



Das Bowl-Baukasten-System

1

Getreide (1/4)

+

2

Gemüse (1/2)

+

3

Hülsenfrüchte

(zwei mal wöchentlich
tierische Proteinquellen
austauschbar)

+

(1/4)

4

Topping

Häufig zu verwenden

- (Vollkorn-) Reis
- (Vollkorn-) Hafer
- Hirse, Quinoa, Amaranth
- (Vollkorn-) Bulgur
- Gerste, Dinkel, Buchweizen
- Vollkornpasta

- Saisonales Gemüse
- Grünes Blattgemüse (Spinat, Rucola, etc)
- Tiefgefrorenes Regionales Gemüse
- Fermentiertes Gemüse
- Knoblauch & Zwiebeln

- Kichererbsen/ Hummus
- Bohnen
- Linsen
- Erbsen
- Tofu, Tempeh

- Pflanzliche Öle
- Kräuter
- Nüsse & Nussmus
- Zitrone/Limette
- Balsamico
- Lein- & Hanfsamen
- Sprossen
- Soja/Hafer- Joghurt

Gelegentlich zu verwenden

- Couscous
- Brot & Backwaren
- Wrap/ Fajita
- Reismudeln
- Weismehl/ Eier-Pasta

- Nicht Saisonales Gemüse
- Gemüse aus ferner Herkunft
- in viel Fett gebratenes Gemüse
- Pilze/ Gemüse aus der Dose

- Hülsenfrüchte aus der Dose
- Seitan
- Fleischersatzprodukte
- Pasta auf Hülsenfruchtbasis
- Fisch/Meeresfrüchte
- Möglichst wenig verarbeitete Fleischprodukte

- Öle aus ferner Herkunft
- gesalzene/ geröstete Nüsse
- Avocado
- Kokosnuss(-milch)
- Chiasamen
- Flug-Obst
- Joghurt, Käse, Sahne, Eier