

OBĚDY - ŘÍJEN I. ČÁST



ZAPEČENÉ TĚSTOVINY S DÝNÍ

Výživný, tonizační, lehce zahřívající (také podle použitých bylin) pokrm. Ochraňuje slezinu a žaludek.

MOJE PORCE:



DÝŇOVÉ RIZOTO Z JÁHEL

Vegetariánský pokrm, posilující a vyživující, posiluje zejména střed (slezinu) a zahřívá, podporuje trávení.

MOJE PORCE:



ŘEPNÉ PLACKY S QUINOOU

Vegetariánský pokrm, doplňuje Qi, Yin a krev, zvlhčuje střeva, odstraňuje vlhko.

MOJE PORCE:



"THAJSKÁ" DÝŇOVÁ POLÉVKA

Veget., doplňuje Qi a yang (zejm. sleziny). Zahřívá střed. Vhodná pro chladnější období.

MOJE PORCE:



MEDAILONKY S HOUBOVOU OMÁČKOU S PEČENÝMI BRAMBORAMI

Doplňuje zejména Qi, KREV a YIN!

MOJE PORCE:



LOSOS S DÝŇOVÝM PYRÉ A ZEL. CHŘESTEM

Doplňuje Yin, krev a Qi, odvádí vlhko, tan a horký toxin, posiluje slezinu a žaludek.

MOJE PORCE:



ČOČKOVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU A ŠPENÁTEM

Doplňuje Qi a KREV. Tonizuje. Zlepšuje střeva.

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO OBĚDY

Avokádo - 50 g, Brambory - 150 g, Brokolice - 50 g, Bylinky - podle potřebných vlastností, Cibule - 90 g, Čerstvý špenát - 50 g, Čerstvý zázvor - 1 plátek, Červená řepa - 150 g, Červená řepa (vařená/pečená) - 150 g, Česnek - 8 stroužků, Dýně hokaido - 430 g, Dýně máslová - 150 g, GHI - 3 PL, Himalájská sůl, Chilli vločky - 2 g, Jáhly (nevařené) - 85 g, Jarní cibulka - 20 g, Kajenský pepř - podle chuti, Kari koření - podle chuti, Kokosové mléko - 150 ml, Koriandr - podle chuti, Krůtí prsa syrová - 120 g, Kvalitní hořčice - podle chuti, Kvalitní šunka - 40 g, Lahůdkové droždí - 10 g, Lesní houby, příp. žampiony - 50 g, Lnená semínka - 2 PL, Losos - 125 g, Nasekané nepražené arašidy - 20 g, Olivový olej, Ořechový/sezamový olej - 10 ml, pepř, sůl - podle chuti, Pohanková mouka - 50 g, Quinoa (vařená) - 100 g, Rostlinná smetana - 185 ml, Rýže dlouhozrnná - vařená - 150 g, Rýžové nudle vařené - 150 g, Římský kmín - 2 g, Skořice mletá - 2 g, Sladká paprika - podle chuti, Sójová omáčka tamari - 1 PL, Šalotka - 50 g, Štáva z citronu - podle chuti, Štáva z limetky - podle chuti, Těstoviny vařené - 150 g, tymián - podle chuti, Uvařená cizrna - 50 g, Vejce - 1 ks (55 g), Vlašské ořechy - 20 g, Zelená čočka - vařená - 115 g, Zelený chřest - 50 g, Žlutá kari pasta - 5 g

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

MOJE POZNÁMKY