

OBĚDY - LEDEN I. ČÁST



ZELENINOVÉ ŠPAGETY

Vegetariánský pokrm, vhodný pro Duangu Dietu,
Doplňuje Yin, uklidňuje Shen (ducha), zvlhčuje střevo
MOJE PORCE:



KIČARÍ

Vegetariánský pokrm, velmi posilující - doplňuje
zejména Qi a zpevňuje a zahřívá střed ((slezinu).
MOJE PORCE:



HOVĚZÍ S MRKVÍ, JÁHLÝ

Zahřívající pokrm, doplňuje krev.
Pozn.: Pokud vynecháme jáhly, vhodný pro Duangu
MOJE PORCE:



DÝŇOTO S HOUBAMI A TEMPEHEM

Vegetariánský pokrm, posiluje a zahřívá střed,
doplňuje Qi, yang a yin. Vysušuje vlhkost, Hua Tan.
MOJE PORCE:



DÝŇOVÉ RIZOTO

Vegetariánský pokrm, zahřívá a doplňuje střed. Hua
Tan. Odvádí vlhko a vylučuje horko z nedost. yinu.
MOJE PORCE:



DUŠENÉ VEPŘOVÉ MASO S KAPUSTOU

Posiluje nedostatečnou Qi, yin a krev. Mírně odvádí
vlhko a rozpouští stagnace. Pokrm je zahřívající.
MOJE PORCE:



ZAPEČENÁ POLENTA

Vegetariánský pokrm, doplňuje Qi a Yin.
Pozn: Při nedostatečné slezině vynechat parmezán.
MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO OBĚDY

Cibule 220 g, Citrónová šťáva - 2 PL, čerstvý koriandr - na servírování, česnek 10 stroužků, Dýně hokaido - 150 g, Dýně máslová - 280 g, Ghí 7 PL, hořčice černá-semena, hovězí (zadní) - 100 g, jáhly - 50 g (zasyrova), kapusta - 1 hlávka, Kešu ořechy - 35 g, kmín - 1 ČL, Kokosové mléko - 25 ml, koriandr mletého, kurkumy mleté, Lahůdkové droždí - 3 PL, mrkev - 390 g, Mung Dal - 45 g, Olej sezamový, olivový, Parmazán (nevhodný při nedostatku sleziny) - 40 g, Petržel - hrstka na servírování, piskavice-semena, pohanka (zasyrova) - 50 g, Polenta - 100 g (syrová/sypká), rajčatová passata (ideálně domácí): 30 g, Rýže basmati - 90 g, rýže kulatozrná (např. Arborio) - 60 g, římský kmín-semena, Slzovka (vařená) - 70 g, sůl, Sušená rajčata - 20 g, Sušené bylinky podle chuti (vhodná bazalka/tymián), Tempeh - 75 g, Vařená slzovka - 65 g, vepřové maso - 300 g, víno bílé 100 ml, víno červené 150 ml, vývar kuřecí 100 ml, zázvor mletý, Zeleninový vývar - 350 ml, Žampiony - 50 g

(pozn.: nákupní seznam je sestaven na těchto sedm jídel, každé 1x)

MOJE POZNÁMKY