

VEČEŘE - BŘEZEN I.ČÁST



JARNÍ RÝŽOVÁ MISKA SE ŠPENÁTEM

Lehce rozhýbává Qi jater, podporuje trávení a doplňuje krev. Vhodná při stagnaci a jarní únavě.

MOJE PORCE:



MOJE
POZNÁMKY



JARNÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA S RÝŽOVÝMI NUDLEMI A VEJCEM

vyživující, harmonizuje slezinu a žaludek, doplňuje Qi

MOJE PORCE:



POHANKA S RESTOVANÝM PAK CHOI

Zahřívá a posiluje slezinu, podporuje trávení a odvádí vlhkost. Vhodná při únavě a pocitu těžkosti.

MOJE PORCE:



PEČ. BATÁT PLNĚNÝ TOFU A JAR. BYL.

Doplňuje Qi a krev, harmonizuje trávení a jemně zvlhčuje. Vhodný při vyčerpání a oslabení.

MOJE PORCE:



JARNÍ JÁHLY S RESTOVANOU HLÍVOU

Posilují slezinu, odvádí vlhkost a podporují Qi. Vhodné při vlhkosti a únavě trávení.

MOJE PORCE:



TEPLÝ JARNÍ SALÁT Z MUNGO KLÍČKŮ

Lehce ochlazuje, rozhýbává Qi jater a podporuje detoxikaci. Vhodný při stagnaci a jarní očistě.

MOJE PORCE:



TRESKA NA PÁŘE S PÓRKEM A ŘEŘICH.

Lehká a vyživující, doplňuje Qi a Yin, podporuje trávení. Vhodná při únavě a oslabení organismu.

MOJE PORCE:

