

SNÍDANĚ - ÚNOR I.ČÁST



SALÁT Z PEČENÉ ZELENINY S VEJCEM

Duangu dieta, doplňuje yin, krev a Qi, zahřívá střed, přizpůsobeno pro zimní období a ochranu sleziny.

MOJE PORCE:



SLADKÁ KAŠE SE ŠMAKOUNEM A JABLÍČKEM

Duangu dieta, doplňuje tekutiny a yin, zdroj bílkovin

MOJE PORCE:



ZAPEČENÉ AVOKÁDO S VEJCEM, BRIOŠKA

Duangu dieta, doplňuje yin, Qi a krev, velmi tonizující, přizpůsobeno pro zimní období

MOJE PORCE:



RANNÍ POLÉVKA Z OVESNÝCH VLOČEK

Zahřívá a zpevňuje střed, doplňuje Qi a yang, podporuje imunitu

MOJE PORCE:



RANNÍ POLÉVKA Z MASOVÉHO VÝVARU S RÝŽOVÝMI NUDLEMI

Doplňuje yang, Qi a šťávy, vhodná v zimním období.

MOJE PORCE:



FRITTATA S ŽAMPIONY, OLIVAMI A RUKOLOU, BRIOŠKA

Velmi tonizující snídaně, vhodné pro duangu dietu.

MOJE PORCE:



ŠŤAVNATÉ JÁHLY S HRUŠKAMI

Vegetariánský pokrm, skvělý pokrm při nedostatku yinu žaludku, jater, srdce a ledvin, pro plnost yangu.

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO SNÍDANĚ

Avokádo 1 ks, Batáty - 200 g, cibule - 50 g, Citron - 1 ks, černý sezam - 35 g, Červená paprika (s), sůl, pepř, Čínské zelí - 150 g, Ghí - 1 PL (10 g), hrušky - 140 g, Jablečný ocet - 10 ml, Jablko červené středně velký kus (150 g), Jáhly - 100 g (vařené), Jarní cibulka - 1 ks, ječný slad - 10 g kakao - 1 ČL (5 g), Koření podle chuti a potřebných účinků (př. česnek, pepř, tymián,...), Kurkuma, pepř - špetka, Lahůdkové droždí - 2 ČL, loupaná červená čočka - 100 g, mandlová mouka - 35 g, mandlové mléko 200 ml Máslo nebo sezamový olej - 1 PL, Masový vývar - dle výběru, hovězí je více zahřívající než třeba slepičí (viz e-book „Potraviny“) - 300 ml, Mrkev - 1 střední kus, Olivový olej - 10 ml, olivy 30 g, Ovesné vločky - 50 g, Rostlinný olej - 5 ml, Rozinky - 15 g, rukola (pokud se hodí v rámci obrazu nemoci dle TČM), Růžičková kapusta - 100 g, Rýžové nudle - 55 g (zasyrova), sezamový olej - 5 ml, skořice ½ PL, slunečnicová semínka - 10 g, soda - 1 ČL, Sójová omáčka - 1 PL, sůl, světlá pohanka - 200 g Šmakoun meruňka / švestky se skořicí - 50 g, Šťáva z hroznů - 100 ml, vejce - 6 ks, vláknina (Psyllia) - 20 g, zázvor - plátek, Zelenina - růžičková kapusta/ bílé zelí/ mrkev/ pórek ... - 150 g, Zeleninový vývar - 220 ml, žampiony 60 g

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

MOJE POZNÁMKY