

BOWLE - 8 PYSZNYCH PROPOZYCJI

BOWL Z QUINOA, WARZYWAMI I HUMMUSEM



- Baza: Quinoa
- Warzywa: Szpinak, pieczone bataty, pomidory cherry
- Białko: Ciecierzycza
- Zdrowe tłuszcze: Awokado
- Dodatki: Hummus, kiełki rzodkiewki
- Sos: Dressing jogurtowy z czosnkiem i cytryną

BOWL Z RYŻEM BRĄZOWYM, GRILLOWANYMI WARZYWAMI I KURCZAKIEM



- Baza: Ryż brązowy
- Warzywa: Grillowana papryka, cukinia, cebula
- Białko: Kawałki grillowanego kurczaka
- Zdrowe tłuszcze: Orzechy nerkowca
- Dodatki: Natka pietruszki, ser feta
- Sos: Sos sojowy z miodem i czosnkiem

BOWL Z BULGUREM, WARZYWAMI Z WOKA I KREWETKAMI



- Baza: Bulgur
- Warzywa: Mieszanka warzyw z woka (np. papryka, cebula, cukinia, groszek cukrowy)
- Białko: Krewetki smażone z czosnkiem i imbirem
- Zdrowe tłuszcze: Orzeszki ziemne
- Dodatki: Cebula dymka, kolendra
- Sos: Sos teriyaki lub sos sojowy z limonką

BOWL Z RYŻEM DZIKIM, SAŁATKĄ WARZYWNĄ I ŁOSOSIEM



- Baza: Ryż dziki
- Warzywa: Sałata, ogórek, rzodkiewka
- Białko: Kawałki pieczonego łososia
- Zdrowe tłuszcze: Oliwki kalamata
- Dodatki: Kapary, koper
- Sos: Dressing z musztardy dijon, miodu i octu balsamicznego

BOWL Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, PIECZONYMI WARZYWAMI KORZENIOWYMI I SOCZEWICĄ



- Baza: Komosa ryżowa
- Warzywa: Pieczone pasternak, pietruszka korzeń, seler naciowy
- Białko: Soczewica zielona
- Zdrowe tłuszcze: Migdały
- Dodatki: Suszone żurawina, kolendra
- Sos: Dressing z octu jabłkowego, syropu klonowego i oliwy z oliwek

BOWL Z KUSKUSEM, WARZYWAMI NA PARZE I JAJKIEM



- Baza: Kuskus
- Warzywa: Brokuły, kalafior, szparagi gotowane na parze
- Białko: Jajko sadzone lub ugotowane na miękko
- Zdrowe tłuszcze: Nasiona słonecznika
- Dodatki: Rukola, szczypiorek
- Sos: Sos jogurtowy z ziołami i czosnkiem

BOWL Z KASZĄ JAGLANĄ, PIECZONYMI WARZYWAMI I TOFU



- Baza: Kasza jaglana
- Warzywa: Pieczone marchewki, buraki, brokuły
- Białko: Tofu w panierce sezamowej
- Zdrowe tłuszcze: Pestki dyni
- Dodatki: Kiełki lucerny, ogórek kiszony
- Sos: Tahini z cytryną i oliwą z oliwek

BOWL Z RYŻEM JAŚMINOWYM, WARZYWAMI KISZONKOWYMI I TEMPEH



- Baza: Ryż jaśminowy
- Warzywa: Kiszone warzywa (np. kapusta kiszona, ogórek kiszony, kimchi)
- Białko: Smażony tempeh w sosie sojowym
- Zdrowe tłuszcze: Nasiona sezamu
- Dodatki: Szczypiorek, nori w płatkach
- Sos: Sos miso z octem ryżowym i sezamowym olejem