

BUDDHA BOWL

JAK SKOMPONOWAĆ?

Składniki powinny być świeże, kolorowe i różnorodne

WĘGLOWODANY

ryż
quinoa
makaron pełnoziarnisty
różne kasze
kuskus

BIAŁKA

mix różnych strączków
tofu
tempeh
jajka
chude mięso

ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE

szpinak
zblanszowany jarmuż
sałaty

SUROWE WARZYWA SEZONOWE

marchew
rzodkiew
ogórek
pomidor

WARZYWA NA GORĄCO

pieczony batat lub ziemniak
szparagi
fasolka szparagowa
cukinia
bób

TŁUSZCZE/COŚ CHRUPIĄCEGO

orzechy
pestki
nasiona
prażona cieciora
prażone siemię lniane

DODATKI EKSTRA

awokado, hummus, pasty warzywne, sos, świeże zioła, jogurt,
rozdrobiony ser, dressing, kielki