

## Buddha-Bowl Flexitarier

### Wie können Buddha-Bowls einfach in den Alltag integriert werden?



Lust auf eine gesunde Mahlzeit, bei der du alle gesunden Lebensmittel verwenden kannst, die dir schmecken? Na, dann ist die Buddha-Bowl genau das Richtige für dich.

Bei der Buddha-Bowl handelt es sich um eine Schüssel, die gefüllt ist mit allen gesunden Komponenten, welche eine ausgewogene Mahlzeit ausmachen.

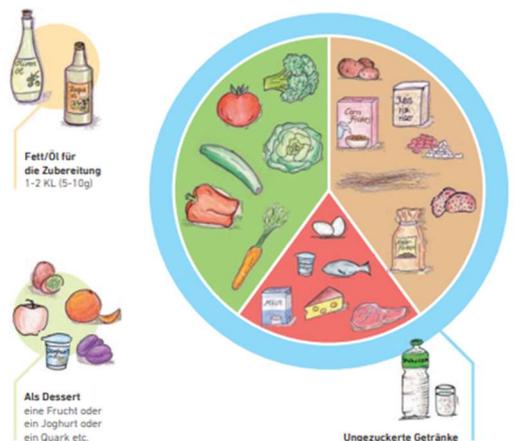
Als Basis verwendest du Salatblätter, die den Boden der Schüssel auskleiden. Anschliessend werden die weiteren vier Komponenten, sprich mit einem Stärkelieferanten (langsame Kohlenhydrate), mit einem Eiweisslieferanten und hochwertigen Fetten/Ölen sowie Gemüse und Früchten, ergänzt. Hierbei ist es ganz deinen Vorlieben überlassen, welche Lebensmittel du aus der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe verwendest. Einzige

Voraussetzungen: es soll dir schmecken und gesund sein. Am Schluss verwendest du Extras, die deiner Bowl das Tüpfelchen auf dem «i» geben.

Neugierig geworden? Dann lies unbedingt weiter und lass dich inspirieren. Denn die Buddha-Bowl zeichnet sich auch durch ihre Vielfältigkeit aus.

Als Basis für die Zusammenstellung der Buddha-Bowl soll das Tellermodell dienen. Es veranschaulicht am besten, wie eine Buddha-Bowl ausgewogen zusammengestellt werden kann. Eine Portion Gemüse oder/und Früchte sollte integriert sein. Des Weiteren eine Stärkebeilage und eine Portion Eiweiss. Zusätzlich werden pro Mahlzeit 5-10g hochwertige Öle und Fette verwendet. Für die kalte Küche verwendest du bestenfalls ein Leinöl aufgrund des wertvollen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren. Auch kaltgepresstes Rapsöl oder kaltgepresstes Olivenöl sind geeignet. In der warmen Küche ein HOLL-Öl (high oleic, low linolenic; Rapsöl) oder HO-Öl (high oleic; Sonnenblumenöl) verwenden. Zum Dünsten sind auch raffinierte Öle geeignet.

#### Der ideale Teller bei Normalgewicht



- Ein stärkehaltiges Lebensmittel (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, etc.)
- Eine oder mehrere Gemüse-, Obstsorten (Salat, Karotten, Tomaten, Auberginen, Gurken, Pilze, Früchte)
- Ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Tofu, Eier, Käse, etc.)

© nutri team gmbh, Bern



eigene Ideen:
<b>Eiweisslieferant</b>
Tofu, unterschiedliche Zubereitung (gebraten, im Ofen)
Fisch und Meeresfrüchte, unterschiedliche Arten, unterschiedliche Zubereitung (geräucherter Lachs, geräuchertes Forellenfilet, Thon)
Fleisch, unterschiedliche Arten, unterschiedliche Zubereitung (Poulet im Ofen, gegrillte Pouletbrust, gegrillte Trutenbrust, Trockenfleisch, magerer Kochschinken, Steakstreifen, Hackfleisch)
Eier, unterschiedliche Zubereitung (Spiegelei, hartgekochtes Ei, pochiertes Ei, Rührei)
Käse (Bergkäse, Alpkäse, Hüttenkäse, Feta)
Hummus
grüne Bohnen
Quark, Skyr
eigene Ideen:
<b>Gemüse und Früchte</b>
Hier spielt es keine Rolle, ob roh, gedämpft, gekocht oder gebraten. Bezüglich Vitamin- und Mineralstoffverluste am besten roh oder gedämpft. Für die Vielfalt und Gesundheit Saisonalität und Regionalität beachten.
Tomaten
Peperoni
Karotten
Gurken
Zucchini
Blumenkohl
Brokkoli
Aubergine
Fenchel
Sellerie
Krautstiel
rote Beete
Pilze
Melone
Äpfel
Birnen
Trauben
Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren

Fruchtmus (Mangomus, Apfelmus)
eigene Ideen:
<b>hochwertige Fette/Öle</b>
kalte Zubereitung: Leinöl, Baumnussöl, Olivenöl (kaltgepresst, nativ), Rapsöl (kaltgepresst, nativ)
warme Zubereitung: HOLL-Öl (high oleic, low linolenic; Rapsöl), HO-Öl (high oleic; Sonnenblumenöl), zum Dünsten sind auch raffinierte Öle geeignet
Samen (Leinsamen, Chiasamen, Sesamsamen, Hanfsamen)
Nüsse (Baumnüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse)
Oliven
Mus (Erdnussmus, Mandelmus)
Tahini (Paste aus Sesamsamen)
eigene Ideen:
<b>Extras</b>
Sprossen
Kräuter (Minze, Basilikum, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Kresse)
Limetten- oder Zitronensaft
Kokosflocken
Salz und Pfeffer
Knoblauch
Essig
Gewürze
eigene Ideen: