

VEČEŘE - KVĚTEN I. ČÁST



QUINOA S DUŠENOU BROKOLICÍ A DRESINKEM

Doplňuje Qi, krev a yin, odvádí vlhko, Tan Re a Re
MOJE PORCE:



PEČENÝ CHŘEST S FETOU A KEŠU

Vylučuje SHI/RE, upravuje stolici, doplňuje krev a yin, zvlhčuje střeva, uklidňuje ducha shen
MOJE PORCE:



ČERVENÉ JÁHLOTO

Odvádí vlhko, doplňuje Qi, krev, rozhýbává Qi, vylučuje tan, horké toxiny a parazity.
MOJE PORCE:



ČOČKOVÝ SALÁT S TOFU

Doplň. Qi, krev a yin, vylučuje horký toxin, vlhko a horko, rozhýbává Qi, vhodné pro potíže se srdcem
MOJE PORCE:



ŠPANĚLSKÁ CIZRNA SE ŠPENÁTEM

Posiluje Qi a krev, odvádí vlhko, uklidňuje ducha shen, upravuje stolici, rozhýbává Qi
MOJE PORCE:



HOVĚZÍ MASO S HRACHOVOU KAŠÍ A CHŘESTEM

Posiluje Qi, krev a yin - vhodné při slabosti,...
MOJE PORCE:



MARINOVANÁ PEČENÁ ZELENINA S PARMEZÁNEM

Doplňuje Qi a yin, vylučuje horký toxin, rozhýbává Qi
MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO VEČEŘE

rukola (17 g), balzamiko kalamata (10 g), brokolice 190 g, celer (100 g), citrón(60 g), cizrna vařená (30 g), černý sezam - na posypání (6 g), červená řepa (100 g), česnek, čočka červená 45 g, feta sýr 40 g, hovězí maso 60 g, hrách žlutý loupaný 30 g, chřest (326 g), jáhly 35 g, jarní cibulka (44 g), jogurt sójový bílý (50 g), kedlubna 30 g, kukuřičná mouka (polenta instantní) 450 g, med včelí (14 g), mrkev (170 g), ocet kvasný (15 g), olivový olej (100 g), ořechy kešu (6 g), Parmezán (20 g), protlak rajčatový (70 g), quinoa (45 g), ředkvička (72 g), slunečnicová semena (8 g), sójová omáčka (22 g), sůl, pepř, tofu (85 g), třtinový cukr (15 g), voda pitná (500 g), zeli hlávkové červené 35 g, žampiony čerstvé (52 g)

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

MOJE POZNÁMKY