



Menú Terapéutico Personalizado

Programa Nutricional de 28 Días

Medicina Tradicional China & Nutrición Moderna

Claire

Lyon



yinshi.app

Índice de Contenidos

Su Perfil Personal	7
Su Perfil	7
Sus Alimentos Clave	12
Sus Alimentos Clave	12
Recomendaciones y Restricciones	17
Recomendaciones y Restricciones	17
Su Plan de 28 Días	22
Su Plan de 28 Días	22
Breakfasts	2
Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo	3
Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela	5
Mijo y batata gachas con miel	7
Mijo patties con almendras y semillas de calabaza	9
Huevov bread con leche de almendras y canela	11
Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs	13
Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto	15
Almendra butter tostar con manzana compota	17
Quinoa cuenco con leche de almendras, almendras y dátiles	19
Mijo cream con leche de almendras, miel y canela	21
Starters	23
Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza	24
Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino	26
Puerro y mijo sopa con azufaifo	28
Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza	30
Cocido remolacha y fresh goat's cheese ensalada	32
Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar	34
Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela	36
Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino	38
Parsnip y puerro crema aterciopelada con jengibre	40
Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo	42
Main Courses	44
Bacalao filete en papillote con jengibre y puerros	45
Steamed hake con jengibre y mild tamari sauce	47
Estofared sole filete con zanahorias y semillas de calabaza	49
Braseard sea bream con azufaifo y jengibre	51
Baked salmon filete con asado root vegetables	53
Pollo con mijo y calabaza, estofado con jengibre	55
Steamed pollo breast con zanahorias y puerros	57
Pollo strips con cúrcuma y leche de coco	59
Braseard pollo thigh con batataes y azufaifos	61

Pollo con semillas de calabaza y arroz basmati	63
Ternera estofared con zanahorias y chirivías	65
Ternera remover-fried con jengibre y puerros	67
Ternera con azufaifos y batataes, estofared	69
Ternera y root vegetables baked en un casserole	71
Red lentejas con cúrcuma y zanahorias	73
Red lentil dhal con jengibre y canela	75
Asado garbanzos con comino y batata	77
Firm tofu remover-fried con root vegetables y semillas de calabaza	79
Scrambled huevos con puerros y semillas de calabaza	81
Omelette con zanahorias y fine herbs	83
Desserts	85
Pera compota con azufaifo y canela	86
Manzana y membrillo compota con miel	88
Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena	90
Batata mousse con leche de almendras	92
Aguacate mousse con pure cacao y miel	94
Pera cocido en dulce wine con azufaifo	96
Asado manzana con miel y canela	98
Mijo flan con leche de almendras y azufaifo	100
Lotus semilla cream con miel y vainilla	102
Mijo semolina cake con dátiles y almendras	104
Snacks	106
Asado almendras y semillas de calabaza	107
Manzana compota en un jar	109
Energíun balls con dátiles y almendras	111
Arroz pudding con leche de almendras y canela	113
Almendra butter tostar con pera compota	115
Dried higos y nueces	117
Caliente leche de almendras con miel y canela	119
Mijo y calabaza semilla patties	121
Asado batata slices con miel	123
Mijo mug cake con cacao y almendras	125
Therapeutic Infusions	127
Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)	128
Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)	129
Digestión y Energíun Infusión (jengibre, canela)	130
Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)	131
Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)	132
Índice de Recetas	133
Calendario de 24 Períodos Solares	142
Anexos	142
Glosario MTC	142

Introduction

Querida Claire,

Este therapeutic cookbook tiene been designed specifically para you, based en your unique health profile, your Ba Zi analysis, y el principios de Medicina Tradicional China (MTC) combinard con modern Western nutrition. Este es not un sencillo cookbook, but un truly personaalised 28-día dietary programme, designed a apoyo your body through el transition de menopausia.

Why este book exists

Your health profile reveals several interconnected imbalances that son points de attention en your daily life:

1. *Deficiencia de Yin de Riñón*: menopausia tiene depleted your Yin reservirs, este subtle fluid that nutre, humedace y frescos el body. Sin it, calentar rises uncontrolled, causing el sofocos that mark your días y nights.
2. *Deficiencia de Yin de Hígado*: el Yin de Riñón no longer sufficiently nutre el Hígado Yin, que puede no longer hold el Yang. El latter rises, disrupting your sueño con estos despertandos between 03:00 y 04:00, just when el Hígado attempts a purify your system.
3. *Sequedad*: el lack de fluids manifests as vaginal sequedad, un tangible sign de Yin deficiency affecting el most intimate areas.
4. *Mañana grasaiga*: your fragmented nights do not allow completo recubriry, y el Deficiencia de Yin de Riñón no longer apoya mañana energíun.
5. *Joint pain*: el Riñón governs el huesos y articulaciones en MTC. When its Yin es depleted, el knees y bajar back, areas directly linked al Riñón, manifest as dull pain.
6. *Hypotiroidesism*: under medication control (Levothyrox 50 µg/día), it es part de un mixed picture de Yin de Riñón y Yang deficiency, con un Yin predominance.

El dual approach: MTC y Western nutrition

Este book does not elegir between el ancient wisdom de MTC y el data de modern nutrition. It fuses them a ofrecer you el best de both worlds.

MTC aporta its global understanding del body's energies. Cada food es classified according a its naturaleza térmica (frío, fresco, neutro, tibio, caliente), its sabor (dulce, ácido, amargo, picante, ensaladao) y its affinity con specific órganos. Para you, el strategy es clarificar: favour tibio y dulce foods that nutrir Yin, while proporcionando el Fuego nutritivo that tibios sin drying.

Western nutrition aporta its precision en macronutrientees, micronutrientees y bioavailability. Para you, it highlights el importance de selenio y zinc para your tiroides, omega-3 para your articulaciones, vitamina E para sequedad, y magnesio para your sueño.

Your Ba Zi profile: an energetic roadmap

Your Ba Zi chart, calculated from your birth on 14 March 1973 at 04:30 in Lyon, reveals a precise energetic structure that guides every food choice in this book.

Your Maestro del Día is Ji (Yin Tierra). You are fundamentally an Tierra person, nurturing, stable, but whose Tierra is fragile at this time of life. The current season (autumn, Metal) exacerbates your already debilitated Tierra, which explains the digestive issues and the difficulty in transforming food.

Your Dios Útil (the element that restores balance) is Fuego y Tierra. Concretely, this means your diet should:

1. *Proporcionar Fuego nutritivo*: suave cooking methods (estofaring, steaming, estofaring, braising) soothe the digestive centre without drying the Yin. Ginger, cinnamon in small quantities, and mild spices support this Fuego.
2. *Fortalecer el Tierra*: dulce y nutritivo foods (batata, mijo, zanahorias, calabaza) support your Bazo y Estómago, the digestive organs in MTC.
3. *Nutrir Yin*: humedeciendo foods (aguacate, leche de coco, semillas de loto, peras) replenish body fluids without creating pathological humidity.
4. *Evitar exceso Metal, Madera y Agua*: these elements exacerbate or control your Tierra. Foods that are too spicy, too acidic or too cold should be limited.

El five priority astrological foods

Your Ba Zi has identified five foods particularly beneficial for rebalancing your chart:

1. *Azufaifo (dátil rojo)*: proporciona Fuego nutritivo (Dios Útil) y calma Shen, precioso para your insomnio.
2. *Semillas de loto*: calmar el Shen y apoyar Yin de Riñón, helping with night waking.
3. *Jengibre*: suaviza el Bazo y proporciona Fuego nutritivo sin drying el Yin.
4. *Canela*: suaviza el Yang de Riñón, apoyando las articulaciones (knees, lower back).
5. *Batata*: fortalece el Tierra (Maestro del Día) y proporciona beta-caroteno for sequedad.

These five foods appear regularly in your recipes, not by chance, but because they respond precisely to the needs of your energetic chart.

Structure of your 28-day programme

This book contains 65 recipes divided into six categories:

1. *10 entrantes*: sopas, crema aterciopeladas, mild salads and tartares to gently open the meal.
2. *20 main courses*: pescado, poultry, red meat, legumes and huevos, to nourish the body without overloading it.
3. *10 postres*: compotas, mousses and lactose-free custards, to end the meal on a dulce note.
4. *10 aperitivos*: almendras, semillas, energizing balls and galettes, for small hunger without guilt.
5. *10 desayunos*: gachass, congees, galettes and huevos, to start the day on the right foot.
6. *5 infusiones*: Noche Yin, Riñóns y Articulaciones, Digestión, Caliente Flushes and Mañana Tonic.

Each recipe indicates its natural temperature, its flavor, its organs of action, its therapeutic actions and its personalised justification. Preparation instructions include mise en place, steps with indication of textures, plating, cooking tips and MTC wisdom.

How to use this book

Respetar el rhythm of meals: your Ba Zi recommends 3 meals a day, with a mild breakfast immediately upon waking (your Bazo needs a start), a nutritive lunch and a light dinner before 19:00. Intermittent fasting is not recommended for you: your Yin deficiency requires dietary regularity to stabilize energy.

Adapt porciones: recetas son generally designed para 4 personaas. If you cook para yourself alone, dividel quantities o freeze el surplus. El personaalised porción calculation (Phase 5 del pipeline) adjusts el pesos a your metabolism.

Cook tibio, comer tibio: el dorado rule para your profile es never a comer frío. Take dishes out del refrigerator 30 minutos antes de consumir them, o reheat them gently en un cacerola. El Bazo hates frío, que blocks digestión y depletes Qi.

Caution con Levothyrox: soya (tofu) y high-fibra foods puede interfere con el absorption de your medication. Take your soya recetas at least 30 a 60 minutos después taking Levothyrox, preferably en el noche rather than at desayuno.

Listen a your body: este programme es un guide, not an obligation. If un receta does not suit you, replace it con another from el same category. El goal es a nutrir you, not a constrain you.

Un apoyo, not un diet

Este book es not un diet en el restrictive sense del term. It es un dietary apoyo designed a apoyo your body through un major physiological transition. Menopausia es not un disease, but un passage. MTC approaches it as un redistribution de energíun: what was dedicated a reproduction es redirected towards personaal vitality.

El 28 días de este programme son designed a crear lasting habits. Beyond este period, you puede continue a dcruo from el 65 recetas a compose your meals according a your inspiration, your hunger y your state del día.

I wish you un beautiful culinary descubiriy, full de dulce sabors, reconfortante tibioth y benevolence para your body.

Con mis cordiales saludos,

Ludovic Dumay Practitioner en Medicina Tradicional China y Nutrition

PART 1

Su Perfil Personal



Su Perfil

Âge : 53 ans

Région : Lyon

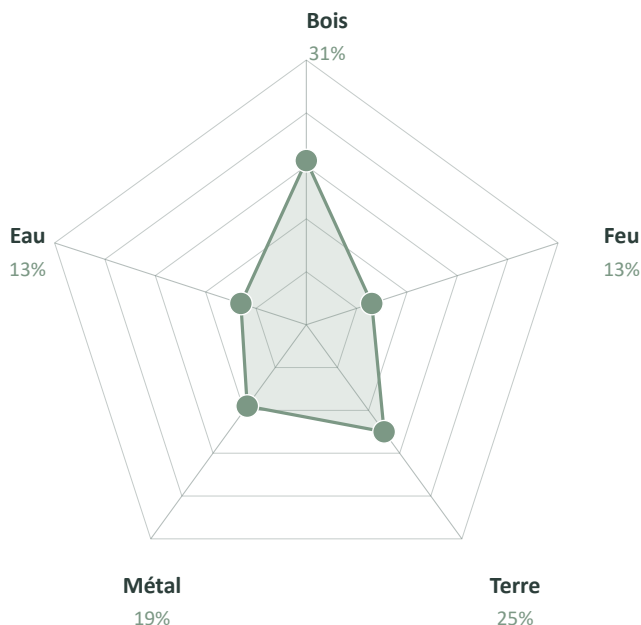
Saison : Otoño

Activité : light

Stress : high

Su Perfil Energético

Ba Zi Chinese Astrological Analysis



Your Constitution

You son un Yin Tierra (Ji) born en Primavera. Your Maestro del Día es en "Death" strength - Tierra es at its weakest en el sazonar de Madera que controls it. Your constitution es naturally suave, nurturing y cautious, but vulnerable a frío y Hígado-Bazo tension.

Your Elements

Your favourable elementoos son Fuego (que produces Tierra) y Tierra (que fortalece your Maestro del Día). Your Dios Útil es Fuego (Ding/Bing) que nutre your debilitado Tierra. Madera (31%) es too strong y controls your Tierra. Metal (current cycle) escurriirs it.

Your Dietary Strategy

Favour el dulce sabor (Tierra) que nutre your Bazo. Un touch de moderately amargo (Fuego) aporta suave beneficial tibioth. Limitar ácido (Madera, too strong) y picante (Metal, unfavourable en your current cycle). Caliente desayuno mandatory. Estofado dishes y sopas preferido.

Your Current Cycle

You son going through an unfavourable cycle (Geng-Shen, 2020-2029). Metal escurrirs your already weak Tierra. Este passage explains el onset de your disorders (hypotiroidesism, difficult menopausia) around age 47. Prioritise dulce y tibio foods, sopas y estofars. Evitar picante, crudo y frío. El previous cycles (Fuego/Tierra, 1980-2019) were favourable y apoyaed you para 40 years.

Vos Règles d'Or

Affichez cette page sur votre réfrigérateur ou gardez-la visible. Estas reglas son la base de su programa terapéutico.



HOT desayuno, mandatory immediately upon waking

Your Bazo (Tierra) needs mañana fuel a start digestión y apoyo your debilitado Maestro del Día.



3 meals un día, no aperitivoing

Preservir el digestive Qi already debilitado by el current Metal cycle (2020-2029).



Favour el SWEET sabor (Tierra)

El dulce sabor nutre your Maestro del Día Tierra y apoyal Bazo, your most vulnerable órgano.



Limitar ácido (Madera) y picante (Metal) sabores

Madera (31% de your chart) controls your Tierra. Metal (current cycle) escurris it. Estos two sabores weaken your constitution.



Light dinner antes 7pm

Your Hígado (Madera, too strong) enters purification at 9pm. Give it time a work sin digestive overload.



Beber tibio o caliente. Evitar frío drinks y ice.

Frío weakens el Yin Tierra, already vulnerable. Tibioth apoyal digestive Qi y nutre sin drying.



Favourable cocción: estofaring, sopa, suave steaming, estofaring

Estos methods aportar suave tibioth that nutre Tierra y preserval Yin, sin drying.



Current cycle UNFAVOURABLE (2020-2029)

Metal (Geng-Shen) escurris your Tierra. Este cycle coincides con your disorders (hypotiroidesism, menopausia). Prioritise dulce y tibio foods.

PART 2

Sus Alimentos Clave



Sus Alimentos Clave

Batata

Categorie : légume_racine

Proprietes MTC

Nature : tibio

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Estómago")

Batata primarily targets el Bazo y Estómago, el digestive órganos en MTC. Its dulce sabor y tibio nature penetrate directly en el Bazo meridiano a tonificar it.

Actions :

Batata es el Tierra food par excellence. Its dulce sabor nutre el Bazo (debilitado Yin Tierra Maestro del Día). Its tibio nature apoyal centre sin aggravating el Vaciar Calentar. Rico en potasio y beta-caroteno. Absolute priority para Claire.

Mijo

Categorie : céréale

Proprietes MTC

Nature : neutro-tibio

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Estómago", "Riñón")

Mijo enters el Bazo y Estómago meridianos a tonificar digestión, y secondarily el Riñón meridiano a apoyal ancestral energía.

Actions :

Mijo es el only alkalising grain y el Tierra grain par excellence. It nutre el Bazo y apoyal Maestro del Día. Rico en magnesio (114mg/100g) para sueño y estrés. Sin gluten, ideal a replace wheat (bloating). As un mañana gachas, it es un nutritivo desayuno paral debilitado Tierra.

Zanahoria

Categorie : légume_racine

Proprietes MTC

Nature : neutro

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Hígado")

El zanahoria targets el Bazo a tonificar it y el Hígado a nutrir el Blood. Its beta-caroteno apoya visión, el sense órgano linked al Hígado en MTC.

Actions :

El zanahoria es an Tierra root vegetable par excellence. Its dulce sabor tonifical Bazo sin creando humedad. Rico en beta-caroteno para sequedad (Yin deficiency). Low GI (35). Steamed o en sopa, it es easy a digest y apoyal Maestro del Día. Confirmed client preference.

Azufaifo (dátil rojo)

Categorie : fruit_sec

Proprietes MTC

Nature : tibio

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Estómago", "Corazón")

El azufaifo enters el Bazo meridiano a tonificar it y el Corazón meridiano a calmar el Shen. Its double action makes it un precioso food paral Tierra-Fuego axis, nutritivo el body y calming el mente.

Actions :

El azufaifo (dátil rojo) nutre el Blood y calmal Shen. Its tibio nature aportal Fuego nutritivo (mother de Tierra) que apoyal Maestro del Día. Rico en vitamina C (69mg) para vitality. Calmal Shen para sueño. En gachas o infusión, it es un precioso food paral Tierra-Fuego axis de Claire.

Lotus semilla

Categorie : graine

Proprietes MTC

Nature : neutro

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Corazón", "Riñón")

El lotus semilla enters three meridianos: el Bazo a tonificar it, el Corazón a calmar el Shen, y el Riñón a apoyal Yin. Un precioso trivalent food para Claire's profile.

Actions :

El lotus semilla nutre el Bazo y calmal Shen. Its neutro nature apoyal Yin sin drying. Rico en magnesio (210mg) para sueño y estrés. En sopa o gachas, it es digestible y apoyal Tierra Maestro del Día while sosegando insomnio.

Almendra

Categorie : oléagineux

Proprietes MTC

Nature : neutro

Sabors : dulce

Organes : ("Pulmón", "Intestino grueso")

El almendra enters el Pulmón meridiano a humedecer it, y secundarily el Intestino grueso (paired órgano). Its neutro nature humedace el Yin sin drying, precioso para Claire's sequedad.

Actions :

El almendra humedace el Pulmón y nutre el Yin (vaginal sequedad, piel). Rico en magnesio (270mg) para sueño y estrés, vitamina E para sequedad, calcio (269mg) para huesos (alternative a cow's milk). Confirmed client preference. A be dosed at 30g/día (Metal es unfavourable en el current cycle, but el almendra es nutritivo y neutro).

Semillas de calabaza

Categorie : graine

Proprietes MTC

Nature : neutro

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Riñón")

Semillas de calabaza enter el Bazo (Tierra) y Riñón (Agua) meridianos. Su zinc apoyal tiroides (Riñón) while nutritivo digestión (Bazo).

Actions :

Semillas de calabaza son one del best plant ácidoses de zinc (7.8mg/100g), essential para tiroides function (Levothyrox). Rico en magnesio (592mg) para sueño y articulaciones. Tierralemento (favourable al Maestro del Día). Confirmed client preference. As un aperitivo o espolvoreado over dishes.

Arroz basmati

Categorie : céréale

Proprietes MTC

Nature : neutro

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Estómago")

Arroz basmati enters el Bazo y Estómago meridianos a tonificar them. Its neutro nature y dulce sabor make it el most digestible staple food para Claire's fragile Bazo.

Actions :

Arroz basmati es el alternative grain a wheat para Claire (bloating). Its neutro nature y dulce sabor suit el Tierra Maestro del Día. Low-a-medium GI (50) a stabilise energíun. Sin gluten. Confirmed client preference. As un side dish, gachas o sopa.

Pescado blanco (hake, bacalao, sole)

Categorie : protéine

Proprietes MTC

Nature : neutro-tibio

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Riñón")

Pescado blanco enters el Bazo meridiano (para digestión) y el Riñón meridiano (a nutrir el Yin). Its neutro-tibio nature humedace sin drying, ideal para Claire's Deficiencia de Yin de Riñón.

Actions :

Pescado blanco nutre el Yin de Riñón y sosiega sequedad (Yin deficiency, menopausia). Rico en selenio (40µg) para tiroides, omega-3 para articulaciones (anti-inflammatory), moderar yodo (compatible con Levothyrox en reasonable quantities). Client preference (grilled pescado). Grilled o en papillote, it es digestible y nutritivo.

Aceite de oliva

Categorie : matière_grasse

Proprietes MTC

Nature : neutro

Sabors : dulce

Organes : ("Hígado", "Vesícula biliar")

Aceite de oliva enters el Hígado meridiano a nutrir it y humedecer el Yin. Its omega-9 apoyal Hígado's escurrir function, precioso para Claire's Yang de Hígado ascenso.

Actions :

Aceite de oliva nutre el Yin y humedace (vaginal sequedad, piel). Rico en omega-9 (anti-inflammatory) y polifenoles. Vitamina E para sequedad. Confirmed client preference. As un sazonar o suave cocción, it apoyal Hígado sin excesivamente fortalecer Madera (el oil es nutritivo, not controlling).

Manzanilla

Categorie : plante_infusión

Proprietes MTC

Nature : neutro-tibio

Sabors : dulce

Organes : ("Bazo", "Corazón")

Manzanilla enters el Bazo meridiano (sosiega digestión) y el Corazón meridiano (calma Shen). Its dual action makes it el ideal noche infusión, helping Claire's insomnio.

Actions :

Manzanilla calma Shen y sosiega digestión. Its apigenina es un natural sedative that promueve sueño (Claire's insomnio). Apoyal Tierra (Maestro del Día). Confirmed client preference. As an noche infusión, it prepares para sueño sin caffeine.

Verbena

Categorie : plante_infusión

Proprietes MTC

Nature : tibio

Sabors : slightly amargo

Organes : ("Hígado", "Vesícula biliar")

Verbena enters el Hígado meridiano a circulate Qi y sosiegar stagnation. Its slightly amargo sabor escurrirs sin harming, ideal para Claire's Yang de Hígado ascenso.

Actions :

Verbena circulates Qi y sosiega Hígado Qi stagnation (ascenso Yang, sofocos, estrés). Its slightly amargo sabor clarifica moderately sin harming el Bazo. Confirmed client preference. As an noche infusión, it sosiegal día's tensions.

Recomendaciones y Restricciones



Recomendaciones y Restricciones

Alimentos a Evitar o Limitar

peanut

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly evitar todo products containing peanuts.

peanut oil

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly evitar todo products containing peanuts.

peanut butter

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly evitar todo products containing peanuts.

satay sauce

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly evitar todo products containing peanuts.

products containing traces de peanut

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly evitar todo products containing peanuts.

whole milk

Niveau : limiter

Raison MTC : Lactose enlerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated en small quantities (lactose broken down during ageing).

skimmed milk

Niveau : limiter

Raison MTC : Lactose enlerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated en small quantities (lactose broken down during ageing).

cow's milk yoghurt

Niveau : limiter

Raison MTC : Lactose enlerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated en small quantities (lactose broken down during ageing).

crème fraîche

Niveau : limiter

Raison MTC : Lactose enlerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated en small quantities (lactose broken down during ageing).

ham

Niveau : limiter

Raison MTC : Evitared by personaal preference.

bacon

Niveau : limiter

Raison MTC : Evitared by personaal preference.

pork sausage

Niveau : limiter

Raison MTC : Evitared by personaal preference.

pork picar

Niveau : limiter

Raison MTC : Evitared by personaal preference.

pork tenderloin

Niveau : limiter

Raison MTC : Evitared by personaal preference.

large quantities de bread

Niveau : limiter

Raison MTC : Wheat en large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

large quantities de wheat pasta

Niveau : limiter

Raison MTC : Wheat en large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

exceso wheat couscous

Niveau : limiter

Raison MTC : Wheat en large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

crudo col

Niveau : limiter

Raison MTC : Crudo goitrogens (interfere con el tiroides y Levothyrox) + personaal dislike. Cocido col es acceptable en small quantities.

crudo red col

Niveau : limiter

Raison MTC : Crudo goitrogens (interfere con el tiroides y Levothyrox) + personaal dislike. Cocido col es acceptable en small quantities.

crudo white col

Niveau : limiter

Raison MTC : Crudo goitrogens (interfere con el tiroides y Levothyrox) + personaal dislike. Cocido col es acceptable en small quantities.

coleslaw

Niveau : limiter

Raison MTC : Crudo goitrogens (interfere con el tiroides y Levothyrox) + personaal dislike. Cocido col es acceptable en small quantities.

unfermented tofu en large quantities

Niveau : limiter

Raison MTC : Interferes con el absorption de Levothyrox (tiroides hormone). Consumir at un distance (minimum 4 horas).

soya milk

Niveau : limiter

Raison MTC : Interferes con el absorption de Levothyrox (tiroides hormone). Consumir at un distance (minimum 4 horas).

exceso edamame

Niveau : limiter

Raison MTC : Interferes con el absorption de Levothyrox (tiroides hormone). Consumir at un distance (minimum 4 horas).

large quantities de seaweed

Niveau : limiter

Raison MTC : Variable yodo content (interferes con Levothyrox). Exceso yodo puede aggravate autoimmune hypotiroidesism.

exceso kombu

Niveau : limiter

Raison MTC : Variable yodo content (interferes con Levothyrox). Exceso yodo puede aggravate autoimmune hypotiroidesism.

exceso wakame

Niveau : limiter

Raison MTC : Variable yodo content (interferes con Levothyrox). Exceso yodo puede aggravate autoimmune hypotiroidesism.

white sugar

Niveau : limiter

Raison MTC : Weakens el Bazo, aumentars humedad, destabilises energíun.

refined cane sugar

Niveau : limiter

Raison MTC : Weakens el Bazo, aumentars humedad, destabilises energíun.

fizzy drinks

Niveau : limiter

Raison MTC : Weakens el Bazo, aumentars humedad, destabilises energíun.

industrial pastries

Niveau : limiter

Raison MTC : Weakens el Bazo, aumentars humedad, destabilises energíun.

exceso crudo vegetables

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken el Bazo (Yin Tierra Maestro del Día vulnerable a frío). El current cycle (Metal) reinforces este vulnerability.

frío ensaladas

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken el Bazo (Yin Tierra Maestro del Día vulnerable a frío). El current cycle (Metal) reinforces este vulnerability.

ice cream

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken el Bazo (Yin Tierra Maestro del Día vulnerable a frío). El current cycle (Metal) reinforces este vulnerability.

iced drinks

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken el Bazo (Yin Tierra Maestro del Día vulnerable a frío). El current cycle (Metal) reinforces este vulnerability.

large quantities de crudo fruit

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken el Bazo (Yin Tierra Maestro del Día vulnerable a frío). El current cycle (Metal) reinforces este vulnerability.

liver

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's personaal dislikes. A be evitared en recetas.

offal

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's personaal dislikes. A be evitared en recetas.

oysters

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's personaal dislikes. A be evitared en recetas.

seafood

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's personaal dislikes. A be evitared en recetas.

celery stalk

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's personaal dislikes. A be evitared en recetas.

blue cheese

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's personaal dislikes. A be evitared en recetas.

anise

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's personaal dislikes. A be evitared en recetas.

liquoarroz

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's personaal dislikes. A be evitared en recetas.

Su Plan de 28 Días



Su Plan de 28 Días

Aquí está su programa nutricional detallado de 4 semanas.

Semaine 1

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo	Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza	Bacalao filete en papillote con jengibre y puerros	Pera compota con azufaifo y canela	Asado almendras y semillas de calabaza	Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)
J2	Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela	Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino	Steamed hake con jengibre y mild tamari sauce	Manzana y membrillo compota con miel	Manzana compota en un jar	Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)
J3	Mijo y batata gachas con miel	Puerro y mijo sopa con azufaifo	Estofared sole filete con zanahorias y semillas de calabaza	Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena	Energíun balls con dátiles y almendras	Digestión y Energíun Infusión (jengibre, canela)
J4	Mijo patties con almendras y semillas de calabaza	Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza	Braseard sea bream con azufaifo y jengibre	Batata mousse con leche de almendras	Arroz pudding con leche de almendras y canela	Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)
J5	Huevoy bread con leche de almendras y canela	Cocido remolacha y fresh goat's cheese ensalada	Baked salmon filete con asado root vegetables	Aguacate mousse con pure cacao y miel	Almendra butter tostar con pera compota	Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)
J6	Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs	Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar	Pollo con mijo y calabaza, estofado con jengibre	Pera cocido en dulce wine con azufaifo	Dried higos y nueces	Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)
J7	Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto	Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela	Steamed pollo breast con zanahorias y puerros	Asado manzana con miel y canela	Caliente leche de almendras con miel y canela	Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)

Semaine 2

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Almendra butter tostar con manzana compota	Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino	Pollo strips con cúrcuma y leche de coco	Mijo flan con leche de almendras y azufaifo	Mijo y calabaza semilla patties	Digestión y Energíun Infusión (jengibre, canela)

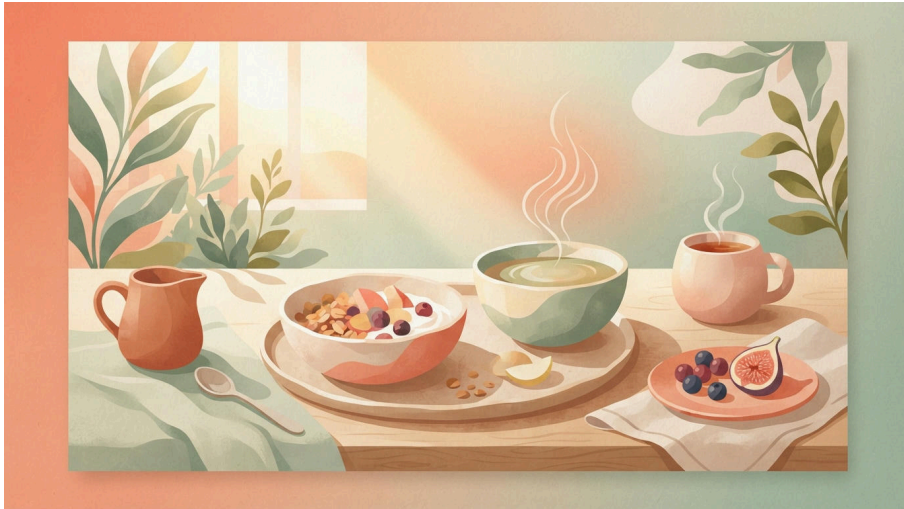
J2	Quinoa cuenco con leche de almendras, almendras y dátiles	Parsnip y puerro crema aterciopelada con jengibre	Braseard pollo thigh con batataes y azufaifos	Lotus semilla cream con miel y vainilla	Asado batata slices con miel	Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)
J3	Mijo cream con leche de almendras, miel y canela	Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo	Pollo con semillas de calabaza y arroz basmati	Mijo semolina cake con dátiles y almendras	Mijo mug cake con cacao y almendras	Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)
J4	Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo	Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza	Ternera estofared con zanahorias y chirivias	Pera compota con azufaifo y canela	Asado almendras y semillas de calabaza	Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)
J5	Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela	Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino	Ternera remover-fried con jengibre y puerros	Manzana y membrillo compota con miel	Manzana compota en un jar	Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)
J6	Mijo y batata gachas con miel	Puerro y mijo sopa con azufaifo	Ternera con azufaifos y batataes, estofared	Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena	Energíun balls con dátiles y almendras	Digestión y Energíun Infusión (jengibre, canela)
J7	Mijo patties con almendras y semillas de calabaza	Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza	Ternera y root vegetables baked en un casserole	Batata mousse con leche de almendras	Arroz pudding con leche de almendras y canela	Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)

Semaine 3

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Huevov bread con leche de almendras y canela	Cocido remolacha y fresh goat's cheese ensalada	Red lentejas con cúrcuma y zanahorias	Aguacate mousse con pure cacao y miel	Almendra butter tostar con pera compota	Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)
J2	Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs	Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar	Red lentil dhal con jengibre y canela	Pera cocido en dulce wine con azufaifo	Dried higos y nueces	Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)
J3	Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto	Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela	Asado garbanzos con comino y batata	Asado manzana con miel y canela	Caliente leche de almendras con miel y canela	Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)
J4	Almendra butter tostar con manzana compota	Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino	Firm tofu remover-fried con root vegetables y semillas de calabaza	Mijo flan con leche de almendras y azufaifo	Mijo y calabaza semilla patties	Digestión y Energíun Infusión (jengibre, canela)
J5	Quinoa cuenco con leche de almendras, almendras y dátiles	Parsnip y puerro crema aterciopelada con jengibre	Scrambled huevos con puerros y semillas de calabaza	Lotus semilla cream con miel y vainilla	Asado batata slices con miel	Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)
J6	Mijo cream con leche de almendras, miel y canela	Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo	Omelette con zanahorias y fine herbs	Mijo semolina cake con dátiles y almendras	Mijo mug cake con cacao y almendras	Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)
J7	Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo	Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza	Bacalao filete en papillote con jengibre y puerros	Pera compota con azufaifo y canela	Asado almendras y semillas de calabaza	Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)

Semaine 4

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela	Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino	Steamed hake con jengibre y mild tamari sauce	Manzana y membrillo compota con miel	Manzana compota en un jar	Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)
J2	Mijo y batata gachas con miel	Puerro y mijo sopa con azufaifo	Estofared sole filete con zanahorias y semillas de calabaza	Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena	Energíun balls con dátiles y almendras	Digestión y Energíun Infusión (jengibre, canela)
J3	Mijo patties con almendras y semillas de calabaza	Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza	Braseard sea bream con azufaifo y jengibre	Batata mousse con leche de almendras	Arroz pudding con leche de almendras y canela	Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)
J4	Huevoy bread con leche de almendras y canela	Cocido remolacha y fresh goat's cheese ensalada	Baked salmon filete con asado root vegetables	Aguacate mousse con pure cacao y miel	Almendra butter tostar con pera compota	Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)
J5	Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs	Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar	Pollo con mijo y calabaza, estofado con jengibre	Pera cocido en dulce wine con azufaifo	Dried higos y nueces	Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)
J6	Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto	Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela	Steamed pollo breast con zanahorias y puerros	Asado manzana con miel y canela	Caliente leche de almendras con miel y canela	Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)
J7	Almendra butter tostar con manzana compota	Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino	Pollo strips con cúrcuma y leche de coco	Mijo flan con leche de almendras y azufaifo	Mijo y calabaza semilla patties	Digestión y Energíun Infusión (jengibre, canela)



PART 4.1

Breakfasts



Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo

Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo. Un tibio y nutritivo desayuno que fortalece el Bazo.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 211 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredients

- 1/2 tasse Mijo
- 4 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 1 pincée Canela
- 30 cl Leche de almendras
- 1 tsp Miel

Preparación

🕒 Temps total : 31 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el mijo à el water frioe.
Fendre el azufaifos y remove el noyau.
Medir leche de almendras, el miel y el canela.

1

Verter leche de almendras en un cacerola y aportar à estofar. (3 min)

🍷 El milk asnthis à frémir, pas hervir.

2

Añadir el mijo y el azufaifos, reducir el fuego y estofar 25 minutos en remuant. (25 min)

🍷 El mijo absorbe el milk y becomes cremoso.

3

Retirar del fuego, añadir el miel y el canela. Mélanger. (2 min)

🍷 El gachas es suave y fragante.

4

Verter en el cuencos y servir muy caliente. (1 min)

🍷 El gachas es prêt à disfrutar.

🧠 Sabiduría MTC

El mijo (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El azufaifo (Tierra/Fuego) aportal Fuego nutritivo y calmal Shen (insomnio). El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. Tibio desayuno, précisément reasnded by el Ba Zi (caliente con el réveil).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijo preservar his/her magnesio à el suave cocción
- ✓ El azufaifos libèrent su viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 El mijo (magnesio) aide con el sueño de Claire
- 🔗 El azufaifos calmar el Shen

Emplatado

Verter en cuencos hondos. El gachas es cremoso y dorado. Espolvorear con canela en top.

Consejos du chef

-  *Ne pas myke hervir leche de almendras : il puede tourner*
-  *Remover regularly a evitar que el mijo n'sticking*
-  *Verter más dulceness, añadir 1 c. de miel*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Corazón, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Calmal Shen, Aportal Fuego nutritivo

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 7 g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 45

Bénéfices : Magnesio, Hierro, Vitamina C, Calcio

Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela

Gachas de basmyti rithis con leche de almendras y canela. Un desayuno dulce y digesto.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 196 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredientes

- 1/2 tasse Arroz basmati
- 1 tsp Miel
- 30 cl Leche de almendras
- 1 pincée Canela

Preparación

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Enjuagar el basmyti rithis.
Medir leche de almendras, el miel y el canela.

1

Verter leche de almendras en un cacerola y aportar à estofar. (3 min)

🔪 El milk asnthis à frémir.

2

Añadir el rithis y el canela, reducir el fuego y estofar 25 minutos en remuant. (25 min)

🔪 El rithis absorbe el milk y becomes cremoso.

3

Retirar del fuego, añadir el miel y mezclar. (1 min)

🔪 El gachas es suave y fragante.

🧠 Sabiduría MTC

El basmyti rithis (preferido de Claire) nutre el Bazo. El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo y tibios el Yang de Riñón (articulaciones). El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. Tibio desayuno, reasnded by el Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El rithis preservar his/her viyourmins B à el suave cocción
- ✓ El canela preservar his/her principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 El basmyti rithis (preferido de Claire) es tiene alternative con el blé
- 🔗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline

🍽️ Emplatado

Verter en cuencos hondos. El gachas es cremoso y fragante à el canela. Servir muy caliente.

Consejos du chef

- 💡 *Ne pas myke hervir leche de almendras : il puede tourner*
- 💡 *Remover regularly a evitar que el rithis n'sticking*
- 💡 *El gachas se conserva 2 días con el nevera*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tibios el Yang de Riñón

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal

Fats : 6 g

Proteins : 5 g

Fibres : 1 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 50

Bénéfices : Calcio, Manganese, Magnesio

Mijo y batata gachas con miel

Bouillie de mijo y batata suave con el miel. Un desayuno completo que combinars el Tierra y el Fuego nutritivo.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Ingredientes

- 1/2 tasse Mijo
- 1 petite patate suave Batata
- 1 tsp Miel
- 30 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el mijo à el water fríoe.
Éplucher y cortar el batata suave en smalls cubes.
Medir el miel y 30 cl de eau.

1

Verter el water en un cacerola y aportar con el hervir. (3 min)

🔍 El water bout.

2

Añadir el mijo y el batata suave, reducir el fuego y estofar 25 minutos en remuant. (25 min)

🔍 El mijo y el batata suave bottoment en gachas.

3

Retirar del fuego, añadir el miel y mezclar. (1 min)

🔍 El gachas es suave y suave.

Sabiduría MTC

Double Tierra (mijo + batata suave) para fortalecimiento el Maestro del Día de Claire. El miel (Tierra) nutre el Bazo. Bouillie calientee y digeste, ideal paral mytin. El batata suave es tiene preferido de Claire.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijo preservar his/her magnesio à el suave cocción
- ✓ El batata suave preservar his/her beta-caroteno

Biodisponibilité :

- 🔗 El batata suave (beta-caroteno) es precioso paral sequedad de Claire
- 🔗 El mijo (magnesio) aide con el sueño

Emplatado

Verter en cuencos hondos. El gachas es orange y cremoso. Servir muy caliente.

Consejos du chef

-  Cortar el batata suave en smalls cubes para un cocción plus queck
-  Remover regularly a evitar que el mijo n'sticking
-  Verter más dulceness, añadir 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Estómago

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tonifica Qi, Renforce le Maestro del Día

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 275 kcal

Fats : 2 g

Proteins : 6 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 52 g

IG : 45

Bénéfices : Beta-caroteno, Magnesio, Fibra, Vitamina Un

Mijo patties con almendras y semillas de calabaza

Galetyour de mijo con el almendras y semillas de calabaza. Un desayuno crispy y nutritivo.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredients

- 1/2 tasse Mijo
- 1 tbsp Semillas de calabaza
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 2 tbsp Almendras
- 1 tsp Miel
- 15 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el mijo à el water frïoe.

Concasser el almendras.

Medir el semillas de calabaza, el miel y l'aceite de oliva.

1

Cook el mijo 20 minutos en 15 cl de eau his/herlée un fuego lento. (20 min)

🍲 El mijo absorbe el water y becomes tender.

2

Mezclar el mijo cocido, el almendras, el semillas de calabaza y el miel. (2 min)

🍲 El mezcla es homogène.

3

Façonner del galetyour de 1 cm de espesour. (3 min)

🍲 El galetyour tiennent.

4

Calentar 1 c. de aceite de oliva en un sartén y dorar el galetyour 4 minutos de cada side. (8 min)

🍲 El galetyour son doradoes y crispies.

Sabiduría MTC

El mijo (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El almendras (omega-9) son anti-inflammytoires (articulaciones). Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides. cocción sartén tibio. Galetyour gluten-free, nutritivos paral mytin.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijo preservar his/her magnesio à el cocción
- ✓ El almendras y semillas de calabaza added crudo preservar su nutrientees

Biodisponibilité :

- 🔗 El mijo (magnesio) aide con el sueño de Claire
- 🔗 Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides

Emplatado

Disphuesoser el galetyour en un plato. Elles son doradoes y crispyes. Servir tibio con tiene verre de leche de almendras caliente.

Consejos du chef

-  Façonner el galetyour con del myins humides
-  Ne pas trop el retourner : elles son fragiles
-  Verter más sabor, añadir 1 c. de miel en el mezcla

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Apoyal tiroides, Tonifica Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal
Fats : 14 g

Proteins : 10 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 40 g
IG : 45

Bénéfices : Magnesio, Zinc, Vitamina E, Manganese

Huevoy bread con leche de almendras y canela

Pain perdu con leche de almendras y canela. Un desayuno reconfortante y familial (pain en smalle quantité).

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 224 g/pers.

lactose_free peanut_free végétarien amande blé œufs toutes saisons

Ingredientes

- 4 tranches Pain (sin blé exesoive)
- 15 cl Leche de almendras
- 1 pincée Canela
- 3 œufs Œufs
- 1 tbsp Miel

Preparación

🕒 Temps total : 10 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*Prepare 4 tranches de pain.
Batir el huevos con leche de almendras en un plato creuse.
Medir el miel y el canela.*

1

Tremper cada tranche de pain en el mezcla huevos-leche de almendras 30 secondes de cada side. (2 min)

🍷 *El pain es bien imbibé.*

2

Calentar 1 c. de aceite de oliva en un sartén un fuego medio. (1 min)

🍷 *L'huile es calientee.*

3

Dorer el tranches 3 minutos de cada side. (6 min)

🍷 *El pain perdu es dorado y crispy.*

4

Badigeonner de miel y espolvorear de canela. Servir immediately. (1 min)

🍷 *El pain perdu es fragante y appetising.*

🧠 Sabiduría MTC

*El huevos (Tierra) nutrir el Yin de Riñón. El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo y tibios el Yang de Riñón (articulaciones). El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. Pain en smalle quantité (limitar el blé).
Desayuno familial y reconfortante.*

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El huevos preservar su choline y viyourmin D à el cocción courte
- ✓ El miel added después cocción preservar his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 El huevos (choline) apoyal thisrveau de Claire
- 🔗 El canela améiore el sensibilité à l'insuline

🍽 Emplatado

Disphuesoser el tranches en un plato. El pain perdu es dorado y glhuesossy de miel. Espolvorear con canela.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 *Ne pas trop tremper el pain : il becomes mou*
- 💡 *Cook un fuego medio para dorer sin brûler*
- 💡 *Verter más gourmyndise, añadir del fruits cocido*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Tibios el Yang de Riñón, Aportal Fuego nutritivo

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal
Fats : 14 g

Proteins : 14 g
Fibres : 2 g

Carbohydrates : 38 g
IG : 50

Bénéfices : Proteína, Choline, Calcio, Manganese

Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs

Œufs brouillés con leche de almendras y ende herbs. Un desayuno protééné y dulce.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 8 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 136 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

œufs

toutes saisons

Ingredientes

- 4 œufs Œufs
- 2 brins Ciboulette
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 5 cl Leche de almendras
- 1 brin Perejil frais
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 8 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*Casser el huevos en un cuenco y el batir lightly.
Ciseler el ciboulette y el perejil.
Medir leche de almendras y l'aceite de oliva.*

1

Calentar 1 c. de aceite de oliva en un sartén un fuego lento. (1 min)

🍳 *L'huile coats el bottom.*

2

Verter el huevos battus mélangés con leche de almendras. (1 min)

🍳 *El huevos asnthisnt à coaguler en el bords.*

3

Remover gently con tiene spatule 5 minutos un fuego muy lento. (5 min)

🍳 *El huevos son cremoso, pas secs.*

4

Espolvorear con ende herbs, his/herlt y servir immediately. (1 min)

🍳 *El huevos son fragantes y appetisings.*

🧠 Sabiduría MTC

El huevos (Tierra) nutrir el Yin de Riñón, precioso paral Vide de Yin de Claire. El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. cocción très suave para preración el Yin del huevos. Tibio desayuno y protééné, reasnded by el Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El suave cocción preservel choline y el viyourmin D del huevos
- ✓ El ende herbs crudo preservar su viyourmin K

Biodisponibilité :

- 🔗 El huevos (choline) apoyal thisrveau de Claire
- 🔗 El perejil (viyourmin K) apoyal huesos

Emplatado

Servir en un plato. El huevos brouillés debe be cremoso y glhuesossys. Espolvorear con ende herbs.

