

OBĚDY - ÚNOR I. ČÁST



WOK PÁNEV S HOUBAMI SHIITAKE

Vegetariánský pokrm, vhodný pro Duangu Dietu,
Doplňuje Yin, zvlhčuje střeva

MOJE PORCE:



ČERNÉ FAZOLE S ŘEPIKATÝM CELEREM

Vegetariánský pokrm, posilující a vyživující, doplňuje
yin, vhodný pro posílení ledvín

MOJE PORCE:



HOUBOVÉ KARI S RÝŽÍ

Vegetariánský pokrm, doplňuje Yin, zvlhčuje střeva. Při vynechání
rýže vhodný pro duangu dietu (např. s mandlovou houskou)

MOJE PORCE:



RÝŽE SE ZELENINOU A KUSTOVNICÍ

Vegetariánský pokrm, doplňuje Qi, yin, esenci a
krev.

MOJE PORCE:



VEPŘOVÁ PANENKA S PEPŘOVOU OMÁČKOU

Výživný pokrm, doplňuje krev. Pokud použijeme
místo batátů dýni, hodí se pro Duangu dietu.

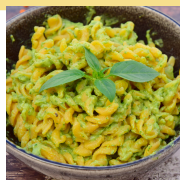
MOJE PORCE:



TĚSTOVINY Z ČERVENÉ ČOČKY S PESTEM

Vegetariánský pokrm, zpevňuje střed. Lehký a
rychlý a vyvážený oběd.

MOJE PORCE:



HOUBOVÉ JÁHLOTO

Vegetariánský pokrm, zpevňuje střed. Lehký a
rychlý oběd. Použitím vhodných hub doplníme yin.

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO OBĚDY

Batáty - 200 g, bazalka 15 g, bok choy 300 g, cibule - 70 g (1 ks), citronová šťáva 2 PL, Černá rýže - 60 g, Černé fazole (vařené) - 120 g, čerstvé/sušené bylinky, Červená paprika (čerstvá) - 1 ks (100 g), Červená paprika sušená - 1 ČL, česnek, Další zelenina - 150 g - z doporučených (př. mrkev + pórek), hlíva ústříčná 150 g, houba Shiitake 150 g, houby (lesní, hlíva, žampiony, shiitake) - 120 g, chilli paprička 1 ks, jáhly 90 g (zasyrova), Jasminová rýže (vařená) - 150 g, kari koření 1 ČL, kedlubna 1 ks (150 g)
Kmin - 3 ČL, Kokosová omáčka (coconut aminos) - podle chuti - 2,5 PL, kokosové mléko 150 ml, konopná semínka - 20 g, koriandr 1 ČL, kurkuma 2 ČL, Kustovnice - 20 g, Kuzu - 1 ČL, lahůdkové droždí - 10 g, Lněný olej - 1 PL, nakládaný zelený pepř 2 PL, Olivový olej - 2 PL, ořechy 15 g, piniová jádra 10 g, Portobello 150 g, řepíkatý celer - 30 g, sezamová semínka - 4 PL, Sezamový olej - 10,5 PL, Sójová omáčka - podle chuti, sůl a pepř - podle chuti
těstoviny z červené čočky - 250 g (vařené), Třtinový cukr - 1 PL, ústřicová omáčka 2,5 PL, vaječný bílek - 1 ks, vepřová panenka 170 g, Wakame (mořská řasa) - 5 g, zázvor čerstvý 2 ČL

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

MOJE POZNÁMKY