

VEČEŘE - ZÁŘÍ I.ČÁST



FAZOLOVÝ GULÁŠ S DÝNÍ

Doplňuje Qi, Yin a krev, napravuje stolici, odvádí vlhko, zpevňuje střed.

MOJE PORCE:



BATÁTOVÉ NOKY SE ZELÍM A TOFU

Veget., Doplnuje Yin a Qi, odstraňuje vlhké horko, odstraňuje horký tan, zpevňuje střed,

MOJE PORCE:



PODZIMNÍ SALÁT

Veget., Doplnuje Yin a tekutiny, zvlhčuje střeva a plíce, odvádí vnitřní horko,

MOJE PORCE:



PEČENÁ DÝNĚ S HUMUSEM

Doplňuje yang a Qi, posiluje imunitu, zpevňuje slezinu a střed.

MOJE PORCE:



ZELENINOVÉ KARBANÁTKY

Veget., Doplnuje Qi, Yin a krev, odstraňuje Tan a vlhkost, upravuje stolici

MOJE PORCE:



KAŠTANOVÁ POLÉVKA

Doplňuje Qi, Yin a esenci ledvin, odstraňuje vlhké horko a horký Tan, rozhybává stagnace.

MOJE PORCE:



KRKOVÍČKA S KAPUSTIČKAMI A ŽAMPIONY

Doplňuje Qi a yin, tonizuje, odstraňuje (horký) Tan

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO VEČEŘE

Arašídové máslo - 7 g, Batáty - 85 g, Cibule - 120 g, Citrónová šťáva - podle chuti, Cizrnová mouka - 55 g, Cuketa - 50 g, čerstvý koriandr - podle chuti, Česnek - podle chuti, Dýně hokaidó - 315 g, Fazole - vařené - 150 g, Ghee - 1 ČL, Himalájská sůl - podle chuti, Hořčičné semínko - podle chuti, Jablka - 170 g, Kopr čerstvý - podle chuti, Koriandr - podle chuti, Krémové žampiony - 80 g, Křen (čerstvý) - podle chuti, Kysané zelí - 70 g, Lněná semínka - 2 PL, Loupaná rajčata (kvalitní zavařená nebo z plechovky) - 100 g, Loupané pečené kaštiny - 80 g, Mletá skořice - podle chuti, Mletý zázvor - podle chuti, Mrkev - malý kus - 80 g, Olivový olej - 6 PL, Ovčí tvrdý sýr (je možné nahradit tofu) - 30 g, Petržel - podle chuti, Petržel listová - podle chuti, Pohanková mouka - 20 g, Pomerančová šťáva - 3 PL, Rostlinná smetana - 50 ml, Rostlinný olej - 1 ČL, Růžičková kapusta - 200 g, Řapíkatý celer - 150 g, Římský kmín - podle chuti, Sádlo - 1 PL, Sůl, pepř - podle chuti, Tahini pasta - 5 g, Tymián, rozmarýn - podle chuti, Uvařená (příp. konzervovaná) cizrna - 50 g, Uzená paprika - podle chuti, Uzené tofu - 80 g, Vepřová krkovička - 110 g, Vlašské ořechy - 10 g
(pozn.: nákupní seznam je sestaven na těchto sedm jídel, každé 1x)

MOJE POZNÁMKY