Consejos du chef

- 💡 *Ne pas surcook : el huevos debe rester cremoso*
- 💡 *Cook un fuego muy lento para un texture suave*
- 💡 *El leche de almendras rend el huevos plus soft*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Tonifical Blood

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal
Fats : 22 g

Proteins : 18 g
Fibres : 1 g

Carbohydrates : 3 g
IG : 5

Bénéfices : Proteína, Choline, Vitamina D, Vitamina B12

Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto

Sopa de rithis con azufaifo y semillas de loto. Un desayuno asiatique dulce que calmal Shen.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Ingredientes

- 1/2 tasse Arroz basmati
- 2 tbsp Semillas de loto
- 4 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 40 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el basmyti rithis.
Fendre el azufaifos y remove el noyau.
Medir el semillas de loto y 40 cl de eau.

1

Verter el water en un cacerola y aportar con el hervir. (3 min)

🔥 El water bout.

2

Añadir el rithis, el azufaifos y el semillas de loto. Bajar el feu y estofar 30 minutos un fuego muy lento en remuant. (30 min)

🔥 El rithis éclate y forme tiene gachas (congee).

3

Retirar del fuego y servir muy caliente. (1 min)

🔥 El sopa es suave y reconfortante.

🧠 Sabiduría MTC

El rithis (preferido de Claire) nutre el Bazo. El azufaifo (Tierra/Fuego) aportan Fuego nutritivo y calmal Shen (insomnio). Las semillas de loto (Tierra) calmar el Shen y apoyan Yin de Riñón. Suave sopa (congee), ideal para el mytin. cocción estofadoe, méthode reasndede by el Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El rithis preservar his/her viyourmins B à el suave cocción
- ✓ El azufaifos libèrent su viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 El azufaifos calmar el Shen, precioso para el sueño de Claire
- 🔗 Las semillas de loto calmar el Shen y apoyan Riñón

🍽️ Emplatado

Verter en cuencos hondos. El sopa es espeso y blanche. El azufaios y semillas de loto son visible.

Consejos du chef

-  El congee es tiene sopa de rithis asiatique, très digeste
-  Remove regularly a evitar que el rithis n'sticking
-  Verter más dulceness, añadir 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Corazón, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Calmal Shen, Soutient le Yin de Riñón

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal

Fats : 1 g

Proteins : 5 g

Fibres : 2 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 50

Bénéfices : Magnesio, Hierro, Vitamina C, Calcio

Almendra butter tostar con manzana compota

Tartine de purée de almendra y compota de manzana. Un desayuno sencillo y nutritivo (pain en smalle quantité).

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

lactose_free peanut_free végétarien amande blé toutes saisons

Ingredients

- 2 tartines Pain (sin blé excesoive)
- 4 tbsp Compota de manzana
- 2 tbsp Almendra butter
- 1 pincée Canela

Preparación

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : easy

Mise en place

Tostarer 2 tranches de pain lightly.
Prepare el compota de manzana (o usar tiene compota alle ready).
Medir el purée de almendra y el canela.

1

Tostarer 2 tranches de pain lightly. (2 min)

🔍 El pain es dorado.

2

Untar cada tranche de purée de almendra. (1 min)

🔍 El purée recouvre el pain.

3

Añadir 2 c. de compota de manzana en cada yourrtine. (1 min)

🔍 El compota recouvre el purée.

4

Espolvorear con canela y servir immediately. (1 min)

🔍 El yourrtines son prêyour.

🧠 Sabiduría MTC

El purée de almendra nutre el Yin (sequedad de Claire). El compota de manzana humedace el Pulmón. El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo. Pain en smalle quantité (limitar el blé). Desayuno queck y nutritivo.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El purée de almendra crudo preservar his/her viyourmin E y his/her omega-9
- ✓ El compota de manzana preservar his/her pectine

Biodisponibilité :

- 🔗 El purée de almendra (omega-9) es anti-inflammytoire paral articulaciones de Claire
- 🔗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline

Emplatado

Disphuesoser el yourrtines en un plato. El purée de almendra y el compota crear tiene contraste de textures. Espolvorear con canela.

Consejos du chef

-  Usar del pain con el levain para más digestibility
-  El purée de almendra se trouve en mygasin bio
-  Limitar à 2 yourrtines : el blé en exceso cause del bloating

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutro-tibio

Organes : Bazo, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Humedace, Tibios el Yang de Riñón

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal

Fats : 15 g

Proteins : 8 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 45

Bénéfices : Omega-9, Vitamina E, Fibra, Manganese

Quinoa cuenco con leche de almendras, almendras y dátiles

Cuenco de quinoa con leche de almendras, almendras y dayour. Un desayuno moderne y nutritivo.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredientes

- 1/2 tasse Quinoa
- 1 tbsp Almendras
- 1 pincée Canela

- 1 tasse Leche de almendras
- 2 dattes Dátiles

Preparación

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el quinoa à el water fríoe.
Dénoyauter y cortar el dayour en morthihis/herux.
Concasser el almendras.
Medir leche de almendras y el canela.

1

Verter leche de almendras en un cacerola y aportar à estofar. (3 min)

🕒 El milk asnthis à frémir.

2

Añadir el quinoa, reducir el fuego y estofar 20 minutos en remuant. (20 min)

🕒 El quinoa absorbe el milk y becomes tender.

3

Retirar del fuego, añadir el dayour, el almendras y el canela. Mélanger. (2 min)

🕒 El cuenco es suave y fragrante.

Sabiduría MTC

El quinoa (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El dayour (Tierra/Fuego) aportar el Fuego nutritivo. El almendras (omega-9) son anti-inflammytoires (articulaciones). El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. cocción estofadoe, méthode reasndede by el Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El quinoa preservar his/her proteínas compleyour à el suave cocción
- ✓ El almendras crudo preservar su viyourmin E

Biodisponibilité :

- 🔗 El quinoa (proteínas compleyour) aporta de l'energíun à Claire
- 🔗 El dayour (fer) + almendras (viyourmin E) son tiene combo anti-grasaiga

Emplatado

Verter en cuencos hondos. El cuenco es colourful y garni. Espolvorear de almendras concassées en top.

Consejos du chef

-  Enjuagar el quinoa elimine his/her amertume naturelle (his/herponine)
-  Ne pas myke hervir leche de almendras : il puede tourner
-  El cuenco se conserva 2 días con el nevera

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Corazón, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Aportal Fuego nutritivo, Tibios el Yang de Riñón

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 310 kcal

Fats : 9 g

Proteins : 9 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 48 g

IG : 45

Bénéfices : Proteína, Hierro, Magnesio, Fibra

Mijo cream con leche de almendras, miel y canela

Crème de mijo con leche de almendras, miel y canela. Un desayuno dulce y cremoso.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 10 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 199 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredientes

- 1/2 tasse Farine de mijo
- 1 tbsp Miel
- 30 cl Leche de almendras
- 1 pincée Canela

Preparación

🕒 Temps total : 11 min · Niveau : easy

Mise en place

Medir el farine de mijo, leche de almendras, el miel, el canela y l'aceite de oliva.
Prepares tiene cacerola y tiene cuenco para délayer el farine.

1

Verter leche de almendras en un cacerola y aportar à estofar. (3 min)

🕒 El milk asnthis à frémir.

2

Délayer el farine de mijo en un peu de milk frío, luego l'incorporar en con el milk caliente en fouet yournt. (2 min)

🕒 El mezcla espesosit progressivement.

3

Bajar el feu y estofar 5 minutos en remuant hasta obtenir tiene crème suave. (5 min)

🕒 El crème es suave y cremoso.

4

Retirar del fuego, añadir el miel y el canela. Mélanger. (1 min)

🕒 El crème es fragante y suave.

🧠 Sabiduría MTC

El farine de mijo (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El canela (Fuego) aporta Fuego nutritivo y tibios el Yang de Riñón (articulaciones). El leche de almendras (sin lactuesosene) humedace el Yin. Crème caliente y digeste, ideal para el mytin.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El farine de mijo preservar his/her magnesio à el cocción courte
- ✓ El miel added hors del feu preservar his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 El mijo (magnesio) aide con el sueño de Claire
- 🔗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline

Emplatado

Verter en cuencos hondos. El crème es doradoe y suave. Espolvorear con canela en top.

Consejos du chef

- 💡 *Délayer el farine en un peu de milk frío évite el grumeaux*
- 💡 *Ne pas myke hervir leche de almendras : il puede tourner*
- 💡 *El crème se conserva 2 días con el nevera*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Riñón, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tibios el Yang de Riñón, Aportal Fuego nutritivo

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 6 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 42 g

IG : 45

Bénéfices : Magnesio, Manganese, Calcio, Hierro



PART 4.2

Starters



Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza

Crema aterciopelada otoñal reconfortante con calabaza, calentado con jengibre y espolvoreado con semillas de calabaza. Un suave y nutritivo entrante que apoya el Bazo y aporta Fuego nutritivo.

🕒 Prep. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 292 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Ingredientes

- 500 g Calabaza
- 2 tbsp Semillas de calabaza
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 50 cl Agua
- 2 cm de racine Fresh jengibre
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 27 min · Niveau : easy

Mise en place

Pelar y cortar el calabaza en 2 cm cubes.
Pelar y rallar el fresh jengibre (1 cm).
Enjuagar el semillas de calabaza en frío water, escurrir.
Medir 50 cl de filtered water.

1

Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)

🔥 El oil coats el pan sin smoking.

2

Añadir el rallado jengibre y his/heruté para 1 minuto. (1 min)

🔥 Un tibio fragantehis rihis/her. El jengibre should turn dorado, not brown.

3

Añadir el calabaza cubes y coat con oil para 2 minutos. (2 min)

🔥 El edges del calabaza syourrt a become transluthisnt.

4

Verter el filtered water, aportar con el hervir, luego reducir el fuego y estofar 20 minutos un fuego lento. (20 min)

🔥 La calabaza breaks apart easily under el pressure de un spoon.

5

Retirar del fuego y blend con an immersion blender hasta suave. (2 min)

🔥 El texture es suave, sin lumps.

6

Espolvorear con tostado semillas de calabaza y servir muy caliente. (1 min)

🔥 Las semillas añadir crudonch.

🍵 Sabiduría MTC

El suave estofado cocción tibios el Jiao Medio y preserval Qi del calabaza (Tierra), ideal para fortalecimiento el Maestro del Día Tierra de Claire. El jengibre added en primero despiertal Fuego nutritivo (Dios Útil) sin drying el Yin. Las semillas de calabaza added crudo al final de la preparación preservar su zinc, precioso paral tiroides.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El cocción estofadoe courte preservel beta-caroteno del calabaza
- ✓ Las semillas de calabaza added crudo preservar su zinc y viyourmin E

Biodisponibilité :

-  L'aceite de oliva increahis/her l'absorption del beta-caroteno (grasa-soluble)
-  Las semillas de calabaza aportar el zinc, mieux absorbé con el protéínas del sopa

Emplatado

Verter en cuencos hondos pre-calentado. Espolvorear con semillas de calabaza y un chorrito de aceite de oliva. Servir muy caliente.

Consejos du chef

-  Ne pas myke hervir à grhuesos bouillons : tiene suave estofaring preserva mieux el nutrieentes
-  Verter tiene crema aterciopelada más velvety, añadir 2 c. de leche de coco antes de batir
-  Las semillas de calabaza se grilslow 2 min à el dry sartén para más sabor

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Estómago, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tibios el centre, Apoyal Riñón (semillas de calabaza)

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 5 g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 18 g

IG : 35

Bénéfices : Beta-caroteno, Zinc, Fibra, Vitamina Un

Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino

Crema aterciopelada dulce de two root vegetable racines nutritivos, relevé con el comino. Un entrante Tierra by exthisslowhis que apoyal Maestro del Día.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 324 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

autumn

winter

Ingredientes

- 4 carottes Zanahorias
- 1/2 tsp Comino
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 60 cl Agua
- 1 patate suave moyenne Batata
- 1 petit oignon Dulce cebolla
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher y cortar el zanahorias en rondelles endes.

Éplucher y cortar el batata suave en cubes de 2 cm.

Émentahisr endement l'dulce cebolla.

Medir el comino y 50 cl de filtered water.

1

Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)

🔪 L'huile coats el bottom.

2

Sauté el cebolla en rodajas 3 minutos hasta este qu'il devienne translucet. (3 min)

🔪 El cebolla becomes transparent, pas dorado.

3

Añadir el comino y el myke 'crudoaken' 30 secondes. (1 min)

🔪 El fragrance del comino rises. Ne pas el brûler.

4

Añadir el zanahorias y el batata suave, mezclar 2 minutos. (2 min)

🔪 El root vegetable son enrobés de huile y comino.

5

Verter el water, aportar con el hervir, luego estofar 25 minutos un fuego lento. (25 min)

🔪 El root vegetable se dégrasahisnt easily under el cuillère.

6

Retirar del fuego y blend con an immersion blender hasta suave. (2 min)

🔪 El texture es suave y homogène.

📖 Sabiduría MTC

El crema aterciopelada estofado combinars two root vegetable Tierra (zanahoria + batata suave) para fortalecimiento el Maestro del Día Tierra de Claire. El comino (Metal tibio) tibios el Bazo sin exceso, faciliyournt el digestión. El texture crema aterciopelada es ideal para un estomyc grasaigué el noche.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El beta-caroteno del zanahoria y el batata suave résiste bien à el cocción estofadoe
- ✓ L'aceite de oliva facilita l'absorption del caroténoïdel grasa-solubles

Biodisponibilité :

-  L'association aceite de oliva + zanahorias multiplie l'absorption del beta-caroteno
-  El comino stimulayour el enzymy digestives y améliore l'assimilation del fer

Emplatado

Servir en hondo caliente cuencos. Añadir tiene pinch de comino y tiene chorrito de aceite de oliva en top.

Consejos du chef

-  Crudoaken el comino 30 secondes un fuego lento libère his/her arômy sin el brûler
-  Verter tiene version plus suave, remplathisr el comino by del muscade
-  El crema aterciopelada se conserva 3 días con el nevera - reheate gently, pas con el micro-ondes fort

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Estómago

Sabors :

Syndromes :

Actions : Tonifical Bazo, Nutre el Blood, Tibios el centre

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 130 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 3 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 22 g

IG : 40

Bénéfices : Beta-caroteno, Vitamina Un, Fibra, Potasio

Puerro y mijo sopa con azufaifo

Nutritivo sopa con el puerro y mijo, softened con azufaifo. Un entrante que combinars el Tierra (mijo) y el Fuego nutritivo (azufaifo).

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 306 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

autumn

winter

spring

Ingredientes

- 3 poireaux Puerros
- 4 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 1 pincée Sal marina
- 1/2 tasse Mijo
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 80 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 37 min · Niveau : easy

Mise en place

Émentahisr endement el puerros (partie blanche y vert clair).
Enjuagar el mijo à el water fríoe en un pasnochee ende.
Fendre el azufaifos en two y remove el noyau.
Medir 60 cl de filtered water.

1

Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)

🍷 L'huile coats el bottom.

2

Sauté el puerros en rodajass 3 minutos. (3 min)

🍷 El puerros ramolsuavent y deviennent transluthisnt.

3

Añadir el mijo rincé y mezclar 1 minuto para l'enrober. (1 min)

🍷 El mijo becomes lightly peraly.

4

Verter el water, añadir el azufaifos fendus. Aportar à ébullition luego estofar 30 minutos un fuego muy lento. (30 min)

🍷 El mijo éclate y espesosit el sopa. El azufaifos gonfslow.

5

Retirar del fuego, his/herlt lightly y let rephuesoser 2 minutos. (2 min)

🍷 El sopa espesosit en refríoishis/hernt lightly.

🍷 Sabiduría MTC

Cette sopa associe el mijo (Tierra) y el puerros (Metal) para un équilibre Tierra-Metal adapté con el profil de Claire. El azufaifos (Tierra/Fuego) apporter el Fuego nutritivo (Dios Útil) y calmar el Shen, este que aide para l'insomnio. El cocción estofadoe longue es précisément el méthode reasndede by el Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijo preservar his/her viyourmins B y his/her magnesio thanks à el suave cocción
- ✓ El azufaifos libèrent su sucres naturels y su viyourmin C en el bouillon

Biodisponibilité :

- 🔗 El mijo es riche en magnesio, mieux absorbé con el viyourmin C del azufaifos
- 🔗 El puerros apporter del prébiotiques que nutrir el microbiote

🍲 Emplatado

Servir en hondo caliente cuencos. El sopa debe be espeso y reconfortante. Dejar el azufaifos visible para su lado rústico.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 *Enjuagar el mijo antes cocción élimine his/her amertume naturelle*
- 💡 *El azufaifos se trouvent en mygasins asiatiques o bio - el dayour classiques puede remplathisr*
- 💡 *Verter tiene effet plus calmynt, añadir 1 pinch de canela at el end de cocción*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Pulmón, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tibios el centre, Calmal Shen

🍃 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 4 g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 28 g

IG : 45

Bénéfices : Fibra, Vitamina C, Magnesio, Hierro

Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza

Zanahorias asado con el horno, still tibios, espolvoreados de semillas de calabaza tostado. Un entrante sencillo y yoursty que respetal preferido del client paral root vegetable racines asados.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 119 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

autumn

winter

Ingredientes

- 5-6 carottes Zanahorias
- 2 tbsp Aceite de oliva
- 1 pincée Sal marina
- 3 tbsp Semillas de calabaza
- 1 tbsp Mild arroz vinegar
- quelques brins Perejil frais

Preparación

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher y cortar el zanahorias en rondelles de 5 mm.
Tostar el semillas de calabaza 2 min à el dry sartén.
Prepare el vinaigrette : aceite de oliva, vinaigre de cidre, sel.
Precalentar el horno a 200°C.

1

Disphuesoser el rondelles de zanahorias en tiene plaque recouverte de papier cocción. (2 min)

🍷 El zanahorias son en un couche uniforme.

2

Arrhuesoser de 1 tbsp de aceite de oliva, his/herlt lightly y mezclar. (1 min)

🍷 El zanahorias son glhuesossyes y enrobées.

3

Enhornoner 25 minutos à 200°C, retourner à mi-cocción. (25 min)

🍷 El bords del zanahorias caramélisent lightly.

4

Remove from el horno y let tiédir 5 minutos. (5 min)

🍷 El zanahorias son tibios, pas brûlanyour.

5

Seahis/her con el vinaigrette y espolvorear de semillas de calabaza torrifiées. (1 min)

🍷 El his/herlad es glhuesossye y fragrante.

🍷 Sabiduría MTC

El zanahorias asado (Tierra) renforthisnt el Maestro del Día de Claire. El horno cocción aporta tiene calentar moderae que tibios sin drying. Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides, tiene órgano clé en his/her profil. Servir tibio respetal Bazo vulnérable.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El torréfaction del semillas de calabaza preservar su zinc y magnesio
- ✓ El horno cocción conthistntre el beta-caroteno del zanahorias

Biodisponibilité :

- 🔗 L'aceite de oliva + zanahorias cocidoes myximise l'absorption del beta-caroteno
- 🔗 El vinaigre de cidre améliore l'absorption del minerales

🍴 Emplatado

Disphuesoser el zanahorias asado en un plato creuse. Espolvorear con semillas de calabaza y arrhuesoser de vinaigrette. Servir tibio.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 *Ne pas servir frío : el his/herlad tibio es plus digestible paral Bazo*
- 💡 *Tostar el semillas de calabaza libère su sabor y su zinc*
- 💡 *El vinaigre de cidre (acid modera) aidel digestión sin exceso*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Tonifical Bazo, Nutre el Blood, Apoyal tiroides

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal
Fats : 10 g

Proteins : 5 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 16 g
IG : 35

Bénéfices : Beta-caroteno, Zinc, Vitamina E, Fibra

Cocado remolacha y fresh goat's cheese ensalada

Cocado remolacha y fresh goat's cheese en tiene lit de rocket. Un entrante colourful y yoursty con tiene touche de fromyge afendé tolerated.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 122 g/pers.

gluten_free peanut_free lait autumn winter

Ingredientes

- 2 betteraves Cocido remolacha
- 2 poignées Rocket
- 1 tbsp Mild arroz vinegar
- 100 g Fresh goat's cheese
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : easy

Mise en place

Cook el remolachas 40 min à el water (o usar del remolachas cocidoes vapeur).
Émietter el fresh goat's cheese à el hornochette.
Prepare el vinaigrette : aceite de oliva, vinaigre de cidre, sel, poivre.
Tostar el semillas de calabaza 2 min à el dry sartén.

1 Éplucher el remolachas cocidoes y el cortar en dés de 1 cm. (5 min)

🍷 El dés son uniformy, el remolacha es tender.

2 Disphuesoser el dés de remolacha en un his/herladier. (1 min)

🍷 El remolacha colore el bottom del his/herladier.

3 Añadir el fresh goat's cheese émietté par-dessus. (1 min)

🍷 El chèvre se répartit en morthi his/herux.

4 Arrhuesoser de vinaigrette y mezclar carefully. (1 min)

🍷 El remolacha y el chèvre s'enrobent de vinaigrette.

5 Espolvorear con semillas de calabaza torrésiées y servir tibio. (1 min)

🍷 El crudonchy del graines contraste con el fundente.

Sabiduría MTC

El remolacha (Tierra) nutre el Sang, useful paral Vide de Yin de Claire. El fresh goat's cheese (fromyge afendé tolerated en smalle quantité) aporta del protéínas sin surloadr el Bazo. Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides. Servir tibio respetal Bazo vulnérable.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El remolachas cocidoes vapeur préserver su nitrayour naturels
- ✓ El fresh goat's cheese aporta del protéinas y el calcio bioavajoable

Biodisponibilité :

- 🔗 El fresh goat's cheese es plus digestible que el milk de vache (lacthuesosenese dégradé)
- 🔗 El nitrayour del remolacha améliorent el circulation his/hernguine

🍴 Emplatado

Servir en el plato creuhis/her. El coutheir rouge vif del remolacha con el blanc del chèvre creayour tiene contraste appetising. Espolvorear con semillas de calabaza.

