

SNÍDANĚ - BŘEZEN I.ČÁST



BULGUR S RAJČATY A RUKOLOU

Osvěžující pokrm, vytváří Jing (šťávy), vhodný při plnosti yangu, při nedost. yinu ledvin a srdce.

MOJE PORCE:



MOJE
POZNÁMKY



SLADKÁ OMELETA Z BÍLKŮ S ČERSTVÝM OVOCEM

Duan Gu dieta, doplňuje Qi, Yin a šťávy (Jing).

MOJE PORCE:



PIKANTNÍ CONGEE S MRKVÍ A FENYKLEM

Posiluje slezinu a doplňuje Qi, mírně zahřívající. Vhodná při špatném trávení, nadýmání a průjmů.

MOJE PORCE:



JEČNÁ KAŠE

Ochlazující a posilující, odvádí vlhké horko. Vhodný v případě vlhkého horka v játrech a žlučníku.

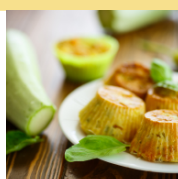
MOJE PORCE:



CUKETOVÉ MUFFINY

Vhodné při Duan Gu dietě, doplňuje Qi, Yin, krev a šťávy (Jing).

MOJE PORCE:



MISO POLÉVKA S TOFU A RÝŽ. NUDLEMI

Veget., Posilující, doplňuje zejména minerály a Qi a yin. Hodí se (v alternativách) v každém období.

MOJE PORCE:



JARNÍ RAJČATOVÁ POLÉVKA

Veget., doplňuje yin a krev, odvádí horko a vlhké horko, vhodný pro horko z nedostatku (yinů).

MOJE PORCE:

