

Le Guide Ultime du Bowl Équilibré : La Checklist Parfaite

La Formule Magique (Composition)

- 1/2 de légumes (fibres et vitamines)
- 1/4 de protéines (végétales ou animales)
- 1/4 de glucides complexes (énergie durable)
- 1 portion de bonnes graisses (oméga-3 et satiété)
- 1 touche de sauce maison (saveur et liant)

1. Choisir sa Base (Glucides complexes)

- Quinoa (complet et protéiné)
- Riz complet ou riz noir
- Patate douce rôtie
- Sarrasin ou boulgour
- Pâtes complètes ou lentilles

2. Ajouter ses Protéines

- Poulet grillé ou dinde
- Saumon fumé ou crevettes
- Tofu fumé ou tempeh
- Pois chiches ou edamames
- Œuf mollet

3. Garnir de Légumes (Varier les couleurs)

- Base verte : Épinards, roquette, chou kale
- Croquant : Concombre, carottes râpées, radis
- Cuit : Brocolis vapeur, courgettes grillées
- Fermentation : Kimchi ou choucroute pour le microbiote

4. Ajouter le 'Bon Gras' et le 'Crunch'

- Avocat en tranches
- Graines : Courge, tournesol, sésame
- Oléagineux : Amandes effilées, noix de cajou
- Hummus ou purée d'amande

5. La Sauce Signature (Le liant)

- Tahini-Citron : 1 c.à.s de tahini + jus de citron + eau
- Vinaigrette Miso : 1 c.à.c de miso + vinaigre de riz + huile de sésame
- Yaourt aux herbes : Yaourt grec + aneth + ail + citron

Conseils de préparation (Meal Prep)

- Cuisez vos céréales et légumineuses en avance pour 3 jours
- Lavez et coupez vos légumes dès le retour des courses
- Conservez la sauce dans un petit pot séparé pour éviter que les ingrédients ne ramollissent
- Assemblez le bowl juste avant de consommer pour garder le croquant