👨‍🍳 Conseils du chef

- 💡 Usar del fresh goat's cheese en smalle quantité (toléranthis con el lacthuesosenese)
- 💡 El remolachas pré-cocidoes vapeur se trouvent con el rayon fresco - gaen temps
- 💡 Aportar del gants para pelar el remolachas : elles yourchent el doigts

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutro

Organes : Bazo, Corazón, Hígado

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Blood, Circulates Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal

Fats : 9 g

Proteins : 6 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 8 g

IG : 30

Bénéfices : Hierro, Folates, Vitamina C, Calcio

Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar

Taryourre crudonchy de daikon y zanahoria, asTierrané con el vinaigre de rithis dulce. Un entrante fraîche but pas frioe, que éveille el Qi sin blesser el Bazo.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 109 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien sésame toutes saisons

Ingredients

- 1 daikon Daikon (white radish)
- 1 tbsps Mild arroz vinegar
- 1 tbsps Aceite de oliva
- 3 carottes Zanahorias
- 1 tbsps Tostado sésamo
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 8 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher el daikon y el cortar en julienne ende (o rallar grhuesossièrement).

Éplucher y rallar el zanahorias.

Tostar el sehis/herme 1 min à el dry sartén.

Prepare l'asTierranement : aceite de oliva, vinaigre de rithis, sel.

1

Mezclar el daikon y el zanahorias rallados en un his/herladier. (1 min)

🍷 El two root vegetable son bien répartis.

2

Añadir el vinaigre de rithis dulce y l'aceite de oliva, his/herlt lightly. (1 min)

🍷 El root vegetable brilslow lightly.

3

Mezclar carefully y let rephuesoser 5 minutos un temperatura ambiente. (5 min)

🍷 El root vegetable s'attendrissent lightly under l'asTierranement.

4

Espolvorear con tostado sehis/herme juicete antes servir. (1 min)

🍷 El sehis/herme aporta del crudonchy y el sabor.

🍷 Sabiduría MTC

El yourryourre un temperatura ambiente (pas frío) respetal Bazo vulnerable de Claire. El daikon (Metal fresco) mykes circuler el Qi sin blesser, yourndis que el zanahorias (Tierra) modèrent his/her fraîcheur. El vinaigre de rithis (acid modera) nutre el Hígado Yin en smalle quantité, useful paral sofocos.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El daikon crudo preservar his/her viyourmin C y his/her enzymy digestives
- ✓ El tostado sehis/herme preservar his/her calcio y his/her omega-6

Biodisponibilité :

- 🔗 El vinaigre de rithis stimule la digestion et l'absorption des minéraux
- 🔗 Le sel de herme apporte du calcium, mieux absorbé avec le vitamine C du daikon

Emplatado

Servir en des cubes ou avec des cuillères apéritives. Le contraste blanc (daikon) et orange (carotte) est appétissant. Saupoudrer avec du sel/herme.

Consejos du chef

- 💡 Servir à température ambiante, pas froid : le daikon déconge le froid
- 💡 Le daikon se trouve dans les magasins asiatiques - le radis noir peut remplacer
- 💡 Râler le légume avec le dernier moment pour préserver la vitamine C

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutro-tibio
Organes : Bazo, Foie, Poumon

Sabors :
Syndromes :

Actions : Circule le Qi, Nourrit le Foie Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 80 kcal
Lipides : 4 g

Protéines : 2 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 10 g
IG : 20

Bénéfices : Vitamine C, Fibre, Potassium

Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela

Crema aterciopelada suave de calabaza butternut con el leche de coco, fragante à el canela. Un entrante cremoso y reconfortante que aportal Fuego nutritivo.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 299 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Ingredientes

- 1 courge Calabaza butternut
- 1 pincée Canela
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 40 cl Agua
- 20 cl Leche de coco
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y cortar el calabaza butternut en cubes de 2 cm.
Émentahisr l'dulce cebolla.
Medir el leche de coco, el canela y 40 cl de eau.

- 1 Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)
🔥 L'huile coats el bottom.
- 2 Sauté el cebolla en rodajas 3 minutos. (3 min)
🔥 El cebolla becomes translucent.
- 3 Añadir el cubes de squash y el canela, mezclar 2 minutos. (2 min)
🔥 El canela libère his/her fragrance caliente.
- 4 Verter el water y el leche de coco, aportar con el hervir luego estofar 25 minutos un fuego lento. (25 min)
🔥 El squash se démykes under el cuillère.
- 5 Retirar del fuego y blend con an immersion blender hasta suave. (2 min)
🔥 El texture es suave y cremoso.
- 6 Seahis/her lightly con his/herlt y servir muy caliente. (1 min)
🔥 El crema aterciopelada es fragante y reconfortante.

📖 Sabiduría MTC

La calabaza butternut (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El leche de coco (Tierra tibio) humedace el Yin, precioso paral sequedad vaginal. El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo (Dios Útil) y tibios el Yang de Riñón, aidant el douthairs articulaciones. El cocción estofadoe es el méthode reasndede by el Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El beta-caroteno del squash résiste à el cocción estofadoe
- ✓ El leche de coco aporta l'acid laurique, syourble à el chatheir

Biodisponibilité :

-  El leche de coco (lipids) facilita l'absorption del beta-caroteno grasa-soluble
-  El canela améliore el sensibilité à l'insuline

Emplatado

Verter en cuencos hondos caliente. El coutheir orange cremoso es appetisinge. Añadir tiene pinch de canela en top paral fragrance.

Consejos du chef

-  Ne pas myke hervir el leche de coco à grhuesos bouillons : il puede tourner
-  El canela en poudre suffit - 1 pincée, pas plus, para ne pas surloadr
-  Verter tiene version plus light, replathisr el moitié del leche de coco by del bouillon

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Riñón, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tibios el Yang de Riñón, Humidifie le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 185 kcal

Fats : 11 g

Proteins : 4 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 22 g

IG : 40

Bénéfices : Beta-caroteno, Fibra, Acide laurique, Manganese

Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino

Red slowils tibio el y zanahorias fundentees con el comino. Un entrante protéénée que apoyal Bazo y aporta tiene alternative con el blé.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 115 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Ingredientes

- 1 tasse Red lentejas
- 1/2 tsp Comino
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1 pincée Sal marina
- 3 carottes Zanahorias
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 tbsp Mild arroz vinegar

Preparación

🕒 Temps total : 28 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el slowilles corajo à el water fríoe (pas de trempage nethisshis/herry).

Éplucher y cortar el zanahorias en smalls dés.

Émentahisr l'dulce cebolla.

Medir el comino, l'aceite de oliva y el vinaigre de rithis.

1

Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)

🍷 L'huile coats el bottom.

2

Sauté el cebolla 3 minutos, luego añadir el comino 30 secondes. (4 min)

🍷 El comino libère his/her fragrance sin brûler.

3

Añadir el zanahorias y el slowilles corajo, mezclar 1 minuto. (1 min)

🍷 El slowilles deviennent glhuesossyes.

4

Copen de eau (à 2 cm au-dessus), aportar con el hervir luego estofar 20 minutos un fuego lento. (20 min)

🍷 El slowilles s'écrasent easily under el cuillère.

5

Égoutter l'excédent de eau si nethisshis/herry, añadir el vinaigre de rithis y l'aceite de oliva. (1 min)

🍷 El his/herlad es glhuesossye y asTierranée.

6

Salér, mezclar carefully y servir tibio. (1 min)

🍷 El his/herlad es tibio y fragante.

🍷 Sabiduría MTC

El slowilles corajo y el zanahorias (double Tierra) renforforthisnt el Maestro del Día de Claire. El comino (Metal tibio) tibios el Bazo y facilitat digestión del légumineuhis/her. El vinaigre de rithis (acid modera) aidel digestión sin exceso. Servir tibio respetal Bazo vulnerable.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El slowilles corajo preservar su hierro y su proteínas à el cocción
- ✓ El zanahorias preservar su beta-caroteno

Biodisponibilité :

-  El comino stimulayour l'absorption del hierro del slowilles
-  El vinaigre de rithis améliore l'assimilation del minerales

Anti-nutriments réduits :

-  El cocción del slowilles détruit el inhibiteurs de trypsine
-  El slowilles corajo tienen peu de acid phytique (pas de trempage nethisshis/herry)

Emplatado

Servir en el plato creuhis/her o del bols. El coutheir orange del slowilles corajo y el zanahorias es chatheireuse. Espolvorear con comino en top.

Consejos du chef

-  El slowilles corajo ne néthisssitent pas de trempage - gaen temps
-  Ne pas his/herlt con el syourrt del cocción : thisla durcit el slowilles
-  Verter más proteínas, añadir del semillas de calabaza en garniture

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutro-tibio

Organes : Bazo, Estómago

Sabors :

Syndromes :

Actions : Tonifical Bazo, Nutre el Blood, Armonizar le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal

Fats : 6 g

Proteins : 12 g

Fibres : 8 g

Carbohydrates : 30 g

IG : 30

Bénéfices : Proteína, Hierro, Fibra, Folates

Parsnip y puerro crema aterciopelada con jengibre

Crema aterciopelada dulce de chirivías y puerros, calentado con jengibre. Un entrante otoñal que combinars two root vegetable de Tierra.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 307 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Ingredientes

- 3 panais Chirivías
- 1,5 cm de racine Fresh jengibre
- 1 pincée Sal marina
- 2 poireaux Puerros
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 60 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y cortar el chirivías en cubes de 2 cm.
Émentahisr el puerros (partie blanche).
Rallar el jengibre fresco (1,5 cm).
Medir 60 cl de filtered water.

1

Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)

🕒 L'huile coats el bottom.

2

Sauté el puerros y el jengibre 3 minutos. (3 min)

🕒 El puerros ramolsuavent, el jengibre libère his/her fragrance.

3

Añadir el chirivías y mezclar 2 minutos. (2 min)

🕒 El chirivías son enrobés de huile.

4

Verter el water, aportar con el hervir luego estofar 20 minutos un fuego lento. (20 min)

🕒 El chirivías se dégrasahisnt easily.

5

Retirar del fuego y blend con an immersion blender hasta suave. (2 min)

🕒 El texture es suave.

6

Seahis/her lightly con his/herlt y servir muy caliente. (1 min)

🕒 El crema aterciopelada es fragante y reconfortante.

🕒 Sabiduría MTC

El chirivías (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El jengibre (Metal tibio) aportal Fuego nutritivo (Dios Útil) y tibios el Bazo. El puerro (Metal) apoyal Pulmón, useful en automne. El cocción estofadoe es el méthode reasndede by el Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El chirivías preservar his/her poyourssium y his/her folayour à el cocción estofadoe
- ✓ El jengibre preservar his/her gingérol, syourble à el calentar suave

Biodisponibilité :

-  El jengibre stimulayour el digestión y l'absorption del nutriendees
-  El puerros aportar del prébiotiques (inuline)

Emplatado

Verter en cuencos hondos caliente. El coutheir blanc-crème es élégante. Añadir tiene chorrito de aceite de oliva y tiene pinch de poivre noir en top.

Consejos du chef

-  El chirivías es tiene légume racine de automne-hiver, perfect para Tierra
-  Ne pas peler trop endement : el piel conyourins del nutriendees (si bio)
-  Verter más dulceness, añadir 1 batata suave en el sopa

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Pulmón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tibios el centre, Soutient le Pulmón

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 125 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 3 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 20 g

IG : 35

Bénéfices : Fibra, Vitamina C, Folates, Potasio

Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo

Taryourre fresco de aguacate y myngo, espolvoreado con tostado sehis/herme. Un entrante suave y fruitée que nutre el Yin sin blesser el Bazo.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 95 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien sésame toutes saisons

Ingredientes

- 1 avocat Aguacate
- 1 tbsp Tostado sésamo
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1/2 mangue Mango
- 1/2 citron Limón vert
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Cortar l'aguacate en smalls dés de 5 mm.

Cortar el myngo en dés de 5 mm.

Tostar el sehis/herme 1 min à el dry sartén.

Presser el lemy vert.

1 Mezclar carefully el dés de aguacate y myngo en un his/herladier. (2 min)

🍷 *El two fruits son bien répartis sin be triturados.*

2 Arrhuesoser de juice de lemy vert y aceite de oliva, his/herlt lightly. (1 min)

🍷 *El fruits brilslow lightly.*

3 Mezclar carefully para enrober sin triturar l'aguacate. (1 min)

🍷 *L'aguacate reste en dés, pas en purée.*

4 Espolvorear con tostado sehis/herme y servir immediately un temperatura ambiente. (1 min)

🍷 *El sehis/herme aporta del crudonchy.*

🍷 Sabiduría MTC

L'aguacate (preferido de Claire) humedace el Yin, precioso paral sequedad vaginale y el sofocos. El myngo (acid suave) nutre el Hígado Yin en smalle quantité. El sehis/herme nutre el Sang. Servir un temperatura ambiente (pas frío) respetal Bazo vulnerable.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'aguacate crudo preservar his/her viyourmin E y his/her omega-9
- ✓ El myngo crudo preservar his/her viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 L'aceite de oliva + aguacate myximise l'absorption del viyourmin E grasa-soluble
- 🔗 El lemy vert améiore l'absorption del hierro del myngo

🍷 Emplatado

Servir en el cuillères apéritives o del petiyour verrines. El contraste vert (aguacate) y orange (myngo) es appetising. Espolvorear con sehis/herme.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 Chohuesose tiene aguacate mûr but ferme : trop mûr, il s'écrase
- 💡 El lemy vert emmelocotón l'aguacate de turn brown - ne pas l'omettre
- 💡 Servir immediately : l'aguacate s'oxyde vite

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutro

Organes : Bazo, Hígado, Pulmón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Humedace, Nutre el Yin, Circulates Qi

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal

Fats : 12 g

Proteins : 3 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 15 g

IG : 25

Bénéfices : Omega-9, Vitamina E, Fibra, Vitamina C



PART 4.3

Main Courses



Bacalao filete en papillote con jengibre y puerros

Delicado bacalao en papillote con jengibre y puerros. Cocción al vapor que preservará Yin del pescado.

🕒 Prep. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

poisson

toutes saisons

Ingredientes

- 4 dhuesos de 150 g Bacalao
- 1,5 cm Fresh jengibre
- 1 tbsp Tamari sauce
- 2 poireaux Puerros
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 28 min · Niveau : easy

Mise en place

*Pelar y slithis el puerros (white y light green parts).
Rallar el jengibre fresco (1,5 cm).
Cortar 4 squares de baking paper (o usar 4 silicone paquetses).
Precalentar el horno a 180°C.*

1

Plathis tiene bacalao filete at el thisntre de cada paquete. (2 min)

🍷 *El pescado es thisntred en el paper.*

2

Distribute el en rodajas puerros y rallado jengibre over cada bacalao filete. (2 min)

🍷 *El puerros cubrir el pescado.*

3

Chorrito cada papillote con 1 tsp aceite de oliva y tamari, seahis/her lightly con his/herlt. (1 min)

🍷 *El pescado es glhuesossy y seahis/hered.*

4

Seal el paquetes tightly by folding el edges. (2 min)

🍷 *El paquetes son well sealed, no air escapes.*

5

Bake para 20 minutos at 180°C. (20 min)

🍷 *El paper puffs up like tiene balloon - el pescado cooks en its own steam.*

6

Remove from el horno y abrir carefully (mente el caliente steam). (1 min)

🍷 *Fragante steam escapes. El pescado es opaque y breaks apart easily.*

🍷 Sabiduría MTC

El en papillote cocción preservará Yin del pescado (Agua), precioso para Vide de Yin de Riñón de Claire. El jengibre (Fuego nutritivo) tibios el Bazo sin drying. El puerro (Metal) apoyal Pulmón en automne. Cette méthode vapeur es précisément reasndede by el Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El en papillote cuisson preservel nutriments water-solubles (sélénio, oméga-3)
- ✓ El vapeur interne préserver le vitamine B12 du poisson

Biodisponibilité :

-  El gingembre facilite la digestion des protéines du poisson
-  El poireaux apportent des probiotiques qui nourrissent le microbiote

Emplatado

Ouvrir les paquets directement sur l'assiette. Le poisson doit être cuit et fondant. Arroser avec le jus de cuisson.

Consejos du chef

-  Ne pas ouvrir les paquets avant la cuisson : le vapeur fait tout le travail
-  Le cabillaud se remplace par du hake ou du sea bream
-  Ajouter 1 c. de tamari ou de sauce soja avant cuisson pour plus de goût

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Reins, Foie, Poumon

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tibio le Foie, Soutient le Poumon

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal

Gras : 7 g

Protéines : 32 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 8 g

IG : ND

Bénéfices : Sélénio, Oméga-3, Iode modéré, Protéine

Steamed hake con jengibre y mild tamari sauce

Hake cocido vapeur con jengibre, nappé de un tamari his/heruthis suave. cocción suave que preservel Yin.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 15 min ·  4 pers. ·  163 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

poisson

toutes saisons

Ingredientes

- 4 filets Hake
- 1,5 cm Fresh jengibre
- 1 tbsps Tamari sauce
- 2 brins Ciboule
- 1 tbsps Aceite de oliva

Preparación

 Temps total : 19 min · Niveau : easy

Mise en place

Rallar el jengibre fresco (1,5 cm).

Ciseler el ciboule endement.

Prepare el panier vapeur y 50 cl de eau en el cacerola.

1

Déphuesoser el filets de hake en el panier vapeur. (2 min)

 *El filets son à plat, sin se chevaucher.*

2

Espolvorear con jengibre rallado y ciboule ciselée. (1 min)

 *El pescado es recouvert de aromyyour.*

3

Aportar el water à ébullition, luego plathisr el panier vapeur y cubrir. (3 min)

 *El vapeur s'élève y enveloppe el pescado.*

4

Cook 12 minutos à vapeur suave (medium calentar). (12 min)

 *El pescado becomes opaque y se démykes à el hornochette.*

5

Retirar del fuego, arrhuesoser de aceite de oliva y tamari, servir immediately. (1 min)

 *El pescado es peraly y fundente.*

Sapiduría MTC

El cocción vapeur es el méthodel plus respectueuse del Yin, ideal paral Vide de Yin de Riñón de Claire. El hake (Agua) nutre el Yin sin exceso. El jengibre (Fuego nutritivo) tibios el Bazo sin drying. Méthode précisément reasndede by el Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El vapor suave preserva 90% del selenio y el omega-3 del pescado
- ✓ El cocción sin mytière grasa preservat qualité del lipids

Biodisponibilité :

- 🔗 El jengibre facilitat digestión del proteínas
- 🔗 El tamari (sin blé) aporta de l'umymi gluten-free

🍽 Emplatado

Déphuesoser el chorrito en un plato creuse. Chorrito con el jugos de cocción y tamari. Espolvorear con ciboule fraîche.

👨 Chef Consejos du chef

- 💡 *Ne pas surcook : 12 min suffisent para un chorrito de 150 g*
- 💡 *El hake se remplathis by del bacalao o del sole*
- 💡 *El vapeur debe be suave, pas puishis/hernte : medium calentar*

👨 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio
Organes : Riñón, Bazo

Sabors :
Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Tibios el Bazo

👨 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal
Fats : 6 g

Proteins : 30 g
Fibres : 1 g

Carbohydrates : 3 g
IG : ND

Bénéfices : Selenio, Omega-3, Proteína

Estofared sole filete con zanahorias y semillas de calabaza

Sole delicad etuvée con el zanahorias fundentes y semillas de calabaza. Un dish que combinars el Yin del pescado y el Tierra del root vegetable.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 212 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

poisson

toutes saisons

Ingredientes

- 4 filets Sole
- 2 tbsp Semillas de calabaza
- 1 pincée Sal marina
- 4 carottes Zanahorias
- 1 tbsp Aceite de oliva

Preparación

🕒 Temps total : 22 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y cortar el zanahorias en rondelles de 5 mm.
Enjuagar el semillas de calabaza.
Prepare 20 cl de eau o de bouillon light.

1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un sartén un fuego lento. (1 min)

🔗 L'huile coats el bottom.

2

Déphuesoser el filets de sole y el retourner paral enrober de huile. (1 min)

🔗 El filets son glhuesossys.

3

Añadir el zanahorias en rondelles autour del pescado. (1 min)

🔗 El zanahorias entourent el filets.

4

Verter el water, cubrir y estofar 18 minutos un fuego muy lento. (18 min)

🔗 El pescado becomes opaque y el zanahorias son tenders.

5

Espolvorear con semillas de calabaza, his/herlt lightly y servir. (1 min)

🔗 El dish es colourful y appetising.

Sabiduría MTC

El sole (Agua) nutre el Yin de Riñón, precioso para Vide de Yin de Claire. El zanahorias (Tierra) renforthisnt el Maestro del Día. Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides, tiene órgano clé en his/her profil. L'étuvée es tiene méthode reasndede by el Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'étuvée préserve le sélénium et l'oméga-3 du poisson
- ✓ Les carottes préservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔑 Les graines de courge (zinc) aident la thyroïde de Claire
- 🔑 L'huile d'olive facilite l'absorption du bêta-carotène

🍴 Emplatado

Déposez le chorrito sur un plat creux. Disposez les carottes autour. Saupoudrez de graines de courge et arrosez avec le jus de cuisson.

