

# Buddha Bowl

## Stappenplan en ingrediëntenlijst

[Lees hier het originele artikel](#)

Dag keukenprins(es),

Met deze handleiding bouw je de allerlekkerste en gezondste lunch of avondmaaltijd die er bestaat: de Buddha bowl. Wat je nu leest is een stappenplan en overzicht van alle gezonde ingrediënten waarmee je 'm kunt volstouwen. Met dit document kun je eindeloos variëren en kom je nooit meer inspiratie tekort. Dus bewaar 'm, print 'm uit en plak 'm op je koelkast, want met een Buddha bowl zit je iedere dag goed.

Veel plezier en eet smakelijk!

### Dit gaat erin

- Groenten
- Volkorengranen
- Peulvruchten
- Plantaardige eiwitten
- Noten en zaden
- Dip of dressing

### Keukenbenodigdheden

- Grote kom of diep bord
- Snijplank
- Keukenmes
- (Stoom)pan (optioneel)
- Koekenpan (optioneel)
- Oven (optioneel)

---

## 1. Groenten

300 - 400 gram

Kies 3 of 4 soorten groenten uit de [inspiratietabel achteraan \(klik!\)](#)

## 2. Volkorengranen

75 - 150 gram (bereid)

- Boekweit\*
- Bulgur
- Noodles (*Sobanoodles, kelpnoodles\*, konjac noodles\**)
- Quinoa\*
- Rijst (*Zilvervliesrijst\*, zwarte rijst\*, wilde rijst\*, meergranenrijst*)
- Spelt
- Volkorencouscous
- Volkorenpasta

\* Glutenvrij.

### 3. Peulvruchten

75 - 150 gram (gekookt of uit pot):

- Bonen (*Bruine bonen, zwarte bonen, witte bonen, kidneybonen, tuinbonen*)
- Linzen
- Kikkererwten
- Kapucijners
- Lupine
- Edamame

### 4. Plantaardige eiwitten

50 - 100 gram (warm of koud, in blokjes of reepjes gesneden)

- Seitan (*toko: uit blik, natuurvoedingswinkel: uit pot of het koelschap*)
- Tempeh (*gemarineerd en gebakken*)
- Tofu (*gemarineerd en gebakken*)
- Plantaardige vleesvervangers in de supermarkt (*in stukjes gesneden*)
- Plantaardige vleeswaren (*opgerold of in reepjes*)

### 5. Noten en Zaden

1 handje noten of 2 el zaden (ongeveer 20 gram)

- **Noten:** amandelen, cashewnoten, hazelnoten, macadamia's, paranoten, pijnboompitten, pinda's, pistachenoten of walnoten
- **Zaden:** chiazaad, hennepzaad, pompoenpitten of zonnebloempitten

Strooi de noten of zaden over je Buddha bowl.

### 6. Dip of dressing

*Tip: in het originele artikel staat kort hoe je deze dips en dressings maakt!*

- Geprakte avocado
- Hummus
- Satésaus
- Sojayoghurt
- Tahin dressing
- 2 eetlepels notenpasta
- Jouw favoriete gezonde dressing

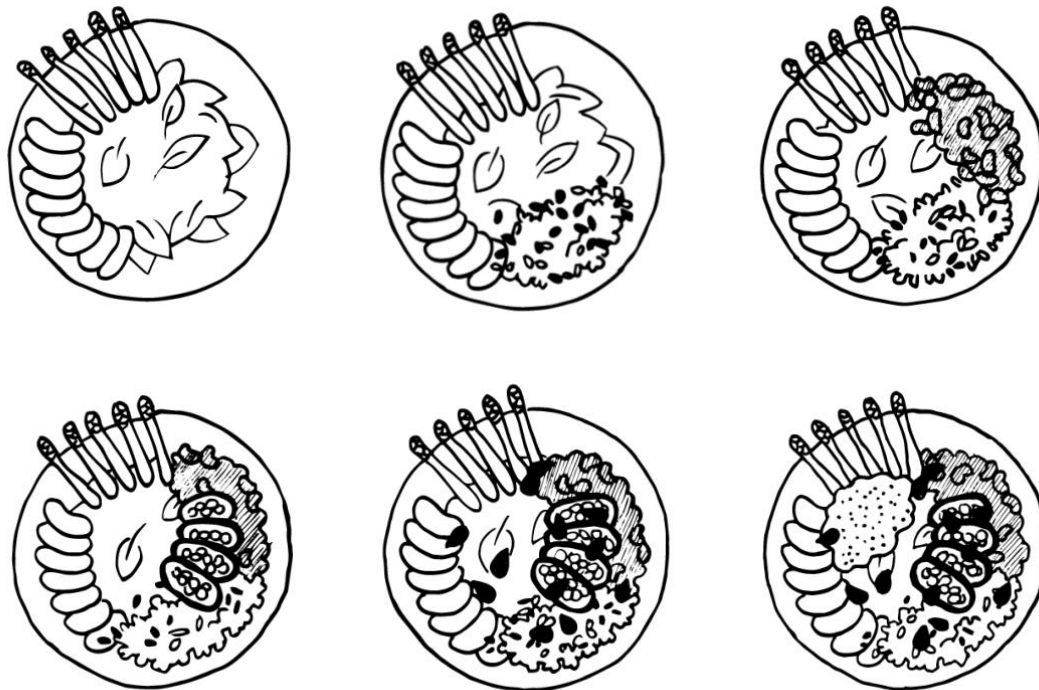
## 7. Extra's (optioneel)

