

VEČEŘE - ZÁŘÍ I.ČÁST



HOUBOVÁ SMAŽENICE S BRAMBOREM

Veget. doplňuje yin i yang, odhlehčuje, posiluje imunitu a doplňuje minerály. Bez přílohy - Duangu.

MOJE PORCE:



DÝŇOVÝ "BRAMBORÁK" S KYS.ZELÍM

Veget., Doplňuje yin i yang. Posilující - vhodný pro nabírání na váze. Nevhodný při nesnášenlivosti tuku.

MOJE PORCE:



POHANKOVÁ POLÉVKA

Veget., Posiluje slezinu - vhodná při únavě, celulitidě, těžkých nohách, nadváze.

MOJE PORCE:



RÝŽOVÉ NUDLE S KUŘECÍM MASEM

Doplňuje yang a Qi, posiluje imunitu. Nevhodné pro horko v organismu.

MOJE PORCE:



DÝŇOVO-KRŮTÍ KARI

Duan Gu dieta, Doplňuje Qi, Yin a krev. Zahřívá - zejména střed.

MOJE PORCE:



CIZRNOVÝ SALÁT S VEJCI

Doplňuje Yin a krev, doplňuje ledviny. Odvádí vlhko z organismu. Nevhodné při sklonech k nadýmání.

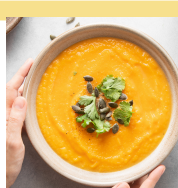
MOJE PORCE:



DÝŇOVÁ POLÉVKA S KOŘENOVOU ZELENINOU

Zahřívá a harmonizuje střed, Duangu dieta.

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO VEČEŘE

Cibule - 170 g, Citrón - podle chuti, Cizrna - předem uvařená, ideálně s mořskou řasou - 120 g, Červená paprika - podle chuti, Česnek - 400 g, Dýně - 400 g, Ghí - 1 PL, Hladká celozrnná mouka - 45 g, Houby (hlíva/žampiony/ václavky) - 150 g, Cherry - 1 PL, Kari koření - špetka, Kokosové mléko - 115 ml, Krůtí maso - 100 g, Kuřecí prsa - 100 g, Kysané zelí - ideálně domácí či z farmářských trhů:) - 100 g, Majoránka - podle chuti, Mletý kmín - špetka, Mrkev - 120 g, Olivový olej, pak choy - 50 g, Paprika, rajče, ředkvičky - či jiná zelenina podle potřebných vlastností a chuti - 100 g, Petrželka - podle chuti, Pohanka - 50 g, Rýžové nudle (vařené) - 100 g, Sádlo - 5 g, Sezam - 10 g, Sezamový olej - 15 ml, Shiitake - 30 g, Slanina - 2 plátky (40 g), Sójová omáčka - 1 PL, Sůl, pepř - podle chuti, Sušené houby - 15 g, Vajíčko - 1 ks (55 g), Vařené brambory ve slupce - 100 g, Vejce - 3 ks (55 g), Zázvor - slabý plátek, Zázvor - sušený mletý - 1/4 ČL, Zeleninový vývar - 500 ml

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

MOJE POZNÁMKY