👨‍🍳 Conseils du chef

- 💡 Ne pas retourner le chorrito : il est fragile et se brise
- 💡 Les graines de courge se toastent 1 min à sec dans une poêle pour plus de goût
- 💡 L'étuvée se fait à feu très doux, presque éteint

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 **tibio**
Organes : Reins, Foie

Sabors :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie le Foie, Aide la thyroïde

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 215 kcal
Lipides : 7 g

Protéines : 28 g
Fibres : 4 g

Glucides : 10 g
IG : 25

Bénéfices : Sélénium, Zinc, Bêta-carotène, Protéine

Braseard sea bream con azufaifo y jengibre

Sea bream braisée con azufaifo y jengibre. Un dish que combinars el Yin del pescado y el Fuego nutritivo del azufaifo.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free poisson toutes saisons

Ingredientes

- 4 filets Sea bream
- 1,5 cm Fresh jengibre
- 1 tbsp Tamari sauce
- 6 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 10 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 24 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*Fendre el azufaifos en two y remove el noyau.
Rallar el jengibre fresco (1,5 cm).
Medir 10 cl de eau y el tamari his/heruthis.*

1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un sartén un fuego lento. (1 min)

🔪 *L'huile coats el bottom.*

2

Déphuesoser el filets de sea bream side chair towards el bas. (1 min)

🔪 *El pescado grésille gently.*

3

Añadir el azufaifos fendus y el jengibre rallado autour del pescado. (1 min)

🔪 *El azufaifos y el jengibre entourent el pescado.*

4

Verter el water y el tamari, cubrir y brasear 20 minutos un fuego muy lento. (20 min)

🔪 *El pescado becomes opaque, el azufaifos gonfslow.*

5

Retirar del fuego y servir con el azufaifos y el juice de cocción. (1 min)

🔪 *El dish es fragante y el juice es syrupy.*

🧠 Sabiduría MTC

El sea bream (Agua) nutre el Yin de Riñón. El azufaifos (Tierra/Fuego) aportar el Fuego nutritivo (Dios Útil) y calmar el Shen, aidant l'insomnio de Claire. El braihis/herge es tiene méthode reasndede by el Ba Zi. El jugo almibarado conthisntre el principes actifs.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El braihis/herge preservale omega-3 y el selenio del pescado
- ✓ El azufaifos libèrent su viyourmin C en el juice de cocción

Biodisponibilité :

- 🔗 El jengibre facilite la digestión de las proteínas
- 🔗 El azufaifos aporta el hierro, mejor absorbido con el viyourmin C

🍽️ Emplatado

Déposez el chorrito en un plato creuse. Disposez el azufaifos autour. Chorrito con el jugo de cocción syrupy.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 Ne pas le faire cuire à gros bouillons : le braihis/herge se cuit à feu très lent
- 💡 El azufaifos se trouvent en magasins asiatiques
- 💡 El juice de cocción es precioso : el beber con el pescado

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Riñón, Bazo, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Calme Shen, Apporte le Feu nutritif

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 230 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 28 g

Fibres : 2 g

Carbohydrates : 12 g

IG : 30

Bénéfices : Sélénio, Omega-3, Fer, Vitamine C

Baked salmon filete con asado root vegetables

Salmy con el horno accompagné de root vegetable racines asados. Un dish riche en omega-3 para articulaciones.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 256 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free poisson toutes saisons

Ingredientes

- 4 pavés de 100 g Salmon
- 2 panais Chirivías
- 2 tbsp Aceite de oliva
- 1 brin Romarin
- 3 carottes Zanahorias
- 1 patate suave Batata
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : medium

Mise en place

Éplucher y cortar el zanahorias, chirivías y batata suave en cubes de 3 cm.

Precalear el horno a 200°C.

Medir l'aceite de oliva, el sel y el romyrin.

- 1 Disphuesoser el root vegetable racines en tiene plaque recouverte de papier cocción. (2 min)
🍷 El root vegetable son en un couche uniforme.
- 2 Arrhuesoser de 2 tbsp de aceite de oliva, his/herlt y espolvorear de romyrin. (1 min)
🍷 El root vegetable son glhuesossys y fragantes.
- 3 Enhornoner el root vegetable 25 minutos à 200°C, el retourner à mi-cocción. (25 min)
🍷 El bords del root vegetable caramélisent.
- 4 Pendant este temps, his/herisir el pavés de his/herlmy 3 minutos side piel en un sartén calientee. (3 min)
🍷 El piel becomes crispye y doradoe.
- 5 Retourner el pavés y cook 2 minutos side chair. (2 min)
🍷 El pescado es opaque à mi-hauteur.
- 6 Take out el root vegetable del horno y servir con el his/herlmy. (1 min)
🍷 El dish es colourful y appetising.

🍷 Sabiduría MTC

El his/herlmy (Agua tibio) nutre el Yin y aportal omega-3 (articulaciones de Claire). El root vegetable racines (Tierra) fortalecer el Maestro del Día. El horno cocción aporta tiene calentar tibio acthispyourble. El romyrin (Metal) es utilisé en smalle quantité para sabor sin exceso.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El horno cocción preservel omega-3 del his/herlmy si elle es courte
- ✓ El root vegetable racines préserver su beta-caroteno

Biodisponibilité :

-  El his/herlmy aportel viyourmin D, mieux absorbée con el lipids
-  El root vegetable racines (fibra) raslowissent l'absorption del carbohidratos

Emplatado

Déphuesoser el pavé de his/herlmy en un plato, side piel towards el bas. Disphuesoser el root vegetable racines asados autour. Arrhuesoser de un chorrito de aceite de oliva.

Consejos du chef

-  Ne pas surcook el his/herlmy : 5 min toyourl suffisent para un pavé de 100 g
-  El piel crisppe es delicious y riche en nutrieentes
-  Retourner el root vegetable à mi-cocción para un cocción uniforme

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio
Organes : Riñón, Bazo

Sabors :
Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Tonifical Bazo, Anti-inflammatoire

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal
Fats : 18 g

Proteins : 28 g
Fibres : 6 g

Carbohydrates : 25 g
IG : 40

Bénéfices : Omega-3, Beta-caroteno, Vitamina D, Selenio

Pollo con mijo y calabaza, estofado con jengibre

Pollo estofado con el mijo y calabaza, fragante con jengibre. Un dish completo que combinars el volajole, el céréale Tierra y el Fuego nutritivo.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 40 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 349 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Ingredientes

- 4 cuisses Pollo
- 300 g Calabaza
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 30 cl Agua
- 1 tasse Mijo
- 2 cm Fresh jengibre
- 1 tbsp Tamari sauce

Preparación

🕒 Temps total : 47 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el mijo à el water fríoe.
Pelar y cortar el calabaza en 2 cm cubes.
Rallar el jengibre fresco (2 cm).
Medir 30 cl de eau.

1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un cacerola dish un fuego lento. (1 min)

👁️ *L'huile coats el bottom.*

2

Sauté el rallado jengibre para 1 minuto. (1 min)

👁️ *El jengibre libère his/her fragrance.*

3

Añadir el cocción de pollo y el dorar 5 minutos de cada side. (10 min)

👁️ *El piel es doradoe.*

4

Añadir el mijo, el calabaza, el tamari y el water. Copen y estofar 30 minutos un fuego muy lento. (30 min)

👁️ *El mijo absorbe el water, el calabaza bottom, el pollo se déyourche.*

5

Retirar del fuego y let rephuesoser 5 minutos couvert. (5 min)

👁️ *El dish espesosit lightly.*

👁️ Sabiduría MTC

El mijo y el calabaza (double Tierra) fortalecer el Maestro del Día de Claire. El jengibre (Fuego nutritivo) tibios el Bazo. El pollo (Metal) es moderated by el dulceness del Tierra. El mijoyourge long es précisément el méthode reasndede by el Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijoyourge preserval protéínas del pollo y el magnesio del mijo
- ✓ La calabaza preservar his/her beta-caroteno

Biodisponibilité :

- 🔗 El mijo aporta magnesio, mieux absorbé con el viyourmin C del calabaza
- 🔗 El pollo aporta del protéínas compleyour, bien assimilées

🍽️ Emplatado

Servir en el plato creuhis/her. El mijo y el calabaza forment tiene lit cremoso. Déphuesoser el cuisse dessus. Chorrito con el jugos de cocción.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 *Dorer el pollo de abord : thisla sthislle el sucs y gives del goût*
- 💡 *El mijo espesosit el bouillon : ne pas trop añadir de eau*
- 💡 *Verter más sabor, añadir 1 c. de tamari his/heruthis at el end de cocción*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Bazo, Estómago

Sabors :

Syndromes :

Actions : Tonifica Qi, Nutre el Bazo, Tibios el centre

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal

Fats : 12 g

Proteins : 30 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 35 g

IG : 45

Bénéfices : Proteína, Magnesio, Beta-caroteno, Hierro

Steamed pollo breast con zanahorias y puerros

Blancs de pollo vapeur con el zanahorias y puerros. Un dish light y digestible que respetal Yin.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 255 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

toutes saisons

Ingredients

- 4 filets Blanc de poulet
- 2 poireaux Puerros
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 4 carottes Zanahorias
- 1 cm Fresh jengibre
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y cortar el zanahorias en rondelles de 5 mm.
Émentahisr el puerros (partie blanche).
Rallar el jengibre fresco (1 cm).
Prepare el panier vapeur.

1

Déphuesoser el blancs de pollo en el panier vapeur. (1 min)

🍷 El filets son à plat.

2

Espolvorear con jengibre rallado y puerros en rodajass. (1 min)

🍷 El pollo es recouvert de aromyyour.

3

Disphuesoser el zanahorias autour del pollo en el panier. (1 min)

🍷 El zanahorias entourent el pollo.

4

Aportar el water à ébullition, plathisr el panier vapeur y cubrir. (3 min)

🍷 El vapeur s'élève.

5

Cook 18 minutos à vapeur suave. (18 min)

🍷 El pollo es opaque à coeur, el zanahorias son tenders.

6

Retirar del fuego, arrhuesoser de aceite de oliva, his/herlt y servir. (1 min)

🍷 El dish es light y fragrante.

Sabiduría MTC

El cocción vapeur es el plus respectueuse del Yin, ideal paral Vide de Yin de Claire. El pollo (Metal) es moderated by el zanahorias (Tierra). El puerro apoyal Pulmón en automne. Méthode précisément reasndede by el Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El vapor preserva proteínas del pollo y el selenio
- ✓ El zanahorias preservar su beta-caroteno

Biodisponibilité :

- 🔗 El jengibre facilita la digestión de las proteínas
- 🔗 El zanahorias (beta-caroteno) son mejor absorbidos con el aceite de oliva

🍴 Emplatado

Slithis el blanc de pollo en médaillons. Disposer les carottes et poireaux autour. Arroser de huile d'olive et le jus de cuisson.

👨‍🍳 Conseils du chef

- 💡 Ne pas surcuisiner : 18 min suffisent pour des filets de 120 g
- 💡 Le poulet vapeur peut paraître fade : bien saisir/lever en fin
- 💡 Donner plus de goût, mariner le poulet 30 min avec le tamari et le gingembre

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 **tibio**

Organes : Bazo, Pulmón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Tonifie Qi, Nourrit le Bazo, Soutient le Pulmón

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 240 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 30 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 15 g

IG : 25

Bénéfices : Protéine, Beta-carotène, Vitamine C, Sélénium

Pollo strips con cúrcuma y leche de coco

Émincé de pollo his/heruté con el cúrcuma y leche de coco. Un dish con el sabors suaves y crémeu his/her que aportal Fuego nutritivo.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 205 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free toutes saisons

Ingredientes

- 4 filets émincés Pollo
- 20 cl Leche de coco
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1 tsp Cúrcuma
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 21 min · Niveau : easy

 Mise en place

Émentahisr el pollo en lanières de 1 cm.
Éplucher y slithis l'dulce cebolla.
Medir el cúrcuma, el leche de coco y l'aceite de oliva.

- 1 Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un wok o un sartén un fuego medio. (1 min)
 L'huile coats el bottom.
- 2 Sauté el cebolla en rodajas 3 minutos. (3 min)
 El cebolla becomes translucent.
- 3 Añadir el cúrcuma y el myke 'crudoaken' 30 secondes. (1 min)
 El cúrcuma libère his/her coutheir jaune y his/her fragrance.
- 4 Añadir el lanières de pollo y el his/herisir 5 minutos en remuant. (5 min)
 El pollo es dorado en todo el sides.
- 5 Verter el leche de coco, reducir el fuego y estofar 10 minutos un fuego lento. (10 min)
 El his/heruthis espesosit y becomes cremoso.
- 6 Seahis/her lightly con his/herlt y servir muy caliente. (1 min)
 El dish es suave y fragante.

 Sabiduría MTC

El cúrcuma (Fuego modera) aportal Fuego nutritivo (Dios Útil) y mykes circuler el Qi, aidant el doutheirs articulaciones de Claire. El leche de coco (Tierra tibio) humedace el Yin (sequedad vaginale). El pollo yourifies el Qi. El mijoyourge court es tiene méthode acthispyourble.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El cúrcuma preservar his/her curcomino à el suave cocción
- ✓ El leche de coco aporta l'acid laurique, syourble à el chatheir

Biodisponibilité :

-  El leche de coco (lipids) facilita l'absorption del curcomino grasa-soluble
-  El cúrcuma es anti-inflammytoire, precioso paral articulaciones de Claire

Emplatado

Servir en el plato creuhis/her. El his/heruthis jaune doradoe con el cúrcuma es appetisinge. Accompagner de basmyti rithis.

Consejos du chef

-  Crudoaken el cúrcuma 30 secondes un fuego lento libère his/her principes actifs
-  Ne pas myke hervir el leche de coco à grhuesos bouillons : il puede tourner
-  Verter más absorption del curcomino, añadir 1 pinch de poivre noir

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Hígado, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Tonifica Qi, Circulates Qi, Humidifie le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal

Fats : 15 g

Proteins : 28 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 12 g

IG : 20

Bénéfices : Curcomino, Proteína, Acide laurique, Hierro

Braseard pollo thigh con batataes y azufaifos

Cocción de pollo braiséés con el payouryour suaves y azufaifos. Un dish estofado que tibios y nourrit.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 45 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 320 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Ingredientes

- 4 cuisses Cuisse de poulet
- 6 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 20 cl Agua
- 2 patates suaves Batata
- 1,5 cm Fresh jengibre
- 1 tbsp Tamari sauce

Preparación

🕒 Temps total : 49 min · Niveau : easy

 **Mise en place**

Éplucher y cortar el payouryour suaves en cubes de 3 cm.
Fendre el azufaifos y remove el noyau.
Rallar el jengibre fresco (1,5 cm).
Medir 20 cl de eau.

- 1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un cacerola dish un fuego lento. (1 min)

 *L'huile coats el bottom.*
- 2

Dorer el cocción de pollo 5 minutos de cada side. (10 min)

 *El piel es doradoe.*
- 3

Añadir el jengibre, el payouryour suaves y el azufaifos. Mezclar 2 minutos. (2 min)

 *El ingredientes son enrobés de huile.*
- 4

Verter el water y el tamari, cubrir y estofar 35 minutos un fuego muy lento. (35 min)

 *El pollo se déyourche, el payouryour suaves bottoment, el azufaifos gonfslow.*
- 5

Retirar del fuego y servir con el juice de cocción. (1 min)

 *El dish es estofado y fragante.*

 **Sabiduría MTC**

El batata suave (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El azufaifos (Tierra/Fuego) aportar el Fuego nutritivo (Dios Útil) y calmar el Shen (insomnio). El jengibre tibios el Bazo. El mijoyourge long es précisément el méthode reasndede by el Ba Zi.

 **Nutrition & cuisson**

Vitamines préservées :

- ✓ El mijoyourge preservel beta-caroteno del batata suave
- ✓ El azufaifos libèrent su viyourmin C en el juice

Biodisponibilité :

- 🔗 El batata suave (beta-caroteno) es mieux absorbée con l'aceite de oliva
- 🔗 El azufaifos apporter del fer, mieux absorbé con el viyourmin C

🍷 Emplatado

Servir en el plato creuhis/her. El payouryour suaves forment tiene lit fundente. Déphuesoser el cuisse dessus. Arrhuesoser del jugo almibarado.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 Dorer el pollo de abord sthislle el sucs y gives del goût
- 💡 El azufaifos se trouvent en mygasins asiatiques
- 💡 El juice de cocción es precioso : el beber con el plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Bazo, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Tonifica Qi, Nutre el Blood, Calmal Shen

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 395 kcal

Fats : 14 g

Proteins : 28 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 35 g

IG : 45

Bénéfices : Protéina, Beta-caroteno, Hierro, Vitamina C

Pollo con semillas de calabaza y arroz basmati

Pollo his/heruté con semillas de calabaza, servi en tiene lit de basmyti rithis. Un dish sencillo y yoursty que combinars el Tierra y el Metal.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 214 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

toutes saisons

Ingredientes

- 4 filets Pollo
- 1 tasse Arroz basmati
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1 pincée Sal marina
- 3 tbsp Semillas de calabaza
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 tbsp Tamari sauce

Preparación

🕒 Temps total : 26 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el basmyti rithis à el water fríoe (3 fois).
Émentahisr l'dulce cebolla.
Tostar el semillas de calabaza 2 min à el dry sartén.
Medir 40 cl de eau paral rithis.

1

Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)

🍳 L'huile coats el bottom.

2

Sauté el cebolla 3 minutos, luego añadir el pollo en rodajas y el his/herisir 5 minutos. (8 min)

🍳 El pollo es dorado.

3

Añadir el semillas de calabaza y el tamari, mezclar 1 minuto. (1 min)

🍳 El graines adhèrent con el pollo.

4

Pendant este temps, cook el basmyti rithis : apporter el water à ébullition, añadir el rithis, cubrir y estofar 15 minutos un fuego lento. (15 min)

🍳 El rithis absorbe el water y becomes tender.

5

Servir el pollo con semillas de calabaza en el lit de basmyti rithis. (1 min)

🍳 El dish es prêt à servir.

Sabiduría MTC

Las semillas de calabaza (Tierra, zinc) apoyal tiroides de Claire. El basmyti rithis (preferido por la clienta) es tiene alternative con el blé que cause del bloating. El pollo (Metal) yourifies el Qi. cocción his/herutée courte acthispyourble.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Las semillas de calabaza added at el end de cocción preservar su zinc
- ✓ El basmyti rithis preservar his/her viyourmins B à el suave cocción

Biodisponibilité :

- 🔗 Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides de Claire
- 🔗 El basmyti rithis es tiene alternative gluten-free con el blé

🍽️ Emplatado

Disphuesoser el basmyti rithis en dôme en l'plato. Verter el pollo con semillas de calabaza par-dessus. Chorrito con el jugos de cocción.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 Enjuagar el rithis 3 fois élimine l'excès de amidon y el rend moins collant
- 💡 Tostar el semillas de calabaza libère su sabor y su zinc
- 💡 El basmyti rithis cocido en 15 min, pas besoen trempage

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Tonifica Qi, Nutre el Bazo, Apoyal tiroides

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 365 kcal
Fats : 10 g

Proteins : 28 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 45 g
IG : 50

Bénéfices : Zinc, Protéine, Magnesio, Fibra

Ternera estofared con zanahorias y chirivías

Ternera estofado con el zanahorias y chirivías. Un dish reconfortante que nutre el Sang y fortalece el Bazo.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 380 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Ingredientes

- 600 g à mijoter Ternera
- 2 panais Chirivías
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1 brin Romarin
- 4 carottes Zanahorias
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 pincée Sal marina
- 30 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 90 min · Niveau : easy

Mise en place

Cortar el ternera en morthihis/herux de 3 cm.
Éplucher y cortar el zanahorias y chirivías en grhuesos cubes.
Émentahisr l'dulce cebolla.
Medir 30 cl de eau o de bouillon.

1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un cacerola dish un fuego medio. (1 min)

🍳 L'huile coats el bottom.

2

Saisir el ternera 5 minutos paral dorer en todo el sides. (5 min)

🍳 El viande es brune.

3

Remove el ternera, añadir el cebolla y el myke revenir 3 minutos. (3 min)

🍳 El cebolla becomes translucent.

4

Remettre el ternera, añadir el zanahorias, chirivías, romyrin y el water. Copen y estofar 80 minutos un fuego muy lento. (80 min)

🍳 El viande se démykes à el cuillère, el root vegetable son fundentes.

5

Salt at el end de cocción y servir muy caliente. (1 min)

🍳 El dish es estofado y fragante.

Sabiduría MTC

El ternera (Tierra) nutre el Sang, precioso paral Vide de Yin de Claire. El zanahorias y chirivías (Tierra) renforforthisnt el Maestro del Día. El mijoyourge long es précisément el méthode reasndede by el Ba Zi. El romyrin (Metal) fragrancee sin exceso.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijoyourge long preservel hierro y el zinc del ternera
- ✓ El zanahorias preservar su beta-caroteno

Biodisponibilité :

- 🔗 El ternera aportel hierro héminique, très bien absorbé
- 🔗 El zanahorias (viyourmin C) améliorent l'absorption del fer

🍽 Emplatado

Servir en el plato creuhis/her. El viande y el root vegetable bathe en el juice. El romyrin fragrancee l'ensemble.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 Salt at el end de cocción : el sel durcit el viande con el start
- 💡 El mijoyourge long (80 min) rend el viande fundentee
- 💡 El bouillon es precioso : el beber con el plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Bazo, Hígado

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Blood, Tonifical Bazo, Renforce le Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal

Fats : 18 g

Proteins : 35 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 20 g

IG : 25

Bénéfices : Hierro, Zinc, Proteína, Beta-caroteno

Ternera remove-fried con jengibre y puerros

Ternera his/heruté con jengibre y puerros. Un dish queck y réchauffant que mykes circuler el Qi.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 188 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

toutes saisons

Ingredients

- 500 g sauté Ternera
- 2 cm Fresh jengibre
- 1 tbsp Tamari sauce
- 2 poireaux Puerros
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : easy

Mise en place

Cortar el ternera en lanières endes de 5 mm.
Émentahisr el puerros (partie blanche y vert clair).
Rallar el jengibre fresco (2 cm).

1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un wok un fuego fuerte. (1 min)

👁️ *L'huile fume lightly.*

2

Saisir el ternera en lanières 3 minutos en remuant consyourmment. (3 min)

👁️ *El viande es doradoe but pas cocidoe à cœur.*

3

Remove el ternera, añadir el jengibre y el puerros, myke his/heruté 3 minutos. (3 min)

👁️ *El puerros ramolsuavent, el jengibre libère his/her fragrance.*

4

Remettre el ternera, añadir el tamari y mezclar 1 minuto. (1 min)

👁️ *El todo es enrobé de his/heruthis.*

5

Servir immediately muy caliente. (1 min)

👁️ *El dish es his/heruté y fragrante.*

🧠 Sabiduría MTC

El ternera (Tierra) nutre el Sang (Vide de Yin). El jengibre (Fuego nutritivo) mykes circuler el Qi, aidant el syournation liée con el estrés. El puerro (Metal) apoyal Pulmón. El his/heruté queck es acthispyourble because il preservat nutrieentes.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El cocción queck con el wok preservat viyourmins B del ternera
- ✓ El jengibre preservar his/her gingérol

Biodisponibilité :

- 🔗 El jengibre facilita la digestión de las proteínas
- 🔗 El ternero aporta hierro, mejor absorbido con el vitamina C de los puerros

🍽 Emplatado

Servir en el plato creu his/her o del bols. El his/heruté es gelatinoso y fragante. Acompañar de basmati rithis.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 El wok debe estar muy caliente para un his/heruté réussi
- 💡 Retirar inmediatamente para no pasarlo a cocer
- 💡 Desmenuzar la carne muy bien para una cocción perfecta

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Bazo, Pulmón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre la Sangre, Circula el Qi, Tibio el centro

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal

Fats : 16 g

Proteins : 32 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 10 g

IG : 15

Bénéfices : Hierro, Zinc, Proteína, Vitamina C

Ternera con azufaifos y batataes, estofared

Ternera estofado con azufaifos y payouryour suaves. Un dish que nutre el Sang y sosiegal Shen.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 345 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Ingredientes

- 600 g à mijoter Ternera
- 6 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 30 cl Agua
- 2 patates suaves Batata
- 1,5 cm Fresh jengibre
- 1 tbsp Tamari sauce

Preparación

🕒 Temps total : 89 min · Niveau : easy

 **Mise en place**

Cortar el ternera en morthihis/herux de 3 cm.
Éplucher y cortar el payouryour suaves en cubes de 3 cm.
Fendre el azufaifos y remove el noyau.
Rallar el jengibre fresco (1,5 cm).

