

SNÍDANĚ - LEDEN I.ČÁST



TOFU "VEJCE" S BRIOŠKOU

Vegetariánský pokrm, doplňuje yin, přizpůsobeno pro zimní období a ochranu sleziny

MOJE PORCE:



JÁHLOVÁ KAŠE SE SLZOVKOU,

Vegetariánský pokrm, zpevňuje střed, vysušuje patologické vlhko, doplňuje Qi a krev

MOJE PORCE:



POHANKOVO-JÁHLOVÁ KAŠE

Vegetariánský pokrm, zahřívá střed, lehce tonizující

MOJE PORCE:



DÝŇOVÁ KAŠE S MRKVÍ A SEMÍNKY

Vegetariánský pokrm, vhodný pro Duan Gu dietu, zpevňuje střed, skvělá pro oslabenou slezinu

MOJE PORCE:



MISO POLÉVKA

Vegetariánský pokrm, doplňuje zejména yin, lehce zahřívá, doplňuje minerály, vhodná zejména v zimě

MOJE PORCE:



AMARANTOVÁ KAŠE V KOK. MLÉCE

Vegetariánský pokrm, doplňuje zejména yin (krev), esenci ledvin a Qi. Vylučuje horké toxiny.

MOJE PORCE:



CONGEE S ADZUKI

Vegetariánský pokrm, posilující pokrm, odvádí vlhko a horký tan. Močopudná (vhodná při hromad. vody)

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO SNÍDANĚ

Amarant - 60 g , bílá miso pasta - 15 g , cibule - 70 g , Citrónová šťáva (1 PL) , černá himalájská sůl , Černý sezam - 35 g , Dýně hokaido - 100 g , Dýňová, semínka -10 g , fazolí Adzuki - 40 g , Ghí - 5 g , Jáhly - 65 g (zasyrova) , Jarní cibulka - 30 g , Kardamom - 1 ČL , Kokosové mléko - 50 ml , Konopné semínko - 30 g , kousek pórku - cca 30 g , Kustovnice - 20 g , lahůdkového droždí , Lněná semínka (pomlít!) - 15 g , Lněný olej - 4 PL , loupaná červená čočka - 100 g , Mák - 15 g , Mandle - 20 g , Med - 1 PL (25 g) , Mořská řasa - plát , Mrkev - 175 g , Podle chuti: sójová omáčka, sůl, pepř , Pohanka - 200 g , Pohanková krupice - 40 g , Rýže - 80 g , Skořice - 3 ČL , Slunečnicová semínka - 10 g , Slzovka - 75 g , soda, Sušené ovoce (datle/fiky) - 20 g , špetka kurkumy , Švestky - 15 g (sušené) , Tofu - 120 g , vláknina (Psyllium) - 20 g , Zeleninový vývar - 200 ml , žampion - 1 ks

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

MOJE POZNÁMKY