

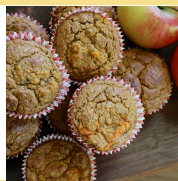
SNÍDANĚ - ŘÍJEN I.ČÁST



JABLEČNÉ MUFFINY S MRKVÍ A VLOČKAMI

Veget., zpevňují střed, odvádí vlhkost, doplňují Qi a upravují stolici.

MOJE PORCE:



RANNÍ POLÉVKA Z OVESNÝCH VLOČEK

Zahřívající, vytváří Qi a Yang, zahřívá střed, posiluje imunitu, pro nedostatek sleziny, srdce, ledvin a plic.

MOJE PORCE:



KAKAOVÉ OVESNÉ VLOČKY

Veget., Doplnují Qi a Yin, upravuje stolici, odvádí vlhko, lehce zahřívá.

MOJE PORCE:



OMELETA Z OVES. VLOČEK A KEFÍRU

Velmi doplňuje Qi a Yin, uklidňuje ducha Shen, posiluje imunitu, nevhodné při velmi slabé slezině.

MOJE PORCE:



OVESNÁ KAŠE PŘES NOC

Veget., doplňuje Qi a Yin, tonizuje organismus, zlepšuje stolici, odstraňuje horký toxin a vlhké horko

MOJE PORCE:



POMAZÁNKA ZE ZELENÉ ČOČKY

Veget., Doplnuje krev a Qi, vhodné při kardiovaskul. probl. a odstraňuje horký Tan a vlhkost.

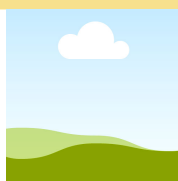
MOJE PORCE:



JÁHLOVÁ KAŠE S MERUŇKAMI

Veget., Má posilující účinky, doplňuje Qi, krev a yin, vhodná při suchém kašli, zlepšuje stolici.

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO SNÍDANĚ

Jáhly - 65 g, Banán - 2 ks (90 g), Cibule - 30 g, Citron - šťáva z 1/2 kusu, Citronová kůra - podle chuti, Citronová šťáva - 1 PL, Černý sezam - 10 g, Čerstvý kozi sýr - 30 g, Červená paprika (s), sůl, pepř - podle chuti, Česnek sušený - podle chuti, Čínské zelí - 100 g, Ghi - 3 PL, Chia semínka - 2 PL, Jablečná šťáva - 150 ml, Jablko - 1 ks (100 g), Jablko/hruška/meruňka/maliny,... (ovoce podle potřebných vlastností a chuti) - 100 g, Jarní cibulka - 30 g, Javorový sirup - 65 ml, Jedlá soda - 1,5 ČL, Kakao - 1 ČL, Kefír - 100 ml, Kešu - 10 g, Kvalitní šunka - 50 g, Mandlové mléko - 300 ml, Meruňky - 2 ks (2x30 g), Mleté mandle - 75 g, Mrkev - 3 malé ks, Oliv. olej - 80 ml, Ořechy nebo slunečnicová semínka - na posypání - 10 g, Ovesné vločky - 300 g, Pak Choy - 100 g, Petrželka (do pomazánky + trocha na ozdobu) - Malá hrstka, Pohanková mouka - 150 g (1 hrnek), Řapíkatý celer - nasekaný, Řecký jogurt - 125 g, Skořice - 2 ČL, Sušené meruňky - 30 g, Třtinový cukr - 1 PL, Vejce - 1 ks, Vlašské ořechy - 40 g, Zakysaná smetana - 1 PL, Zelená čočka - vařená - 100 g, Zeleninový vývar - 200 ml, Žitný chlebek - 2x krajíc (2x 50 g)

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

**MOJE
POZNÁMKY**