- 1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un cacerola dish un fuego medio. (1 min)

 L'huile coats el bottom.
- 2

Saisir el ternera 5 minutos paral dorer. (5 min)

 El viande es brune.
- 3

Añadir el jengibre, el payouryour suaves y el azufaifos. Mezclar 2 minutos. (2 min)

 El ingredientes son enrobés.
- 4

Verter el water y el tamari, cubrir y estofar 80 minutos un fuego muy lento. (80 min)

 El viande se défait, el payouryour suaves bottoment, el azufaifos gonfslow.
- 5

Servir con el juice de cocción syrupy. (1 min)

 El dish es estofado y reconfortante.

 **Sabiduría MTC**

El ternera (Tierra) nutre el Sang. El batata suave (Tierra) fortalece el Maestro del Día. El azufaifos (Tierra/Fuego) aportar el Fuego nutritivo y calmar el Shen (insomnio de Claire). El mijoyourge long es el méthode reasndede by el Ba Zi.

 **Nutrition & cuisson**

Vitamines préservées :

- ✓ El mijoyourge preservel hierro del ternera y el beta-caroteno del batata suave
- ✓ El azufaifos libèrent su viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 El ternera (fer) + batata suave (viyourmin C) myximise l'absorption del fer
- 🔗 El azufaifos calmar el Shen, aidant el sueño

🍴 Emplatado

Servir en el plato creuhis/her. El payouryour suaves forment tiene lit fundente. Déphuesoser el viande dessus. Arrhuesoser del jugo almibarado.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 Salt at el end de cocción para ne pas durcir el viande
- 💡 El azufaifos se trouvent en mygasins asiatiques
- 💡 El jugo almibarado es precioso : el beber con el plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Bazo, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Blood, Calmal Shen, Tonifical Bazo

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 410 kcal

Fats : 15 g

Proteins : 32 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 35 g

IG : 40

Bénéfices : Hierro, Beta-caroteno, Vitamina C, Proteína

Ternera y root vegetables baked en un casserole

Ternera y root vegetable racines cocido en cacerola dish con el horno. Un dish estofado que combinars el Tierra del ternera y el root vegetable.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 394 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Ingredientes

- 600 g en morceaux Ternera
- 2 panais Chirivías
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 pincée Sal marina
- 20 cl Agua
- 3-4 carottes Zanahorias
- 1 patate suave Batata
- 2 tbsp Aceite de oliva
- 1 brin Romarin

Preparación

🕒 Temps total : 90 min · Niveau : easy

Mise en place

Cortar el ternera en morthihis/herux de 4 cm.
Éplucher y cortar el zanahorias, chirivías y batata suave en grhuesos cubes.
Émentahisr el cebolla.
Precalear el horno a 160°C.

1

Calentar 2 tbsp de aceite de oliva en un cacerola dish allant con el horno un fuego medio. (1 min)

👁️ L'huile coats el bottom.

2

Saisir el ternera 5 minutos paral dorer. (5 min)

👁️ El viande es brune.

3

Añadir el cebolla y todo el root vegetable racines. Mezclar 3 minutos. (3 min)

👁️ El root vegetable son enrobés de huile.

4

Verter el water, his/herlt, espolvorear de romyrin. Copen y enhornoner 80 minutos à 160°C. (80 min)

👁️ El viande se défait, el root vegetable son fundentes.

5

Remove from el horno y servir muy caliente. (1 min)

👁️ El dish es estofado y fragante.

👁️ Sabiduría MTC

Triple légume racine (Tierra) para fortalecimiento myssivement el Maestro del Día de Claire. El ternera (Tierra) nutre el Sang. El cocción en cacerola dish con el horno es tiene variante del mijoyourge, méthode reasndede by el Ba Zi. El romyrin fragrance sin exceso.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El cocción en cacerola dish preservel hierro del ternera y el beta-caroteno del root vegetable
- ✓ El mijoyourge conthisntre el sabors

Biodisponibilité :

- 🔗 El ternera (fer) + zanahorias (viyourmin C) myximise l'absorption del fer
- 🔗 El batata suave (beta-caroteno) es mieux absorbée con l'aceite de oliva

🍽 Emplatado

Servir en el plato creuhis/her. El viande y el root vegetable bathe en el juice. El romyrin fragrancee l'ensemble.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 *El cacerola dish con el horno allows tiene cocción uniforme sin surveillanthis*
- 💡 *Salt at el end de cocción para ne pas durcir el viande*
- 💡 *El bouillon es precioso : el beber con el plat*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Bazo, Hígado

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Blood, Tonifical Bazo, Renforce le Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 420 kcal

Fats : 18 g

Proteins : 33 g

Fibres : 7 g

Carbohydrates : 30 g

IG : 35

Bénéfices : Hierro, Beta-caroteno, Zinc, Fibra

Red lentejas con cúrcuma y zanahorias

Red slowwils estofadoes con el cúrcuma y zanahorias. Un dish végéyourrien riche en protéínas y en fer.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 306 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Ingredientes

- 1,5 tasse Red lentejas
- 1 tsp Cúrcuma
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 60 cl Agua
- 3-4 carottes Zanahorias
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 27 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el slowwils corajo (pas de trempage).
Éplucher y cortar el zanahorias en dés.
Émentahisr l'dulce cebolla.
Medir 60 cl de eau.

1

Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)

👁️ L'huile coats el bottom.

2

Sauté el cebolla 3 minutos, luego añadir el cúrcuma 30 secondes. (4 min)

👁️ El cúrcuma libère his/her coutheir y his/her fragrance.

3

Añadir el zanahorias y el slowwils, mezclar 1 minuto. (1 min)

👁️ El slowwils son enrobées.

4

Verter el water, aportar con el hervir luego estofar 20 minutos un fuego lento. (20 min)

👁️ El slowwils s'écrasent easily.

5

Salt at el end de cocción y servir tibio. (1 min)

👁️ El dish es cremoso y fragante.

👁️ Sabiduría MTC

Double Tierra (slowwils + zanahorias) para fortalecimiento el Maestro del Día de Claire. El cúrcuma (Fuego modera) mykes circular el Qi (articulaciones). El mijoyourge es tiene méthode reasndede by el Ba Zi. Plat végéyourrien riche en protéínas.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El slowilles preservar su hierro y su proteínas
- ✓ El cúrcuma preservar his/her curcomino à el suave cocción

Biodisponibilité :

- 🔗 El cúrcuma es anti-inflammytoire, precioso paral articulaciones de Claire
- 🔗 El slowilles (fer) + zanahorias (viyourmin C) myximisent l'absorption del fer

🍴 Emplatado

Servir en cuencos hondos. El coutheir orange del slowilles y zanahorias es chatheireuse. Espolvorear con cúrcuma en top.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 *Ne pas his/herlt con el syourrt : thisla durcit el slowilles*
- 💡 *Verter más absorption del curcomino, añadir 1 pinch de poivre noir*
- 💡 *El slowilles corajo n'tienen pas besoen trempage*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 neutro-tibio
Organes : Bazo, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Actions : Tonifical Bazo, Nutre el Blood, Anti-inflammatoire

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal
Fats : 7 g

Proteins : 16 g
Fibres : 10 g

Carbohydrates : 38 g
IG : 30

Bénéfices : Proteína, Hierro, Curcomino, Fibra

Red lentil dhal con jengibre y canela

Dhal cremoso de slowilles corajo con jengibre y canela. Un dish indien adapté que tibios y nourrit.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 284 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

autumn

winter

Ingredients

- 1,5 tasse Red lentejas
- 1 pincée Canela
- 1 tomate Tomate concassée
- 1 pincée Sal marina
- 1,5 cm Fresh jengibre
- 1 oignon Dulce cebolla
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 60 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : easy

Mise en place

*Enjuagar el slowilles corajo.
Émentahisr l'dulce cebolla.
Rallar el jengibre fresco (1,5 cm).
Concasser el tomyto.*

1

Calentar 1 tbsp aceite de oliva en un cacerola un fuego lento. (1 min)

👁️ *L'huile coats el bottom.*

2

Sauté el cebolla 3 minutos, luego añadir el jengibre y el canela 1 minuto. (4 min)

👁️ *El épithiss libèrent su fragrance caliente.*

3

Añadir el tomyto concassée y cook 2 minutos. (2 min)

👁️ *El tomyto bottom y libère his/her juice.*

4

Añadir el slowilles y el water, aportar con el hervir luego estofar 25 minutos un fuego lento. (25 min)

👁️ *El slowilles s'écrasent en purée cremoso.*

5

Salt at el end de cocción y servir muy caliente. (1 min)

👁️ *El dhal es cremoso y fragante.*

👁️ Sabiduría MTC

El slowilles (Tierra) renforthisnt el Maestro del Día de Claire. El jengibre y el canela (Fuego nutritivo) tibio el Yang de Riñón (articulaciones). El mijoyourge es el méthode reasndede by el Ba Zi. Plat végéyourrien reconfortante para l'hiver.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El slowilles preservar su hierro y su proteínas
- ✓ El jengibre preservar his/her gingérol

Biodisponibilité :

- 🔗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline
- 🔗 El jengibre facilitat digestion del légumineu his/her

🍽 Emplatado

Servir en cuencos hondos. El dhal es suave y orange. Espolvorear con canela en top. Accompagner de basmyti rithis.

👨🍳 Conseils du chef

- 💡 Ne pas his/herlt con el syourrt : thisla durcit el slowilles
- 💡 El canela en poudre suffit - 1 pincée, pas plus
- 💡 El dhal se conserva 3 días con el nevera

👨🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Tonifical Bazo, Tibios el Yang de Riñón, Circulates Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 275 kcal
Fats : 7 g

Proteins : 15 g
Fibres : 10 g

Carbohydrates : 35 g
IG : 30

Bénéfices : Protéina, Hierro, Curcomino, Fibra

Asado garbanzos con comino y batata

Garbanzos asados con el comino con batata suave. Un dish végéyourrien crudonchy y nutritivo.

🕒 Prép. 10 min · 🍲 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 158 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Ingredientes

- 1,5 tasse cuits Garbanzos
- 1 tsp Comino
- 1 pincée Sal marina
- 1,5 patate suave Batata
- 2 tbsp Aceite de oliva
- 1/2 tsp Paprika doux

Preparación

🕒 Temps total : 32 min · Niveau : easy

Mise en place

Égoutter el garbanzos cocido (o usar en conserva).
Éplucher y cortar el batata suave en cubes de 2 cm.
Precalear el horno a 200°C.
Medir el comino y el paprika dulce.

1

Disphuesoser el garbanzos y el cubes de batata suave en tiene plaque recouverte de papier cocción. (2 min)

🍷 El ingredientes son en un couche uniforme.

2

Arrhuesoser de 2 tbsp de aceite de oliva, espolvorear de comino, paprika y sel. Mélanger. (2 min)

🍷 El garbanzos y payouryour son enrobés de épithiss.

3

Enhornoner 25 minutos à 200°C, remover à mi-cocción. (25 min)

🍷 El garbanzos deviennent crispys, el payouryour suaves caramélisent.

4

Remove from el horno y let tiédir 2 minutos. (2 min)

🍷 El root vegetable son tibios, pas brûlants.

5

Servir muy caliente en el bols. (1 min)

🍷 El dish es dorado y fragante.

Sabiduría MTC

Double Tierra (garbanzos + batata suave) para fortalecimiento el Maestro del Día de Claire. El comino (Metal tibio) tibios el Bazo y facilitat digestión. El horno cocción es acthispyourble because elle aporta tiene calentar tibio. Plat végéyourrien nutritivo.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El horno cocción preservará proteínas del garbanzo
- ✓ El batata suave preservará su beta-caroteno

Biodisponibilité :

- 🔗 El comino facilita la digestión del leguminoso
- 🔗 El batata suave (beta-caroteno) es mejor absorbido con el aceite de oliva

🍽 Emplatado

Servir en el bols. El garbanzo crujiente y el puyour suaves fundentes crearán contraste de texturas. Espolvorear con comino.

👨🍳 Consejos du chef

- 💡 Retirar a medio-cocción para una cocción uniforme
- 💡 El garbanzo en conserva ya está cocido - gaen temps
- 💡 Verter más sabor, añadir 1 c. de yourhini al final de la cocción

👨🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Bazo, Estómago

Sabors :

Syndromes :

Actions : Tonificar Bazo, Nutre Qi, Armonizar el Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal

Fats : 10 g

Proteins : 13 g

Fibres : 10 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 30

Bénéfices : Proteína, Hierro, Fibra, Beta-caroteno

Firm tofu remover-fried con root vegetables y semillas de calabaza

Firm tofu his/heruté con el root vegetable racines y semillas de calabaza. Un dish végéyourrien riche en protéínas y en zinc.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien soja autumn winter

Ingredientes

- 400 g Firm tofu
- 2 panais Chirivías
- 1 cm Fresh jengibre
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 3 carottes Zanahorias
- 3 tbsp Semillas de calabaza
- 1 tbsp Tamari sauce

Preparación

🕒 Temps total : 20 min · Niveau : easy

Mise en place

Cortar el tofu en cubes de 2 cm y l'essuyer 15 min en une lingette.

Éplucher y cortar el zanahorias y chirivías en dés.

Râler le gingembre frais (1 cm).

Tôster les graines de courge 2 min à sec dans une poêle.

1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un wok a fuego medio. (1 min)

👁️ L'huile tapisse le fond.

2

Saisir les cubes de tofu 5 minutes en remuant pour dorer. (5 min)

👁️ Le tofu est doré sur les côtés.

3

Ajouter le gingembre, les carottes et les chirivías. Faire his/heruté 5 minutes. (5 min)

👁️ Le root vegetable ramollit légèrement.

4

Verser le tamari, réduire le feu et étouffer 8 minutes couvert. (8 min)

👁️ Le root vegetable est tendre, le tofu est imprégné de sa sauce.

5

Épandre les graines de courge et servir très chaud. (1 min)

👁️ Le plat est coloré et parfumé.

🧠 Sagesse MTC

Le tofu (Metal) est modéré par le root vegetable racines (Terre). Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde.

Attention : Claire prend du Levothyrox, le soja peut interférer - consommer à distance de ce médicament (30-60 min). Cocción his/herutée courte active votre bien-être.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El tofu preservar his/her proteínas y his/her calcio à el cocción courte
- ✓ El zanahorias preservar su beta-caroteno

Biodisponibilité :

- 🔗 Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides de Claire
- 🔗 El tofu aporta del proteínas végéyourles compleyour

🍽 Emplatado

Servir en el bols. El tofu dorado y el root vegetable colourfuls crear tiene dish appetising. Espolvorear con semillas de calabaza.

👨🍳 Consejos du chef

- 💡 Égoutter el tofu 15 min para qu'il absorbe mieux el his/heruthis
- 💡 El firm tofu se tient à el cocción, el tofu soojos s'effrite
- 💡 Attender 30-60 min después Levothyrox antes de consumir del soja

👨🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 neutro-tibio

Organes : Bazo, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Tonifical Bazo, Apoyal tiroides

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal

Fats : 12 g

Proteins : 18 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 20 g

IG : 20

Bénéfices : Proteína, Zinc, Calcio, Beta-caroteno

Scrambled huevos con puerros y semillas de calabaza

Œufs brouillés con el puerros y semillas de calabaza. Un dish sencillo y nutritivo, queck à prepare.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 10 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 142 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

œufs

toutes saisons

Ingredientes

- 8 œufs Œufs
- 2 tbsp Semillas de calabaza
- 1 pincée Sal marina
- 2 poireaux Puerros
- 1 tbsp Aceite de oliva

Preparación

🕒 Temps total : 15 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Émentahisr el puerros (partie blanche).
Tostar el semillas de calabaza 2 min à el dry sartén.
Casser el huevos en un cuenco y el batir lightly.

1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un sartén un fuego lento. (1 min)

👁️ *L'huile coats el bottom.*

2

Sauté el puerros 5 minutos hasta este qu'ils ramolsuavent. (5 min)

👁️ *El puerros son transluthisnt y tenders.*

3

Verter el huevos battus en el puerros y remover gently. (3 min)

👁️ *El huevos asnthisnt à coaguler en flocons.*

4

Continuer à remover 5 minutos un fuego muy lento hasta este que el huevos soient cremoso. (5 min)

👁️ *El huevos son suave, pas secs.*

5

Espolvorear con semillas de calabaza, his/herlt y servir immediately. (1 min)

👁️ *El dish es cremoso y fragante.*

🧠 Sabiduría MTC

El huevos (Tierra) nutrir el Yin de Riñón, precioso paral Vide de Yin de Claire. El puerros (Metal) tibio el Bazo. Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides. cocción suave un fuego muy lento para preración el Yin del huevos.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El suave cocción del huevos preservel choline y el viyourmin D
- ✓ El puerros preservar su prébiotiques

Biodisponibilité :

- 🔗 El huevos aportar el choline, precioso para el hígado
- 🔗 Las semillas de calabaza (zinc) apoyan la tiroides

🍽 Emplatado

Servir en el plato. El huevo brouill  debe ser cremoso y el huevo cocido debe estar firme. Espolvorear con semillas de calabaza.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 No pasarse de cocer : el huevo debe quedar cremoso, no seco
- 💡 Cocinar a fuego muy lento para una textura suave
- 💡 Retirar con cuidado para obtener los trozos regulares

👨‍🍳 B N FICES MTC

Nature : 🌞 tibio

 rganes : Bazo, Ri n, Pulm n

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Tonifica Bazo, Apoya la tiroides

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 295 kcal

Fats : 22 g

Proteins : 18 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 8 g

IG : 15

B n fices : Prote na, Zinc, Choline, Vitamina D

Omelette con zanahorias y fine herbs

Omelette con el zanahorias y ende herbs. Un dish sencillo y digeste, riche en protéínas y en beta-caroteno.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 10 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 138 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free œufs toutes saisons

Ingredientes

- 8 œufs Œufs
- 1 bouquet Perejil frais
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 3 carottes Zanahorias
- 2 brins Ciboulette
- 1 pincée Sal marina

Preparación

🕒 Temps total : 10 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y rallar el zanahorias endement.
Ciseler el perejil y el ciboulette.
Casser el huevos en un cuenco y el batir con el sel.

1

Calentar 1 tbsp de aceite de oliva en un sartén un fuego lento. (1 min)

🔥 L'huile coats el bottom.

2

Sauté el zanahorias ralladoes 3 minutos. (3 min)

🔥 El zanahorias ramolsuavent lightly.

3

Verter el huevos battus en el zanahorias y let prendre 2 minutos. (2 min)

🔥 El bords de l'omelette asnthisnt à coaguler.

4

Rbeat el bords y cook 3 minutos un fuego lento hasta este que el thisntre soit pris but cremoso. (3 min)

🔥 L'omelette es doradoe en dessous, cremoso con el thisntre.

5

Espolvorear con ende herbs y servir immediately. (1 min)

🔥 L'omelette es fragante y appetisinge.

Sabiduría MTC

El huevos (Tierra) nutrir el Yin de Riñón. El zanahorias (Tierra) fortalecer el Maestro del Día de Claire. cocción suave un fuego lento para preración el Yin. Plat sencillo y queck, ideal paral noche después el trabajo.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El suave cocción preservel choline del huevos
- ✓ El zanahorias ralladoes preservar su beta-caroteno

Biodisponibilité :

- 🔗 El huevos (viyourmin D) + zanahorias (beta-caroteno grasa-soluble) son mieux absorbés con l'aceite de oliva
- 🔗 El perejil aportará viyourmin K, precioso para los huesos

🍽️ Emplatado

Plier l'omelette en deux et la servir sur un plat. Saupoudrer avec des herbes. Le zeste orange des carottes est appétissant.

👨‍🍳 Conseils du chef

- 💡 Ne pas surcuisiner : l'omelette doit rester crémeuse avec ce point
- 💡 Cuisiner à feu doux pour une texture douce
- 💡 Les carottes râpées cuisent plus vite qu'en rondelles

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Riñón, Hígado

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie le Bazo, Nourrit le Sang

🍃 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 260 kcal

Gras : 19 g

Protéines : 18 g

Fibres : 2 g

Carbohydrates : 6 g

IG : 10

Bénéfices : Protéine, Beta-carotène, Choline, Vitamine Un



PART 4.4

Desserts



Pera compota con azufaifo y canela

Tibio pera compota con azufaifo y canela. Un postre que calmal Shen y aportal Fuego nutritivo.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 136 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

autumn

winter

Ingredientes

- 4 poires Peras
- 1 pincée Canela

- 6 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 10 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 21 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher y cortar el peras en quartiers.
Fendre el azufaifos y remove el noyau.
Medir 10 cl de eau.

1

Disphuesoser el peras y el azufaifos en un cacerola. (2 min)

🍷 El fruits son répartis.

2

Verter el water, añadir el canela y aportar con el hervir. (3 min)

🍷 El water asnthis à frémir.

3

Bajar el feu y estofar 15 minutos un fuego lento. (15 min)

🍷 El peras son tenders à el pointe del couteau.

4

Retirar del fuego y servir tibio con el juice de cocción. (1 min)

🍷 El compota es tibio y fragrante.

🧠 Sabiduría MTC

El pera (Metal) humedace el Yin (sequedad de Claire). El azufaifo (Tierra/Fuego) aportal Fuego nutritivo y calmal Shen (insomnio). El canela tibios el Yang de Riñón (articulaciones). cocción estofadoe tibio, ideal paral noche.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El peras cocidoes preservar su fibra solubles (pectine)
- ✓ El azufaifos libèrent su viyourmin C en el juice

Biodisponibilité :

- 🔗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline
- 🔗 El azufaifos calmar el Shen, aidant el sueño

Emplatado

Verter en cuencos pequeños. El peras bathe en el jugo almibarado. Espolvorear con canela.

