	0g
Eggplant Fries	5 oz	300	160	19g	3g	0g	0mg	530mg	29g	3g	3g	3g
Feta Cheese	.05 oz	60	45	5g	3.5g	0g	20mg	260mg	< 1g	0g	< 1g	3g
Feta Spread	1.5 oz	80	50	6g	3g	0g	15mg	570mg	3g	< 1g	2g	3g
French Fries	6 oz	330	170	19g	3.5g	0g	0mg	620mg	36g	4g	2g	4g
Fried Eggplant	.5 oz	40	35	4g	0.5g	0g	0mg	0mg	1g	< 1g	< 1g	0g
Honey Wheat Lavash	4 oz	260	0	0g	0g	0g	0mg	300mg	56g	2g	2g	10g
Jalapenos	.50 oz	0	0	0g	0g	0g	0mg	230mg	< 1g	0g	0g	0g
Kids Chicken Dippers	5 oz	440	250	28g	5g	0g	35mg	130mg	29g	1g	1g	18g
Marinated Beef	3.35 oz	250	110	13g	4g	0g	85mg	190mg	0g	0g	0g	31g
Marinated Chicken	3.5 oz	160	35	4g	1g	0g	80mg	320mg	0g	0g	0g	29g
Peanut Sauce	1 oz	70	45	5g	1g	0g	0mg	360mg	4g	0g	3g	1g
Peanut Sauce	2 oz	130	90	10g	1.5g	0g	0mg	730mg	8g	0g	5g	2g
Pickles	.85 oz	0	0	0g	0g	0g	0mg	210mg	< 1g	0g	0g	0g
Pita Bread	3.17 oz	240	10	2g	0g	0g	0mg	320mg	46g	2g	2g	10g
Red Cabbage Salad	.88 oz	30	25	3g	0g	0g	0mg	130mg	2g	0g	< 1g	0g
Red Onion Salad	.56 oz	15	10	1.5g	0g	0g	0mg	45mg	1g	0g	< 1g	0g
Shredded Romaine	.068 oz	5	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	1g	< 1g	0g	0g
Smoothie, Banana	21.4 oz	460	10	1g	0.5g	0g	< 5mg	240mg	109g	3g	65g	7g
Smoothie, Peach	22.28 oz	410	10	1g	0.5g	0g	< 5mg	240mg	96g	2g	63g	7g
Smoothie, Peach/Banana	21.86 oz	440	10	1g	0.5g	0g	< 5mg	240mg	102g	3g	64g	7g
Smoothie, Strawberry	21.28 oz	400	10	1g	0.5g	0g	< 5mg	240mg	91g	3g	56g	7g
Smoothie, Strawberry/Banana	23.36 oz	450	10	1.5g	0.5g	0g	< 5mg	240mg	104g	4g	64g	7g
Smoothie, Strawberry/Peach	21.78 oz	410	10	1g	0.5g	0g	< 5mg	240mg	93g	2g	59g	7g
Spicy Hummus	1.34 oz	35	10	1g	0g	0g	0mg	65mg	5g	1g	< 1g	2g
Spring Mix	.5 oz	0	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g
Sweet Peppers	1.45 oz	5	0	0g	0g	0g	0mg	560mg	2g	0g	0g	0g
Sweet Potato Fries	5 oz.	370	210	22g	2g	0g	0mg	190mg	39g	5g	11g	3g
Tahina's Falafel	4 pieces	150	110	12g	1.5g	0g	0mg	280mg	9g	3g	1g	3g
Tahina's Garlic Sauce	1 oz	80	70	8g	1g	0g	< 5mg	220mg	2g	0g	< 1g	0g
Tahina's Garlic Sauce	2 oz	160	140	16g	2.5g	0g	10mg	430mg	4g	< 1g	2g	< 1g
Tahina's Hummus	1.34 oz	35	10	1g	0g	0g	0mg	65mg	5g	1g	< 1g	2g
Tahina's Salad	3.2 oz	40	25	3g	0g	0g	0mg	190mg	3g	< 1g	2g	< 1g
Tahina's Sauce	1 oz	70	45	6g	1g	0g	0mg	95mg	3g	1g	0g	2g
Tahina's Sauce	2 oz	130	90	11g	1.5g	0g	0mg	190mg	6g	2g	0g	4g

Tahina's Tabouleh

1.06 oz

35

0 0g

0g

0g

0mg

65mg

8g

2g

0g

1g