

OBĚDY - KVĚTEN I. ČÁST



SALÁT Z KOŘENOVÉ ZELENINY A QUINOY

Veget., Dopňuje Qi, krev a Yin, odvádí vlhko a horko z nedostatku yinu.

MOJE PORCE:



POLENTA S KAPUSTOU A HLÍVOU

Veget., doplňuje Yin a krev a Qi. Odvádí vlhko močením. Vhodné při nedostatku yinu žaludku.

MOJE PORCE:



CUKETOVÉ PLACKY S OVES. VLOČKAMI

Vegetariánský pokrm, doplňuje Qi a Yin, odvádí vlhko močením, odstraňuje horký TAN, upravuje stolici.

MOJE PORCE:



KRŮTÍ S CHŘESTEM A RÝŽÍ

Doplňuje Qi, krev a yin, vyluč. vlhké horko, upravuje stolici, vhodné pro ned. yinu žaludku a ledvin.

MOJE PORCE:



NOKY S KAŠTANOVOU MOKOU, ŠPENÁTEM A MEDVĚDÍM ČESNEKEM

Doplňuje Qi a yin, vhodný při horku z nedost. yinu.

MOJE PORCE:



CHŘESTOVÉ RIZOTO

Doplňuje yin, zejména žaludku a ledvin, krev, odvádí vlhké horko a tan, upravuje trávení (střeva).

MOJE PORCE:



RIZOTO S PEČENÝM CHŘESTEM, HRÁŠKEM A LOSOSEM

Doplňuje Qi a KREV. Tonizuje. Zlepšuje střeva.

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO OBĚDY

avokádo (195 g), batáty 220 g, brambory rané (300 g), celer bulvový (50 g), cibule (40 g), cuketa 200 g, Čerstvé bylinky podle potřebných vlastností na posypání, čerstvý hrášek 30 g, červená cibule 20 g, červená řepa (25 g), česnek, dýňová semena 5 g, ghee máslo (50 g), hlíva ústřičná 65 g, chřest (220 g), jarní cibulka (44 g), kapusta kadeřavá 130 g, konopná, semínka loupaná (7 g), krůtí prsa bez kosti 80 g, kukuřičná mouka (polenta instantní) 71 g, lahůdkové droždí 30 g, limetka (67 g), losos obecný (60 g), mandlové mléko (200 g), medvědí česnek 20 g, mouka kaštanová 100 g, mrkev (85 g), olivový olej (47 g), ovesné vločky (33 g), parmezán (45 g), pórek (34.5 g), quinoa (85 g), rýže basmati (80 g), rýže jasmínová (180 g), Seitan (106 g), sezamová semena (6 g), slepičí vejce (110 g), sójový jogurt (180 g), špaldová mouka hladká (224 g), špenát (110 g), šťáva citrónová (12 g), tofu (170 g), umeocet 12 g, voda pitná (150 g)

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

MOJE POZNÁMKY