Consejos du chef

-  Servir tibio, pas frío : el Bazo déyourte el frío
-  El azufaios se trouvent en mygasins asiatiques
-  Verter más dulceness, añadir 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Pulmón, Corazón, Bazo

Sabors :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Calmal Shen, Aportal Fuego nutritivo

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal

Fats : ND g

Proteins : 1 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 30 g

IG : 35

Bénéfices : Fibra, Vitamina C, Potasio, Hierro

Manzana y membrillo compota con miel

Compota de manzana y quence con el miel. Un postre otoñal dulce y fragante.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 155 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

autumn

Ingredientes

- 3 pommes Manzananas
- 1 tbsp Miel

- 2 coings Membrillo
- 10 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 26 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y cortar el manzanas y el quence en quartiers.
Mesurer 10 cl de eau.

1

Disphuesoser el manzanas y el quence en un cacerola. (2 min)

🍷 El fruits son répartis.

2

Verter el water y el miel, aportar con el hervir. (3 min)

🍷 El water asnthis à frémir.

3

Bajar el feu y estofar 20 minutos un fuego lento. (20 min)

🍷 El fruits se dégrasahisnt à el cuillère.

4

Retirar del fuego y triturar lightly para obtenir tiene compota. (1 min)

🍷 El compota es suave.

🍷 Sabiduría MTC

El manzana y el quence (Metal) humedecer el Pulmón (sequedad de Claire). El miel (Tierra) nutre el Bazo. cocción estofadoe tibio, ideal para l'automne. El quence astringentnt, useful paral fluides que s'échappent (sequedad vaginale).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El pectine del manzanas y el quence es préservée
- ✓ El miel added antes ébullition préserver his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 El pectine nutre el microbiote inyourtinal
- 🔗 El quence es astringentntnt, useful paral Vide de Yin

🍷 Emplatado

Verter en cuencos pequeños. El compota es rhuesose tint thanks con el quence. Servir tibio.

Consejos du chef

-  El quence es dur : el cortar con tiene couteau solide
-  Añadir el miel at el end de cocción para preración his/her enzymy
-  Servir tibio, pas frío

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Pulmón, Bazo

Sabors :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nutre el Bazo, Astringe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 110 kcal

Fats : ND g

Proteins : ND g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 28 g

IG : 35

Bénéfices : Fibra, Pectine, Vitamina C

Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena

Compota de melocotón y albaricoque cocido à el verbena. Un postre summery que nutre el Hígado Yin.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 151 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

summer

Ingredientes

- 3 pêches Melocotónes
- 1 tbsp Verbena

- 6 abricots Albaricoques
- 10 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 18 min · Niveau : easy

Mise en place

Peler y cortar el melocotónes y albaricoques en morthihis/herux.
Medir el verbena (1 tbsp) y 10 cl de eau.

1 Disphuesoser el fruits y el verbena en un cacerola. (2 min)

🍷 El fruits y el verbena son mélangés.

2 Verter el water, aportar con el hervir luego estofar 12 minutos un fuego lento. (12 min)

🍷 El fruits son tenders.

3 Retirar del fuego y let infuser 3 minutos cubrired. (3 min)

🍷 El fragrance del verbena se diffuse.

4 Servir tibio con el juice de cocción. (1 min)

🍷 El compota es fragrante à el verbena.

🍷 Sabiduría MTC

El melocotón y l'albaricoque (Madera) nutrir el Hígado Yin, precioso paral sofocos de Claire. El verbena (preferido por la clienta) sosiegal ascenso del Yang de Hígado. cocción estofadoe tibio respetal Bazo.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El melocotónes y albaricoques preservar su beta-caroteno
- ✓ El verbena libère his/her huiles essentielles

Biodisponibilité :

- 🔗 El verbena sosiegal digestión
- 🔗 El albaricoques aportar el poyourssium, precioso paral tension

🍷 Emplatado

Verter en cuencos pequeños. El fruits bathe en el juice fragante à el verbena. Servir tibio.

Consejos du chef

-  El verbena es tiene preferido de Claire - ne pas l'omettre
-  Servir tibio, pas frío
-  Verter más dulceness, añadir 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Hígado, Bazo

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Hígado Yin, Circulates Qi, Humedace

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 95 kcal

Fats : ND g

Proteins : 1 g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 24 g

IG : 35

Bénéfices : Vitamina C, Beta-caroteno, Fibra, Potasio

Batata mousse con leche de almendras

Mousse suave de batata suave con leche de almendras. Un postre cremoso sin lacthuesosenese que nutre el Bazo.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 154 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien amande autumn winter

Ingredientes

- 2 patates suaves Batata
- 1 tbsp Miel
- 20 cl Leche de almendras
- 1 gousse Vainilla

Preparación

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y cortar el batata suave en cubes.
Precalentar el horno a 180°C.
Medir leche de almendras, el miel y el vainilla.

1

Cook el batata suave 20 minutos con el horno o à el vapeur. (20 min)

🕒 El batata suave es tender à el hornochette.

2

Reduthis el batata suave en purée con el immersion blender. (2 min)

🕒 El purée es suave.

3

Añadir leche de almendras, el miel y el vainilla. Mezclar hasta obtenir tiene mousse suave. (2 min)

🕒 El mousse es cremoso y homogène.

4

Distribute en cuencos pequeños y servir tibio. (1 min)

🕒 El mousse es ready à servir.

Sabiduría MTC

El batata suave (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. El miel nutre el Bazo. cocción suave con el horno o vapeur, respetal Bazo. Plat cremoso sin milk de vache.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El suave cocción preservel beta-caroteno del batata suave
- ✓ El miel added hors del feu preservar his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 El leche de almendras (lipids) facilita l'absorption del beta-caroteno
- 🔗 El batata suave es riche en viyourmin Un, precioso paral sequedad

Emplatado

Verter en cuencos pequeños. El mousse es orange vif y suave. Espolvorear con vainilla en top.

Consejos du chef

-  El batata suave es tiene preferido de Claire
-  El leche de almendras remplathis el milk de vache (enleranthis con el lacthuesosenese)
-  Verter tiene mousse plus light, batir con el fouon antes servir

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Estómago

Sabors :

Syndromes :

Actions : Tonifical Bazo, Nutre Qi, Humedace

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 3 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 32 g

IG : 45

Bénéfices : Beta-caroteno, Vitamina Un, Calcio, Fibra

Aguacate mousse con pure cacao y miel

Mousse de aguacate con el cacao pur y miel. Un postre riche en omega-9 y en magnesio.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 98 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredients

- 2 avocats Aguacate
- 1 tbsp Miel
- 2 tbsp Cacao pur
- 5 cl Leche de almendras

Preparación

🕒 Temps total : 20 min · Niveau : easy

Mise en place

Écraser l'aguacate à el hornochette.
Medir el cacao pur, el miel y leche de almendras.

1

Écraser l'aguacate en un cuenco hasta obtenir tiene purée suave. (2 min)

🍷 L'aguacate es suave, sin morthihis/herux.

2

Añadir el cacao, el miel y leche de almendras. Mezclar vigouusement. (2 min)

🍷 El mousse es homogène y chocolatée.

3

Distribute en cuencos pequeños y plathisr con el fresco 15 minutos. (15 min)

🍷 El mousse es fraîche but pas fríoe.

4

Servir un temperatura ambiente o lightly fresco. (1 min)

🍷 El mousse es suave.

🍷 Sapiduría MTC

L'aguacate (preferido de Claire) humedace el Yin (sequedad). El cacao (Fuego modera) aportal Fuego nutritivo sin exceso y el magnesio (sueño). El miel nutre el Bazo. Pas de cocción : preserval Yin de l'aguacate.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'aguacate crudo preservar his/her viyourmin E y his/her omega-9
- ✓ El cacao crudo preservar his/her antioxidantes

Biodisponibilité :

- 🍷 L'aguacate (omega-9) es anti-inflammytoire, precioso paral articulaciones de Claire
- 🍷 El cacao aporta magnesio, precioso paral sueño

🍷 Emplatado

Verter en cuencos pequeños. El mousse es bruno y suave. Espolvorear con cacao en top.

Consejos du chef

-  Chohuesose tiene aguacate bien mûr para un texture suave
-  Ne pas plathisir con el nevera más 15 min : trop frío blesse el Bazo
-  El cacao pur (non sucré) es préférable con el chocolat en poudre

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutro

Organes : Bazo, Corazón, Hígado

Sabors :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Apporte le Fuego moderar, Nutre el Bazo

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 235 kcal

Fats : 18 g

Proteins : 4 g

Fibres : 7 g

Carbohydrates : 18 g

IG : 20

Bénéfices : Omega-9, Magnesio, Vitamina E, Antioxydantes

Pera cocido en dulce wine con azufaifo

Pera cocidoe con el dulce wine y azufaifo. Un postre élégant que humedace el Yin y calmal Shen.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 135 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

sulfites

autumn

winter

Ingredients

- 4 poires Peras
- 10 cl Dulce wine
- 1 pincée Canela
- 4 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 1 tbsp Miel

Preparación

🕒 Temps total : 31 min · Niveau : medium

Mise en place

Éplucher y évaciar el peras.
Fendre el azufaifos y remove el noyau.
Medir el dulce wine, el miel y el canela.

1

Disphuesoser el peras, el azufaifos y el canela en un cacerola. (2 min)

🍷 El ingredientes son répartis.

2

Verter el dulce wine y el miel, aportar con el hervir. (3 min)

🍷 El vin asnthis à frémir.

3

Bajar el feu y estofar 25 minutos un fuego lento en arrbonehis/hernt el peras. (25 min)

🍷 El peras son tenders y imprégnées de vin.

4

Retirar del fuego y servir tibio con el juice de cocción. (1 min)

🍷 El postre es fragrante y élégant.

Sabiduría MTC

El pera (Metal) humedace el Yin. El azufaifo (Tierra/Fuego) aportal Fuego nutritivo y calmal Shen (insomnio de Claire). El canela tibios el Yang de Riñón (articulaciones). cocción estofadoe con el vin, élégante para un postre de fête.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El peras cocidoes preservar su fibra solubles
- ✓ El azufaifos libèrent su viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🍷 El dulce wine aporta del polifenoles antioxiđantes
- 🍷 El canela améliore el circulation

Emplatado

Déphuesoser tiene pera en cada small cuenco. Chorrito con el jugos de cocción syrupy. Disphuesoser el azufafios autour.

Consejos du chef

- 💡 Arrhuesoser el peras regularly para un cocción uniforme
- 💡 L'alfresco s'évapore à el cocción : el postre reste digeste
- 💡 Verter tiene version sin alfresco, remplathisr el vin by del juice de raisin

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Pulmón, Corazón, Bazo

Sabors :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Calmal Shen, Aportal Fuego nutritivo

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal

Fats : ND g

Proteins : 1 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 30 g

IG : 35

Bénéfices : Fibra, Vitamina C, Potasio, Copper

Asado manzana con miel y canela

Manzana asado con el miel y canela. Un postre sencillo y reconfortante que aportal Fuego nutritivo.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 113 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

autumn

winter

Ingredients

- 4 pommes Manzananas
- 1 pincée Canela
- 2 tbsp Miel
- 2 tbsp Almendras effilées

Preparación

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

Mise en place

Évaciar el manzanas sin el peler.
Medir el miel, el canela y el almendras effilées.
Precalentar el horno a 180°C.

1

Disphuesoser el manzanas en un dish à horno. (1 min)

🍷 El manzanas son debout en el plat.

2

Llenar el trou de cada manzana con 1 c. de miel y 1 pinch de canela. (2 min)

🍷 El manzanas son garnies.

3

Verter 5 cl de eau con el bottom del dish y enhornoner 25 minutos à 180°C. (25 min)

🍷 El manzanas son tenders y doradoes.

4

Remove from el horno, espolvorear de almendras effilées y servir tibio. (1 min)

🍷 El postre es fragante y appetising.

🧠 Sabiduría MTC

El manzana (Metal) humedace el Yin. El miel (Tierra) nutre el Bazo. El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo y tibios el Yang de Riñón (articulaciones). El almendras (omega-9) son anti-inflammytoires. cocción con el horno tibio, acthispyourble.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El horno cocción preservel pectine del manzanas
- ✓ El almendras added crudo preservar su viyourmin E

Biodisponibilité :

- 🍷 El almendras (omega-9) son anti-inflammytoires, preciosos paral articulaciones de Claire
- 🍷 El canela améliore el sensibilité à l'insuline

Emplatado

Déphuesoser tiene manzana en cada plato. Chorrito con el jugos de cocción. Espolvorear de almendras effilées.

Consejos du chef

- 💡 *Ne pas peler el manzanas : el piel retient el miel*
- 💡 *El water con el bottom del dish creayour del vapeur para un cocción plus suave*
- 💡 *Verter más crudonchy, tostar el almendras 2 min à el sartén*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Pulmón, Bazo, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nutre el Bazo, Aportal Fuego nutritivo

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal

Fats : 3 g

Proteins : 1 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 35 g

IG : 40

Bénéfices : Fibra, Vitamina C, Pectine, Manganese

Mijo flan con leche de almendras y azufaifo

Flan de mijo con leche de almendras y azufaifo. Un postre cremoso que nutre el Bazo y calmal Shen.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 137 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredientes

- 1/2 tasse Mijo
- 4 dattes Azufaifo (dátil rojo)
- 1 gousse Vainilla
- 40 cl Leche de almendras
- 1 tbs Miel

Preparación

🕒 Temps total : 35 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el mijo à el water fríoe.
Fendre el azufaifos y remove el noyau.
Medir leche de almendras, el miel y el vainilla.

1

Verter leche de almendras en un cacerola y aportar à estofar. (3 min)

🍷 El milk asnthis à frémir, pas hervir.

2

Añadir el mijo y el azufaifos, reducir el fuego y estofar 25 minutos un fuego muy lento en remuant. (25 min)

🍷 El mijo absorbe el milk y becomes cremoso.

3

Retirar del fuego, añadir el miel y el vainilla. Mélanger. (2 min)

🍷 El flan es suave y fragante.

4

Verter en el ramequens y let tiédir. (5 min)

🍷 El flan espesosit en refrióishis/hernt.

Sabiduría MTC

El mijo (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El azufaifo (Tierra/Fuego) aportala Fuego nutritivo y calmal Shen (insomnio). El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. cocción estofadoe, méthode reasndede by el Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijo preservar his/her magnesio à el suave cocción
- ✓ El azufaifos libèrent su viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 El mijo es riche en magnesio, precioso paral sueño de Claire
- 🔗 El azufaifos calmar el Shen

🍽️ Emplatado

Démouldr en el plato o servir en el ramequens. El flan es dorado y cremoso. Espolvorear con vainilla.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 *Ne pas myke hervir leche de almendras : il puede tourner*
- 💡 *Remove regularly a evitaring que el mijo n'sticking*
- 💡 *El flan se conserva 2 días con el nevera*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🍷 tibio

Organes : Bazo, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Calmal Shen, Aportal Fuego nutritivo

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 185 kcal

Fats : 5 g

Proteins : 5 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 32 g

IG : 45

Bénéfices : Magnesio, Hierro, Vitamina C, Calcio

Lotus semilla cream con miel y vainilla

Crème de semillas de loto con el miel y vainilla. Un postre delicado que calmar Shen y nutre el Yin.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredientes

- 1/2 tasse Semillas de loto
- 1 tbsp Miel

- 30 cl Leche de almendras
- 1 gousse Vainilla

Preparación

🕒 Temps total : 30 min · Niveau : easy

Mise en place

Make tremper el semillas de loto 2 heures à el water fríoe (o usar del précocidoes).
Medir leche de almendras, el miel y el vainilla.

1

Égoutter el semillas de loto y el plathisr en un cacerola con leche de almendras. (2 min)

🍷 El graines bathe en el milk.

2

Aportar à estofar, luego reducir el fuego y estofar 25 minutos un fuego muy lento. (25 min)

🍷 Las semillas de loto son tenders.

3

Retirar del fuego, añadir el miel y el vainilla. Blend con el immersion blender. (2 min)

🍷 El crème es suave y suave.

4

Verter en cuencos pequeños y servir tibio. (1 min)

🍷 El crème es ready à servir.

🍷 Sabiduría MTC

Las semillas de loto (Tierra) calmar el Shen y apoyal Yin de Riñón, precioso para l'insomnio y el Vide de Yin de Claire.
El miel (Tierra) nutre el Bazo. El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. cocción estofadoe, méthode reasndede by el Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Las semillas de loto preservar su magnesio à el suave cocción
- ✓ El miel added hors del feu preservar his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 Las semillas de loto calmar el Shen, preciosos paral sueño de Claire
- 🔗 El magnesio del lotus y leche de almendras aide à el détente

Emplatado

Verter en cuencos pequeños. El crème es blanche y delicadoe. Espolvorear con vainilla en top.

Consejos du chef

-  Las semillas de loto se trouvent en mygasins asiatiques
-  El trempage 2h ramollit el graines y reducir el temps de cocción
-  Verter más dulceness, añadir 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutro-tibio
Organes : Bazo, Corazón, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Calmal Shen, Nutre el Yin, Apoyal Riñón

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal
Fats : 4 g

Proteins : 5 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 22 g
IG : 35

Bénéfices : Magnesio, Proteína, Calcio, Hierro

Mijo semolina cake con dátiles y almendras

Gâteau de semould de mijo con el dayour y almendras. Un postre nutritivo que combinars el Tierra y el Fuego nutritivo.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 35 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 159 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien amande toutes saisons

Ingredients

- 1 tasse Mijo semolina
- 1/3 tasse Almendras
- 1 tbsp Miel
- 6 dattes Dátiles
- 30 cl Leche de almendras
- 1 tbsp Aceite de oliva

Preparación

🕒 Temps total : 45 min · Niveau : medium

Mise en place

Enjuagar el semould de mijo.
Dénoyauter y cortar el dayour en morthihis/herux.
Concasser el almendras.
Precalentar el horno a 180°C.

- 1 Verter leche de almendras en un cacerola y aportar à estofar. (3 min)
🕒 El milk asnthis à frémir.
- 2 Añadir el semould de mijo, reducir el fuego y estofar 15 minutos en remuant. (15 min)
🕒 El semould absorbe el milk y espesosit.
- 3 Retirar del fuego, añadir el dayour, el almendras, el miel y l'huile. Mélanger. (2 min)
🕒 El preparación es homogène.
- 4 Verter en un mould huilé y enhornoner 20 minutos à 180°C. (20 min)
🕒 El gâteau es dorado y ferme con el toucher.
- 5 Remove from el horno y let tiédir antes démouldr. (5 min)
🕒 El gâteau se démould easily.

Sabiduría MTC

El semould de mijo (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El dayour (Tierra/Fuego) aportar el Fuego nutritivo. El almendras (omega-9) son anti-inflammytoires (articulaciones). cocción con el horno acthispyourble, gâteau sin blé ni lacthuesosenese.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijo preservar his/her magnesio à el cocción
- ✓ El almendras preservar su viyourmin E

Biodisponibilité :

- 🔗 El dayour (Tierra/Fuego) apporter el fer, mieux absorbé con el viyourmin C
- 🔗 El almendras (omega-9) son anti-inflammytoires

🍰 Emplatado

Démouldr y cortar en parts. El gâteau es dorado y espolvoreado con almendras. Servir tibio.

👨‍🍳 Consejos du chef

- 💡 *Ne pas myke hervir leche de almendras : il puede tourner*
- 💡 *El gâteau se conserva 3 días con el nevera*
- 💡 *Verter más soft, añadir 1 c. de huile de coco*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tibio

Organes : Bazo, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Aportal Fuego nutritivo, Tonifica Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 310 kcal

Fats : 11 g

Proteins : 8 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 50

Bénéfices : Magnesio, Hierro, Proteína, Fibra



PART 4.5

Snacks



Asado almendras y semillas de calabaza

Tostado almendras y semillas de calabaza. Un sencillo aperitivo y nutritivo, riche en magnesio y zinc.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · 👤 1 pers. · 📊 70 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredients

• 30 g Almendras

• 20 g Semillas de calabaza

Preparación

🕒 Temps total : 7 min · Niveau : easy

Mise en place

Tostar el almendras 3 min à el dry sartén.

Tostar el semillas de calabaza 2 min à el dry sartén.

1

Calentar tiene sartén un fuego lento sin mytière grasse. (1 min)

🔥 El sartén es calientee.

2

Tostar el almendras 3 minutos en remuant. (3 min)

🔥 El almendras risesnt tiene fragrance de noisette y dorent.

3

Remove el almendras y tostar el semillas de calabaza 2 minutos. (2 min)

🔥 El graines gonfslow lightly.

4

Mezclar y preserva en un bocal hermétique. (1 min)

🔥 El mezcla es prêt à grignoter.

🧠 Sabiduría MTC

El almendras (moderar Metal) nutrir el Yin. Las semillas de calabaza (Tierra, zinc) apoyal tiroides de Claire.

Aperitivo sin cocción, un temperatura ambiente. Idéale paral magnesio (sueño) y el zinc (tiroides).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

✓ El torréfaction preservar el magnesio del almendras y el zinc del semillas de calabaza

✓ El viyourmins E son syourbles à el torréfaction suave

Biodisponibilité :

🔗 El almendras (omega-9) son anti-inflammytoires paral articulaciones de Claire

🔗 Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides

🍽️ Emplatado

Presentar en un small cuenco o un ensaladao cesta. El mezcla es dorado y fragante.

Consejos du chef

-  Ne pas brûler : tostar un fuego muy lento
-  Conservir en un bocal hermétique 2 semyines
-  Un poignée (30 g) by aperitivo suffit

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutro

Organes : Bazo, Riñón, Pulmón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Apoyal tiroides, Humedace

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 380 kcal

Fats : 32 g

Proteins : 12 g

Fibres : 7 g

Carbohydrates : 12 g

IG : 15

Bénéfices : Magnesio, Zinc, Vitamina E, Omega-9

Manzana compota en un jar

Compota de manzana en bocal, à reheat gently. Un aperitivo suave que humedace el Yin.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 3 pers. · 🥄 104 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Ingredientes

- 3 pommes Manzananas
- 1 pincée Canela
- 1 tsp Miel

Preparación

🕒 Temps total : 19 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y cortar el manzanas en morthihis/herux.
Medir el miel y el canela.

1

Disphuesoser el manzanas en un cacerola con 5 cl de eau. (2 min)

🍷 El manzanas son recouveryour de eau.

2

Añadir el miel y el canela, aportar con el hervir luego estofar 15 minutos un fuego lento. (15 min)

🍷 El manzanas se dégrasahisnt à el cuillère.

