

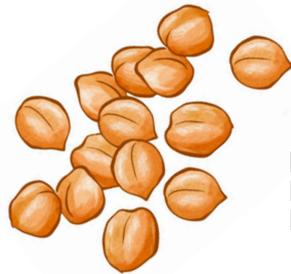
# BUDDHA BOWL

... ein kleiner Leitfaden



20% GRÜNZEUG

Blattspinat, Rucola, Kopfsalat, bunte Salate, Feldsalat, Kresse, Kräuter

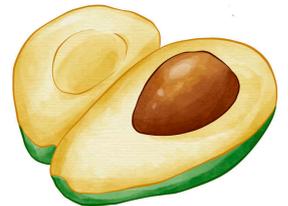
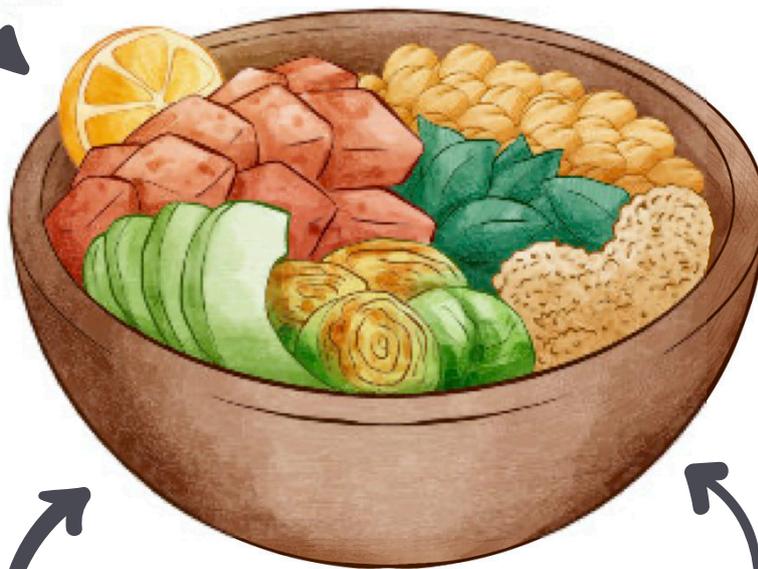


30% PROTEINE

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen), Hummus, Falafel, Tofu, Käse, Eier, Hühnchen, Quark, Joghurt

20% GEMÜSE

je nach Saison und Belieben, roh, gedünstet, gebraten, gebacken



10% EXTRAS

Gesunde Fette wie Avocado, Tahinsauce, Pesto, Nussbutter, Dressings, Nüsse, Samen und Kerne (geröstet oder roh)



10% OBST



20% VOLLWERTIGE KOHLENHYDRATE

Vollkornreis, Quinoa, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Vollkornnudeln, Hirse, Buchweizen, Polenta