- Edelgist
- Nori
- Verse of gedroogde kruiden
- Restjes van de vorige dag

---

Bekijk het [originele artikel](#) op de website voor meer informatie over de bereiding en gezondheidsfeitjes over de ingrediënten.

Op de volgende pagina vind je het groentenoverzicht!



Plaatjes zeggen meer dan 1000 woorden ☺

Hierboven zie je een voorbeeld Buddha bowl met:

1. Spinazie, avocado en groene asperges
2. Wilde rijst
3. Kidneybonen
4. Tempeh
5. Amandelen
6. Notenpasta

## Groentenoverzicht

	<b>Rauw</b>	<b>Gekookt/-stoomd</b>	<b>Gebakken (pan)</b>	<b>Oven</b>
<b>Aardappel</b>		blokjes		patatjes
<b>Alfalfa</b>	leuk als topping			
<b>Andijvie</b>	reepjes			
<b>Artisjok</b>		uit pot/blik		
<b>Asperge</b>		vers of uit pot		
<b>Aubergine</b>			blokjes	
<b>Avocado</b>	reepjes of dip			
<b>Bloemkool</b>	geraspt als rijst	roosjes		
<b>Boerenkool</b>			bv. met kruiden	
<b>Broccoli</b>		roosjes		
<b>Champignons</b>			plakjes of heel	
<b>Cherrytomaat</b>	hele of halve			
<b>Chinese kool</b>	reepjes	grote stukken		
<b>Courgette</b>	courgettini	blokjes	plakken	plakken / repen
<b>Doperwtten</b>		vers of uit pot		
<b>Flespompoe</b>		blokjes		halve of repen
<b>Knolselderij</b>				patatjes
<b>Komkommer</b>	reepjes			
<b>Mais</b>		uit pot/blik		
<b>Paksoi</b>		hele stengels		
<b>Paprika</b>	reepjes	reepjes	reepjes	halve of repen
<b>Pastinaak</b>		reepjes	reepjes	reepjes
<b>Peultjes</b>		heel		
<b>Pompoe</b>		repen of blokjes		halve of repen
<b>Prei</b>		schijven	schijven	
<b>Rode biet</b>	spirelli	bv. voorgekookt		heel, gepoft
<b>Rode kool</b>	dunne reepjes	repen	dunne reepjes	
<b>Sla</b>	als basis/bodem			
<b>Snijbonen</b>		Hele snijbonen		
<b>Sperziebonen</b>		heel		
<b>Spinazie</b>	repen		kort gewokt	
<b>Spitskool</b>	reepjes		reepjes	
<b>Spruitjes</b>		gehalveerd		
<b>Taugé</b>		geblancheerd	bv. met kruiden	
<b>Tomaat</b>	plakjes			heel, gepoft
<b>Venkel</b>	reepjes		reepjes	heel, gepoft
<b>Witlof</b>	reepjes			
<b>Wortel</b>	reepjes/spirelli	reepjes		reepjes
<b>Zeekraal</b>		geblancheerd	kort gewokt	
<b>Zeewier</b>		gekookt		
<b>Zoete aardappel</b>	rauw	blokjes / reepjes		patatjes