

VEČEŘE - LEDEN I. ČÁST



PESTRÝ ZELENINOVÝ HRNEC

Vegetariánský pokrm, doplňuje yin a krev.
Pozn: možno přidat briošku.

MOJE PORCE:



HOVĚZÍ MLETÉ S MRKVÍ A ZELÍM

Doplňuje Qi, krev a yin. Vhodné pro Duangu dietu.
Mírně rozpouští stagnace a upravuje stolici.

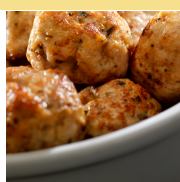
MOJE PORCE:



KRUTÍ KARBANÁTKY SE SALÁTEM

Vhodný pro Duangu dietu, doplňuje krev a Qi, odvádí vlhko (vlhké horko) a rozproudí stagnace. .

MOJE PORCE:



MRKEV S RÝŽOVÝMI NUDLEMI

Vegetariánský pokrm. Odvádí vlhké horko, doplňuje yin.

MOJE PORCE:



KRÉMOVÁ CELEROVÁ POLÉVKA

Vegetariánský pokrm, doplňuje yin a odvádí horko z jater.

MOJE PORCE:



KAPUSTIČKY S OMÁČKOU

Vegetariánský pokrm vhodný i při Duangu dietě.
Doplňuje Qi, krev a yin, rozproudí stagnace, ...

MOJE PORCE:



POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY

Veget., Doplňuje krev a Qi, upravuje stolici.
S mandlovou houskou vhodné pro Duangu

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO VEČEŘE

Bazalka (čerstvá nebo sušená) - podle chuti, Celer 110 g, Cibule - 80 g, Citronová šťáva z 1 citrónu, Černý sezam - 20 g, Čerstvý kopr (příp. sušený) - podle chuti, Čerstvý tymián - podle chuti, Červená řepa 270 g, Česnek - 3 stroužky, Dýně Hokaido - 150 g, Fenykl - 60 g, Ghí - 3 PL, Hlávkové zelí 100 g, Hovězí mleté maso 100 g, Kokosové mléko 40 ml, křen - 10 g, Kurkuma 1/2 ČL, lahůdkového droždí 1 PL, loupaná červená čočka - 100 g, med 1 ČL, Mleté maso - krutí - 125 g, Mořská řasa - 1 plát natrhaný na kousky, Mrkev - 2x malý ks - 80 g, Muškát, anýz, červená paprika, sůl - podle chuti, Petržel - ideálně čerstvá (bylinka), Pórek - 20 g, Rostlinný olej (z vlašských ořechů, lněný, ...) - 10 ml, Růžičková kapusta - 200 g, Římský kmín 1/2 ČL, Sezamový olej - 5 ml, soda - 1 ČL, Sójová omáčka - 1 PL (14 ml), Sůl a pepř, světlá pohanka 200 g, Tempeh - 60 g, Rýžové nudle - 120 g, vegan majonéza/sójový jogurt 1 ČL, Vejce - 3 ks, vláknina (Psyllium) 20 g, vlašské ořechy 15 g, Vývar 250 ml

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

MOJE POZNÁMKY