

SNÍDANĚ - ZÁŘÍ I. ČÁST



MÍCHANÁ VEJCE S BYLINKAMI

Duangu Gu. Vhodné při přecitlivělosti na chlad, nedost. Qi, krve a yangu. Posiluje org. a zahřívá.

MOJE PORCE:



POLENTA S VEJCEM NATVRDO A CUKETOU

Veget., doplň. Qi a krev, posiluje ledviny, střed (slezinu a žaludek)

MOJE PORCE:



JÁHLOVÁ KAŠE SE SLUNEČNICOVÝM SEMÍNEM A JABLKEM

Veget., Doplňuje Qi, doplňuje tekutiny, zahřívá střed

MOJE PORCE:



RÝŽOVÁ KAŠE (NASLANO)

Veget., Posiluje, doplňuje Qi sleziny a ledvin. Vhodné v případě močových kamenů a písku

MOJE PORCE:



RÝŽOVÝ NÁKYP SE SEZÓNNÍM OVOCEM

Veget., doplňuje Qi, tonizuje organismus, posiluje trávení (slezinu), vyživuje

MOJE PORCE:



SAMBAR S RÝŽÍ

Veget., Indická snídaně polévka, pro nedostatek ledvin, a sleziny a celkově yangu, nevhod. pro Re

MOJE PORCE:



JÁHLOVÉ PALAČINKY

Veget., Má posilující účinky, doplňuje Qi a yang, Nevhodné pro Shi Re a Tan Re v organismu

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM

INGREDIENCE NA TYTO SNÍDANĚ

Cibule - 20 g, Citron - 1/2 ČL nastrohané kůry, Cuketa - 100 g, Černá hořčičná semínka - 1/4 ČL, Černý sezam - 10 g, Čerstvé bylinky - Koriandr/ Petržel/, Oregano - podle chuti, Červená čočka - 50 g, česnek - 2 stroužky, Ghí - 4 PL, Hrášek (ideálně čerstvý, může být mražený) - 30 g, Jablko - 50 g, Jablko / hruška - 175 g, Jáhly - 105 g, Kari listy - 1 ks, Koriandrová semena - 1/4 ČL, Kulatozrná rýže - 70 g, Kurkuma mletá - špetka, Lilek - 50 g, lněný olej - 1 ČL, Mandlové mléko - 400 ml, Máslo - 1 ČL, Med - 5 g, Mrkev (nakrájená na kolečka) - 50 g, Oregano - podle chuti (případně jiné bylinky podle chuti a požadovaných vlastností), Parmazán (nastrohaný najemno) - 20 g, Pepr, sůl - podle chuti, Piskavice (řecké seno) - 1/4 ČL, Polenta - 35 g (sympé), Pórek - 50 g, Případně rukola - 10 g, Rostlinný jogurt (kokosový/mandlový) - 125 g, Rýže - 50 g, Sezamový olej - 1 PL, skořice - 1/2 ČL, Slunečnicová semínka - 10 g, Sušené chilli (dle chuti), Sušený kokos strouhaný - 1 PL (5 g), Šmakoun - 50 g, Tamarindová pasta - 1/4 ČL, Toor dal (= loupaná žlutá čočka) - 50 g, Třtinový cukr - 1 ČL, Vanilkový cukr - 10 g, Vařená jasmínová rýže - 120 g, Vejce - 6,5 ks, Zázvor - 2 plátky, Zelené bylinky (např. čerstvá petrželka, kopr apod.) - podle potřebných vlastností a chuti
Zeleninový vývar - 350 ml

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

MOJE POZNÁMKY