

OBĚDY - ZÁŘÍ I.ČÁST



KVĚTÁKOVÉ KARBANÁTKY

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

MOJE PORCE:



KAPUSTA ZAPEČENÁ SE SÝREM

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

MOJE PORCE:



PEČENÁ KUŘECÍ PRSA S BÍLÝM CHŘESTEM A HOLANDSKOU OMÁČKOU

Vegetariánský pokrm, doplňuje Yin, zvlhčuje střeva.

MOJE PORCE:



CHŘESTOVÝ QUICHE S BATÁTY

Veget., doplňuje Qi, yin a krev. Odstraňuje RE TAN
(horký hlen), SHI RE (vlhké horko) a zlepšuje stolici.

MOJE PORCE:



PÓRKOVÁ POLÉVKA S CHŘESTEM A VLAŠSKÝMI OŘECHY

Veget., odstraňuje SHI RE a rozhybává stagnace.

MOJE PORCE:



MAĎARSKÝ HOVĚZÍ PERKELT

Velmi tonizační a zahřívající pokrm, s vhodnou
přílohou vhodný pro Duangu dietu.

MOJE PORCE:



BRAMBORY PEČENÉ S HLÍVOU

Vegetariánský pokrm, zpevňuje střed. Lehký a
rychlý a oběd. Odvádí vlhko, odstraňuje horký toxin.

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO OBĚDY

Batáty - 150 g, bílá paprika - 50 g, Bílé víno 225 ml,
Bílý chřest 1 kg, Bobkový list - 2 ks, Brambory - 730
g, Cibule - 230 g, Cukr krupice, Čerstvé bylinky na
posypání- např. řeřicha, petržel,..., Červená cibule -
30 g, česnek - 5 stroužků, Gouda - 30 g, Hliva
ústrličná - 200 g, hovězí maso - 100 g, Chřest
(zelený omytý nebo bílý oloupaný) - 60 g, Chřest bílý
- 5 ks, Jablko, oloupané a nakrájené na kostky 1 ks,
Jemně nasekaný libeček, Kozi sýr - 30 g, Kurkuma
1 lžička, Kuřecí prsa (s kůží) 4 ks, Máslo 100 g, Med -
1 ČL, Mletá paprika - 1/4 ČL, Mletý kmín, mletý pepř
- špetka, Mozzarella 50 g - na kousky, nasekaný
čerstvý tymián 2 PL, Olivový olej - 3 PL, Ovesné
vločky - 45 g, pálivá paprika - špetka, Pepř a sůl -
podle chuti, Pórek - 1 ks, Přepuštěné máslo Ghí - 1
PL, rajčata - 50 g, Rozmarýn - podle chuti,
Růžičková kapusta očištěná - 100 g, Sádlo - 15 g,
Sesamový olej - 35 ml, sladká paprika - 1/4 ČL,
Smetana (12%) - 50 g, Sýr s modrou plísní - 50 g,
Tymián (čerstvý), Vařená červená čočka - 100 g,
Vařený květák (s kmínem) - 100 g, Vejce - 6 ks,
Vlašské ořechy 1 hrst, Zeleninový vývar 200 ml

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

MOJE POZNÁMKY