



# *Protein bowl*

## Malzemeler

3 yemek kaşığı lor peyniri

3-4 yemek kaşığı haşlanmış  
maş fasülyesi

75 g ton balık

Mor lahana ince kıyılmış  
dereotu ve maydonoz ,

Sos: 3 yemek kaşığı yoğurt,

çok az zeytinyağı + limon +

sirke + fesleğen + kekik +

pulbiber + tuz



## *Yeşil mercimek salata*

Kırmızı ve yeşil biber  
Göbek marul  
Salatalık  
Havuç  
4-5 kaşık haşlanmış yeşil mercimek  
4-5 kaşık haşlanmış tavuk  
Vee sos 🎉

Sos için;  
3-4 yemek kaşık yoğurt  
1 yemek kaşık zeytinyağı  
Limon  
Çok az hardal (opsiyonel)  
Pulbiber ve kekik


Hepsini karıştır ve afiyetle tüket 🌟



## *Soslu tavuk salata*

4-5 kaşık arpa řehriye  
1 el byklgnde haşlanmış tavuk  
Kırmızı biber  
Havuç  
Salatalık turřusu

Ve muhteřem sosuyla;  
2 yemek kaşığı ev yapımı yoğurt  
1 yemek kaşığı mayonez(light)  
Dereotu  
Limon  
Zeytinyağı  
Tuz, kekik,pulbiber ve zerdeçal

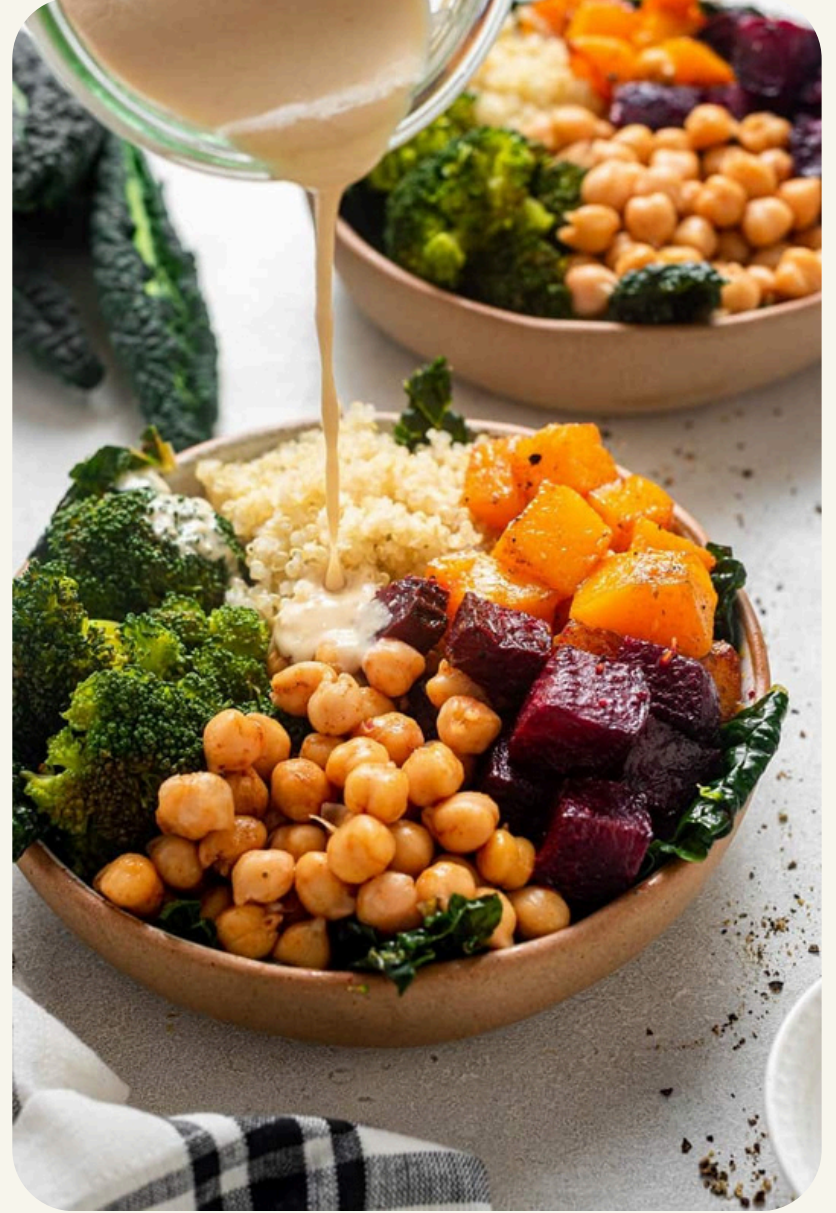
Malzemeleri birleřtir, ister yemek yanında meze olarak misafirlerine ikram et, ister ana oęnde tket 



DIYETE UYGUN PROTEİNLİ SALATA/  
BOWL TARİFLERİ

## *Kinoa bowl*

3-4 yemek kaşığı haşlanmış kinoa  
3-4 yemek kaşığı haşlanmış nohut  
2 -3 yemek kaşığı lor peyniri  
Çeyrek tatlı patates, brokoli, pancar, mevsim  
yeşilliği  
Sos: 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, bolca limon , çok az  
elma sirkesi, tuz , fesleğen,kekik ve pulbiber





DIYETE UYGUN PROTEİNLİ  
SALATA / BOWL TARİFLERİ



# Tavuklu Basmati Bowl

Izgara tavuk  
Basmati pilavı  
Avokado  
Brokoli  
Mor lahana  
Havuç

Üzeri için ; çörekotu ve susam,  
organik tahin





# DIYETE UYGUN PROTEİNLİ SALATA / BOWL TARİFLERİ



## *Somon Bowl*

Fırın somon  
Haşlanmış nohut ve meksika fasülyesi  
Avokado  
Lor peyniri  
Mevsin yeşillikleri  
Domates salatalık  
Soğan

Üzeri için ; Dereotu, zeytinyağı,  
limon, tuz, pulbiber, kekik, az zerdeçal

