

OBĚDY - BŘEZEN I. ČÁST



MASOVÉ KOULE PLNĚNÉ RŮŽ. KAPUSTOU

Zahřívající, posilující, doplňuje Qi a krev, podporuje trávení. Vhodné při oslabení a chladu v organismu.

MOJE PORCE:



MOJE
POZNÁMKY



KAPUSTA ZAPEČENÁ SE SÝREM

Zahřívající a syté jídlo, kapusta podporuje trávení a rozhýbává Qi. Sýr ne u velmi oslabené sleziny

MOJE PORCE:



PEČENÁ KUŘECÍ PRSA S BÍLÝM CHŘESTEM

Vyživující a posilující, doplňuje Qi a krev, podporuje tvorbu těl. tekutin. Vhodné při vyčerpání a oslabení.

MOJE PORCE:



CHŘESTOVÝ QUICHE S BATÁTY

Doplňuje Qi a krev, harmonizuje trávení a podporuje energii sleziny. Vhodné při únavě a oslabení.

MOJE PORCE:



PÓRKOVÁ POL. S CHŘESTEM A VL. OŘECHY

Zahřívá střední ohniště, podporuje trávení a rozhýbává Qi. Vhodná při chladu a oslabení trávení.

MOJE PORCE:



ŠŤOVÍKOVÝ BORŠČ

Osvěžující a lehce kyselý, podporuje játra a trávení, doplňuje tekutiny. Vhodný při stagnaci a jarní únavě.

MOJE PORCE:



NOVÉ BRAMBORY PEČENÉ S HLÍVOU

Posilují Qi sleziny, podporují trávení a odvádí vlhkost. Vhodné při únavě a pocitu těžkosti.

MOJE PORCE:

