

# SALAT ZUTATEN IDEEN

Gemüse	Proteine	Extras und Dressings
Gurken	Hähnchenbrust	Croutons
Tomaten	Thunfisch	Oliven
Paprika	Gekochte Eier	Feta
Karotten	Kichererbsen	Parmesan
Rote Bete	Linsen	Sonnenblumenkerne
Zucchini	Räucherlachs	Kürbiskerne
Avocado	Gegrillter Tofu	Cranberries (getrocknet)
Spinat	Schinkenwürfel	Walnüsse
Rucola	Mozzarella	Mandelsplitter
Feldsalat	Tempeh	Pinienkerne
Eisbergsalat	Quinoa	Sesam
Grünkohl	Gegrillte Garnelen	Cashewkerne
Radieschen	Putenstreifen	Pesto als Dressing
Chicorée	Bohnen (z. B. Kidneybohnen)	Honig-Senf-Dressing
Lauchzwiebeln	Feta oder Halloumi	Joghurtdressing
Champignons (roh oder gebraten)	Hackfleischbällchen	Zitronen-Vinaigrette
Brokkoli	Seitan	Mango-Stücke
Mais	Gebratene Hähnchenstreifen	Granatapfelkerne
Rotkohl	Naturjoghurt (als Protein)	Fruchtiger Balsamico
Erbsen	Edamame	Avocado-Dressing
Spargel (gegrillt oder gekocht)	Hüttenkäse	Sprossen
Blumenkohl (roh oder geröstet)	Gegrilltes Steak	Chia-Samen
Süßkartoffeln (gebacken)	Naturbelassene Wurststreifen	Knusprige Zwiebeln