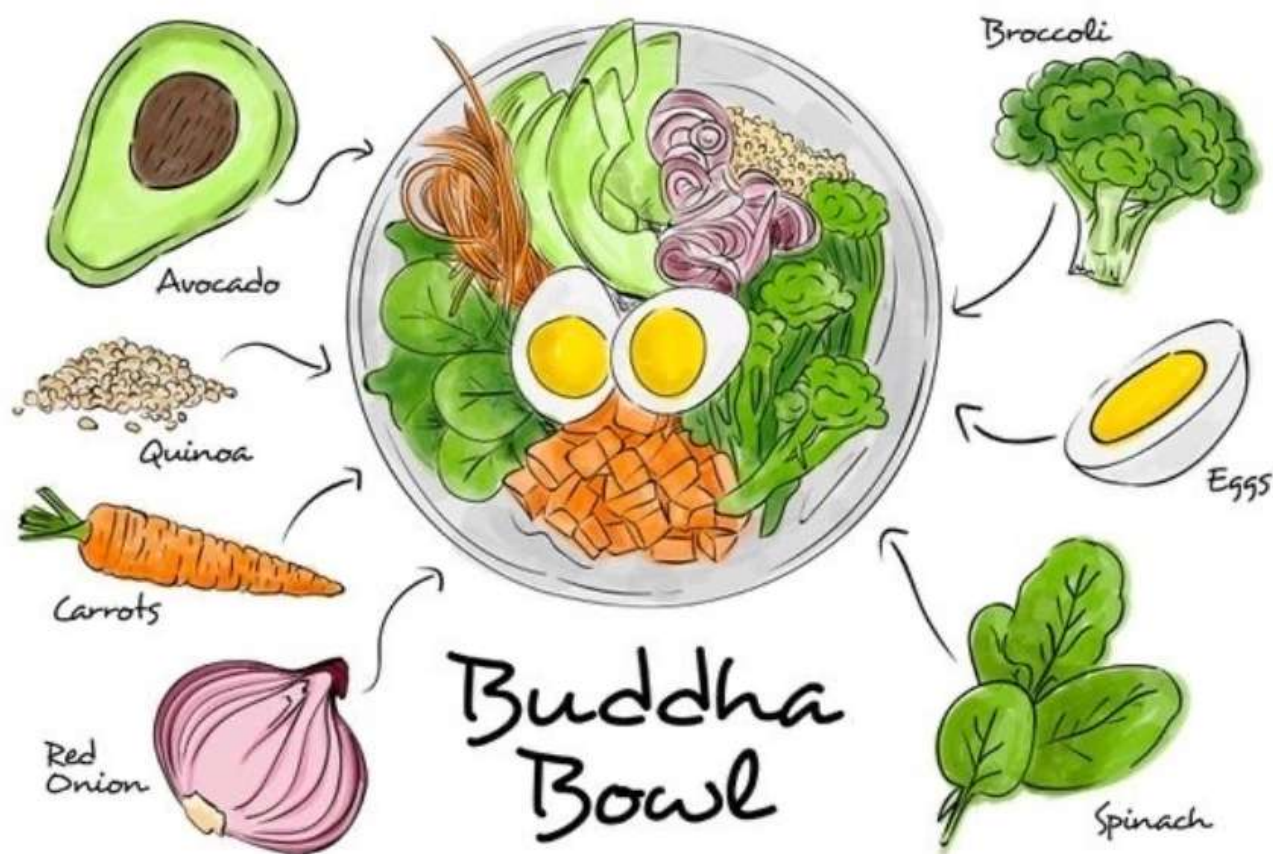


КОНСТРУКТОР БОУЛОВ



Концептуально

Мысленно делим тарелку на 3 части и заполняем эти части продуктами из списков ниже (в каждой части 1-5 продуктов)
+ добавляем соусы и источники жиров (семечки/орешки/тахини)

Не обязательно всегда следовать строгости распределения частей. Иногда овощей может быть меньше, а иногда больше, а одну из 2 частей (белок, цельные злаки можно вовсе упускать) в зависимости от ситуации.

Например, во время болезни или летом можно делать больше овощей и зелени, а зимой наоборот овощей меньше.



По вкусовому балансу

В идеале, 1-2 компонента блюда необходимо делать с ярким многогранным вкусом, а остальные простыми, без добавления чего-либо.

Примеры:

- яркий овощной салат со специями, соусами, квашеной капустой и т.п. + простая гречка + простая фасоль (1 часть яркая и 2 части простые)
- яркий фасолевый паштет со специями/чесноком + яркий соус с лимоном, соевым соусом или тахини + простые запеченные овощи без ничего + свежая зелень (2 части яркие и 2 части простые)

*конечно, в обоих примерах еще + источники жиров



Овощи и зелень

- Томаты
- Огурцы
- Перец болгарский
- Редис
- Редька
- Брокколи
- Цветная капуста
- Брюссельская капуста
- Кольраби
- Свекла
- Морковь
- Стручковая фасоль
- Кукуруза
- Грибы
- Квашеная капуста
- Петрушка
- Укроп
- Руккола
- Шпинат
- Лук зеленый
- Зелень чеснока
- Щавель
- Листовой салат
- Кейл (кале)
- Радичо
- Мангольд
- Микрозелень



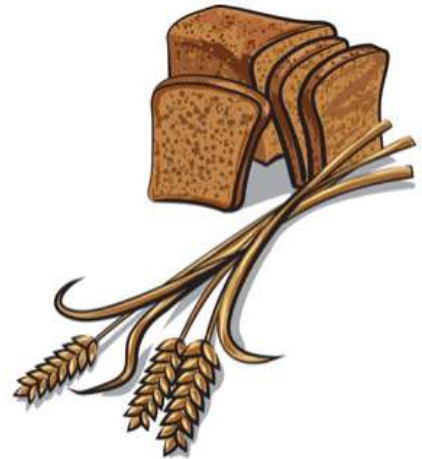
Белок

- Фасоль
- Нут
- Чечевица
- Маш
- Горох колотый
- Горошек зеленый
- Бобы эдамаме
- Соевые бобы
- Тофу
- Темпе
- Рыба
- Морепродукты
- Яйца
- Мясо



Цельные злаки

- Овсяная крупа
- Гречка
- Гречка зеленая
- Рис бурый/красный/черный
- Полба
- Пшено
- Перловка
- Киноа
- Цельнозерновые макароны
- Амарант
- Цельнозерновой хлеб



Что дает яркий вкус

- Специи - куркума, перец, паприка, сушеные травы, кумин и т.д.
- Чеснок
- Имбирь
- Соевый соус
- Квашеная капуста
- Мисо паста
- Соусы, в составе которых есть что-то из вышеперечисленного