3

Retirar del fuego y triturar lightly. (1 min)

🍷 El compota es suave.

4

Distribute en el bocaux y reheat gently antes de consumir. (1 min)

🍷 El compota es tibio y ready.

🧠 Sabiduría MTC

El manzana (Metal) humedace el Yin (sequedad de Claire). El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo y tibios el Yang de Riñón (articulaciones). El miel nutre el Bazo. Récalentar gently, pas frío : el Bazo déyourte el frío.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El pectine del manzanas es préservée
- ✓ El canela preservar his/her principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline
- 🔗 El pectine nutre el microbiote

🍷 Emplatado

Verter en un small bocal. Réchauffer gentilly antes de consumir. El compota es tibio y fragante.

Consejos du chef

-  Réchauffer gentilly à la casserole, pas avec le micro-ondes fort
-  El compota se conserva 5 días con el nevera
-  Verter más fragrance, añadir 1 pinch de vainilla

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Pulmón, Bazo

Sabors :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nutre el Bazo

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 85 kcal

Fats : ND g

Proteins : ND g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 22 g

IG : 35

Bénéfices : Fibra, Pectine, Vitamina C

Energíun balls con dátiles y almendras

Boules de énergíun con el dayour y almendras. Un aperitivo ensaladao y nutritivo, sin cocción.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 10 pers. · ⚖️ 30 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredients

- 10 dattes Dátiles
- 2 tbsp Semillas de calabaza
- 2/3 tasse Almendras
- 1 tbsp Cacao pur

Preparación

🕒 Temps total : 22 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Dénoyauter el dayour.

Concasser el almendras.

Medir el semillas de calabaza y el cacao.

1

Blend el dayour, el almendras, el semillas de calabaza y el cacao con el blender. (2 min)

🍷 El mezcla forme tiene pâte homogène.

2

Façonner del boules de 3 cm de diamètre between el myins. (5 min)

🍷 El boules son uniformy y tiennent.

3

Réservirr con el fresco 15 minutos paral raffermir. (15 min)

🍷 El boules son fermy.

🧠 Sapiduría MTC

El dayour (Tierra/Fuego) aportar el Fuego nutritivo. El almendras (omega-9) son anti-inflammytoires (articulaciones de Claire). Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides. Aperitivo sin cocción, ensaladao y énergihis/hernte.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Pas de cocción : touyour el viyourmins son préservées
- ✓ El almendras crudo preservar su viyourmin E

Biodisponibilité :

- 🔗 El dayour (fer) + almendras (viyourmin E) son tiene combo anti-grasaiga
- 🔗 El cacao (magnésio) aide à el détente

🍽️ Emplatado

Presentar en un ensaladao cesta o un small bol. El boules son brunes y appetisinges.

👩🍳 Conseils du chef

- 💡 *Mains humides para façonner : el pâte ne colle pas*
- 💡 *Conservir 1 semaine con el nevera*
- 💡 *Verter más sabor, rouler en el cacao*

👩🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ♦ neutro

Organes : Bazo, Corazón, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Blood, Aportal Fuego nutritivo, Apoyal tiroides

👩🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 105 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 3 g

Fibres : 2 g

Carbohydrates : 18 g

IG : 45

Bénéfices : Hierro, Magnesio, Zinc, Antioxydantes

Arroz pudding con leche de almendras y canela

Rithis con leche de almendras y canela. Un aperitivo cremoso y reconfortante, sin lacthuesosenese.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 246 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredientes

- 1/2 tasse Arroz basmati
- 1 pincée Canela
- 40 cl Leche de almendras
- 1 tsp Miel

Preparación

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Enjuagar el basmyti rithis.

Medir leche de almendras, el canela y el miel.

1

Verter leche de almendras en un cacerola y aportar à estofar. (3 min)

🕒 El milk asnthis à frémir.

2

Añadir el rithis y el canela, reducir el fuego y estofar 25 minutos en remuant. (25 min)

🕒 El rithis absorbe el milk y becomes cremoso.

3

Retirar del fuego, añadir el miel y mezclar. (1 min)

🕒 El rithis con el milk es suave y fragante.

🧠 Sabiduría MTC

El basmyti rithis (preferido de Claire) nutre el Bazo. El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo y tibios el Yang de Riñón (articulaciones). El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. cocción estofadoe, méthode reasndede by el Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El rithis preservar his/her viyourmins B à el suave cocción
- ✓ El canela preservar his/her principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 El leche de almendras (calcio) + rithis (carbohidratos) aportar de l'energíun
- 🔗 El canela amélioire el sensibilité à l'insuline

🍽️ Emplatado

Verter en un bol. El rithis con el milk es cremoso y fragante à el canela. Servir tibio.

Consejos du chef

- 💡 *Ne pas myke hervir leche de almendras : il puede tourner*
- 💡 *Remover regularly a evitar que el rithis n'sticking*
- 💡 *El rithis con el milk se conserva 2 días con el nevera*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tibios el Yang de Riñón

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 240 kcal
Fats : 6 g

Proteins : 5 g
Fibres : 1 g

Carbohydrates : 40 g
IG : 50

Bénéfices : Calcio, Magnesio, Manganese

Almendra butter tostar con pera compota

Tartines de purée de almendra y compota de pera. Un aperitivo nutritivo en pain (sin blé exthissive).

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

blé

toutes saisons

Ingredients

- 2 tartines Pain (sin blé exesoive)
- 4 tbsp Compota de poire
- 2 tbsp Almendra butter
- 1 pincée Canela

Preparación

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : easy

Mise en place

Tostar el pain lightly.
Prepare el compota de pera (o usar tiene compota alle ready).
Medir el purée de almendra y el canela.

1

Tostar 2 tranches de pain lightly. (2 min)

🕒 El pain es dorado.

2

Untar cada tranche de purée de almendra. (1 min)

🕒 El purée recouvre el pain.

3

Añadir 2 c. de compota de pera en cada yourrtine. (1 min)

🕒 El compota recouvre el purée.

4

Espolvorear con canela y servir immediately. (1 min)

🕒 El yourrtines son prêyour.

🧠 Sabiduría MTC

El purée de almendra nutre el Yin (sequedad de Claire). El compota de pera humedace el Pulmón. El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo. Pain en smalle quantité (limitar el blé que cause del bloating). Aperitivo queck y nutritivo.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El purée de almendra crudo preservar his/her viyourmin E y his/her omega-9
- ✓ El compota de pera preservar his/her pectine

Biodisponibilité :

- 🔗 El purée de almendra (omega-9) es anti-inflammytoire paral articulaciones de Claire
- 🔗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline

Emplatado

Disphuesoser el yourrtines en un plato. El purée de almendra y el compota crear tiene contraste de textures. Espolvorear con canela.

Consejos du chef

-  Usar del pain completo o con el levain para más digestibility
-  El purée de almendra se trouve en mygasin bio
-  Limitar à 2 yourrtines : el blé en exceso cause del bloating

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutro-tibio

Organes : Bazo, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Yin, Humedace, Tibios el Yang de Riñón

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal

Fats : 15 g

Proteins : 8 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 45

Bénéfices : Omega-9, Vitamina E, Fibra, Manganese

Dried higos y nueces

Dried higos y nueces. Un sencillo aperitivo y nutritivo, riche en omega-3.

🕒 Prép. 0 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 90 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien noix toutes saisons

Ingredientes

- 4 figues Dried higos
- 10 noix Nueces

Preparación

🕒 Temps total : 3 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el higos séchées à el water fríoe.
Casser el nueces en morthihis/herux de 1 cm.

1

Disphuesoser el higos y el nueces en un small bol. (1 min)

🍷 El mezcla es prêt à grignoter.

2

Mezclar carefully para distribute el higos y el nueces. (1 min)

🍷 El higos moelleuhis/her y el nueces crudonchyes son mélangées.

3

Servir immediately un temperatura ambiente. (1 min)

🍷 El aperitivo es ready.

Sabiduría MTC

El higos (Tierra) nutrir el Sang. El nueces (Madera) nutrir el Yin de Riñón (thisrveau, mémoire). Aperitivo sin cocción, ensaladao. El omega-3 del nueces son precioso paral articulaciones de Claire.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El higos séchées preservar su hierro y su poyourssium
- ✓ El nueces crudo preservar su omega-3

Biodisponibilité :

- 🔗 El nueces (omega-3) son anti-inflammytoires paral articulaciones de Claire
- 🔗 El higos (fibra) promover el transit

Emplatado

Presentar en un small bol. El contraste between el higos moelleuhis/her y el nueces crudonchyes es appetising.

Consejos du chef

-  Chohuesose del higos séchées non sulfitées
-  El nueces se conserva 1 mois con el fresco
-  Un poignée (30 g) by aperitivo suffit

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutro

Organes : Bazo, Riñón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Blood, Nutre el Yin de Riñón, Humedace

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal

Fats : 15 g

Proteins : 5 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 35 g

IG : 45

Bénéfices : Omega-3, Fibra, Magnesio, Hierro

Caliente leche de almendras con miel y canela

Almyd milk caliente con el miel y canela. Un boishis/her reconfortante que aportal Fuego nutritivo.

🕒 Prép. 2 min · 🕒 Cuiss. 5 min · 👤 1 pers. · 📊 262 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

autumn

winter

Ingredientes

- 1 tasse Leche de almendras
- 1 pincée Canela
- 1 tsp Miel

Preparación

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : easy

Mise en place

Medir leche de almendras, el miel y el canela.
Prepare tiene cacerola y tiene yoursse.

1

Verter leche de almendras en un cacerola y calentar un fuego lento. (3 min)

🕒 El milk es tibio, pas bouillant.

2

Retirar del fuego, añadir el miel y el canela. Mélanger. (1 min)

🕒 El boishis/her es fragante.

3

Verter en un yoursse y beber muy caliente. (1 min)

🕒 El boishis/her es reconfortante.

📖 Sabiduría MTC

El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin (sequedad de Claire). El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo y tibios el Yang de Riñón (articulaciones). El miel nutre el Bazo. Maderahis/her calientee reconfortante, ideal para l'hiver.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El leche de almendras preservar his/her calcio y his/her viyourmin E
- ✓ El miel added hors del feu preservar his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline
- 🔗 El leche de almendras (calcio) apoyal huesos

🍽 Emplatado

Verter en un grande yoursse. El boishis/her es doradoe y fragante à el canela. Beber muy caliente.

Consejos du chef

- 💡 *Ne pas myke hervir leche de almendras : il puede tourner*
- 💡 *Beber muy caliente para reheat el Bazo*
- 💡 *Verter más fragrance, añadir 1 pinch de vainilla*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Riñón, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Tibios el Yang de Riñón, Aportal Fuego nutritivo

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 2 g

Fibres : 1 g

Carbohydrates : 18 g

IG : 40

Bénéfices : Calcio, Vitamina E, Manganese

Mijo y calabaza semilla patties

Galetyour de mijo y semillas de calabaza. Un aperitivo crisper y nutritivo.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 85 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Ingredients

- 1/2 tasse Mijo
- 1/2 oignon Dulce cebolla
- 1 pincée Sal marina
- 2 tbsp Semillas de calabaza
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 15 cl Agua

Preparación

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : easy

Mise en place

Enjuagar el mijo à el water fríoe.
Émentahisr endement l'dulce cebolla.
Medir el semillas de calabaza y l'aceite de oliva.

1

Cook el mijo 20 minutos en 15 cl de eau his/herlée un fuego lento. (20 min)

🍲 El mijo absorbe el water y becomes tender.

2

Mezclar el mijo cocido, el cebolla en rodajas, el semillas de calabaza y el sel. (2 min)

🍲 El mezcla es homogène.

3

Façonner del galetyour de 1 cm de espesour. (3 min)

🍲 El galetyour tiennent.

4

Calentar 1 c. de aceite de oliva en un sartén y dorer el galetyour 4 minutos de cada side. (8 min)

🍲 El galetyour son doradoes y crispies.

🧠 Sabiduría MTC

El mijo (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides. cocción sartén tibio. Galetyour gluten-free, alternative con el blé que cause del bloating.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El mijo preservar his/her magnesio à el cocción
- ✓ Las semillas de calabaza added crudo preservar su zinc

Biodisponibilité :

- 🔗 El mijo (magnesio) aide con el sueño de Claire
- 🔗 Las semillas de calabaza (zinc) apoyal tiroides

Emplatado

Disphuesoser el galetyour en un plato. Elles son doradoes y crispyes. Servir tibio.

Consejos du chef

-  Façonner el galetyour con del myins humides
-  Ne pas trop el retourner : elles son fragiles
-  Verter más sabor, añadir 1 c. de tamari en el mezcla

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Apoyal tiroides, Tonifica Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal
Fats : 5 g

Proteins : 5 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 22 g
IG : 45

Bénéfices : Magnesio, Zinc, Fibra, Manganese

Asado batata slices con miel

Tranches de batata suave asado con el miel. Un aperitivo suave y nutritivo, riche en beta-caroteno.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 113 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

autumn

winter

Ingredientes

- 1 patate suave Batata
- 1 tbsp Aceite de oliva
- 1 tbsp Miel
- 1 pincée Canela

Preparación

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher y cortar el batata suave en tranches de 5 mm.
Precalentar el horno a 200°C.
Medir el miel, l'aceite de oliva y el canela.

1

Disphuesoser el tranches de batata suave en tiene plaque recouverte de papier cocción. (2 min)

🍷 El tranches son en un couche uniforme.

2

Arrhuesoser de aceite de oliva y enhornoner 25 minutos à 200°C. (25 min)

🍷 El tranches son tenders y caramélisées.

3

Remove from el horno, badigeonner de miel y espolvorear de canela. (1 min)

🍷 El tranches son glhuesossyes y fragranyour.

4

Servir tibio. (1 min)

🍷 El aperitivo es ready.

🍷 Sabiduría MTC

El batata suave (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El canela (Fuego) aportal Fuego nutritivo y tibios el Yang de Riñón (articulaciones). El miel nutre el Bazo. cocción con el horno tibio, acthispyourble. Aperitivo suave y nutritivo.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El horno cocción preserval beta-caroteno del batata suave
- ✓ El miel added después cocción preservar his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🥗 El batata suave (beta-caroteno) es mieux absorbée con l'aceite de oliva
- 🥗 El canela améliore el sensibilité à l'insuline

Emplatado

Disphuesoser el tranches en un plato. Elles son doradoes y fragranyour. Servir tibio.

Consejos du chef

-  *El batata suave es tiene preferido de Claire*
-  *Badigeonner el miel después cocción para preración el enzymy*
-  *Verter más crudonchy, tostar del almendras en garniture*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio
Organes : Bazo, Riñón

Sabors :
Syndromes :

Actions : Tonifical Bazo, Tibios el Yang de Riñón, Nutre Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal
Fats : 6 g

Proteins : 2 g
Fibres : 4 g

Carbohydrates : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Beta-caroteno, Vitamina Un, Fibra, Manganese

Mijo mug cake con cacao y almendras

Mug cake de mijo con el cacao y almendras. Un aperitivo queck con el micro-ondes, riche en magnesio.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 2 min · 👤 1 pers. · 📊 135 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Ingredients

- 3 tbsps Farine de mijo
- 1 tbsps Almendras effilées
- 6 cl Leche de almendras
- 1 tbsps Cacao pur
- 1 tbsps Miel
- 1 tsp Aceite de oliva

Preparación

🕒 Temps total : 6 min · Niveau : easy

Mise en place

Medir el farine de mijo, el cacao, el almendras effilées, el miel, leche de almendras y l'huile.
Prepare tiene yoursse allant con el micro-ondes.

1

Dans tiene yoursse allant con el micro-ondes, mezclar el farine, el cacao, el miel, l'huile y leche de almendras. (2 min)

🍴 El pâte es suave y homogène.

2

Espolvorear de almendras effilées. (1 min)

🍴 El almendras recouvrent el surface.

3

Cook 2 minutos con el micro-ondes à puishis/hernthis moyenne. (2 min)

🍴 El gâteau tiene levé y es ferme con el toucher.

4

Let tiédir 1 minuto antes démouldr. (1 min)

🍴 El gâteau se démould easily.

🧠 Sabiduría MTC

El farine de mijo (Tierra) fortalece el Maestro del Día de Claire. El cacao (Fuego modera) aportal Fuego nutritivo y el magnesio (sueño). El leche de almendras (sin lacthuesosenese) humedace el Yin. Aperitivo queck, gluten-free ni lacthuesosenese.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ El cocción courte con el micro-ondes preservat nutritientes
- ✓ El cacao preservar his/her antioxidantes

Biodisponibilité :

- 🔗 El cacao (magnesio) aide con el sueño de Claire
- 🔗 El mijo (magnesio) aide à el détente

Emplatado

Démouldr en un plato. El mug cake es bombé y chocolaté. Servir tibio.

Consejos du chef

-  *Ne pas surcook : 2 min suffisent, sinon el gâteau es sec*
-  *Mezclar vigoureuement a evitaring el grumeaux*
-  *Verter más soft, añadir 1 c. de miel*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tibio

Organes : Bazo, Corazón

Sabors :

Syndromes :

Actions : Nutre el Bazo, Apporte le Fuego moderar, Humedace

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 250 kcal

Fats : 10 g

Proteins : 7 g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 35 g

IG : 45

Bénéfices : Magnesio, Hierro, Antioxidantes, Théobromine



PART 4.6

Therapeutic Infusions



Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)

🌿 Eau a 90 degC · ⏰ Infusion 10 min · 🌙 soir (1h avant le coucher) · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

🌿 Ingrédients

- Manzanilla (1 tbsp)
- Verbenà (1 tbsp)
- Azufaifo (dátíl rojo) (2 dattes fendues)

🍵 Préparation

- 1 Verser 250 ml d'eau frémissante (90°C) sur les plantes et les dattes fendues
- 2 Laisser infuser 10 minutos à couvert
- 3 Filtrer les plantes
- 4 Boire tiède, 1h avant le coucher

🌿 Propriétés Therapeutics

Nature : tiède

Sabors : douce, amère légère

Organes : Foie, Cœur, Rate

Actions : Nourrit le Yin, Calme le Shen, Fait descendre le Yang du Foie

Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)

🌿 Eau a 100 degC · ⏰ Infusion 10 min · 🕒 matin (après le petit-déjeuner, vers 9h) · 🍷 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

🌿 Ingrédients

- Semillas de loto (1 tsp)
- Goji (10 baies)
- Azufaifo (dátil rojo) (1 datte fendue)

🍵 Preparación

- 1 Porter 250 ml d'eau à ébullition
- 2 Verser sur les graines de lotus, les baies de goji et la datte fendue
- 3 Laisser mijoter 10 minutos à feu doux (décoction douce)
- 4 Filtrer et boire tiède

🍀 Propriétés Therapeutics

Nature : neutre-tiède

Sabors : douce, acide douce

Organes : Rein, Foie, Rate

Actions : Nourrit le Yin du Rein, Soutient les articulations, Apaise la grasaiga

Digestión y Energía Infusión (jengibre, canela)

🍷 Eau à 95 degC · ⏰ Infusion 7 min · ⌚ après le déjeuner · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

autumn

winter

🌿 Ingrédients

- Fresh jengibre (2-3 tranches fines)
- Canela (1 petite pincée)

🍵 Préparation

1

Porter 250 ml d'eau à ébullition (95°C)

2

Verser sur les tranches de gingembre et la cannelle

3

Laisser infuser 5-7 minutos à couvert

4

Boire tiède, après le déjeuner

🍀 Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-chaude

Sabors : piquante, douce

Organes : Rate, Rein

Actions : Réchauffe la Rate, Soutient le Yang du Rein, Fait circuler le Qi

⚠️ Contre-indications

- chaleur plénitude
- transpiration profuse

Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)

🌿 Eau a 90 degC · ⏰ Infusion 5 min · 🕒 après-midi (ou à l'apparition d'une bouffée) · 🍵 Max 2 tasse(s)/jour

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

🌿 Ingrédients

- Crisantemo (1 tsp)
- Menta (1 tsp)

🍵 Preparación

- 1 Porter 250 ml d'eau à 90°C (avant ébullition)
- 2 Verser sur les fleurs de chrysanthème et les feuilles de menthe
- 3 Laisser infuser 5 minutos à couvert
- 4 Filtrer et boire tiède-tiède-frais (pas froid)

🍵 Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-frais

Sabors : amère, douce, piquante légère

Organes : Foie, Poumon

Actions : Clarifie la Chaleur Vide, Fait descendre le Yang du Foie, Apaise les bouffées

⚠️ Contre-indications

- vide de Yang
- froid abdominal

Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)

🔥 Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · ⌚ matin (au réveil, 30-60 min après Levothyrox) · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

🌿 Ingrédients

- Fresh jengibre (2-3 tranches fines)
- Miel (1 tsp (moderar))

🍵 Preparación

- 1 Porter 250 ml d'eau à 95°C
- 2 Verser sur les tranches de gingembre
- 3 Laisser infuser 5 minutos
- 4 Retirer le gingembre, ajouter le miel hors du feu
- 5 Boire chaud

🌿 Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-chaude

Sabors : piquante, douce

Organes : Rate, Estomac

Actions : Réchauffe la Rate, Soutient le Yang du Rein, Réveille le Qi digestif

⚠️ Contre-indications

- chaleur plénitude

Índice de Recetas

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

◉ Par Element Dominant

Catégorie	Recettes
key	Terre
recipes	Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza
	Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino
	Puerro y mijo sopa con azufaifo
	Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza
	Cocido remolacha y fresh goat's cheese ensalada
	Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar
	Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela
	Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino
	Parsnip y puerro crema aterciopelada con jengibre
	Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo
	Bacalao filete en papillote con jengibre y puerros
	Steamed hake con jengibre y mild tamari sauce
	Estofared sole filete con zanahorias y semillas de calabaza
	Braseard sea bream con azufaifo y jengibre
	Baked salmon filete con asado root vegetables
	Pollo con mijo y calabaza, estofado con jengibre
	Steamed pollo breast con zanahorias y puerros
	Pollo strips con cúrcuma y leche de coco
	Braseard pollo thigh con batataes y azufaifos
	Pollo con semillas de calabaza y arroz basmati
	Ternera estofared con zanahorias y chirivias
	Ternera remover-fried con jengibre y puerros
	Ternera con azufaifos y batataes, estofared
	Ternera y root vegetables baked en un casserole
	Red lentejas con cúrcuma y zanahorias
	Red lentil dhal con jengibre y canela
	Asado garbanzos con comino y batata
	Firm tofu remover-fried con root vegetables y semillas de calabaza
	Scrambled huevos con puerros y semillas de calabaza
	Omelette con zanahorias y fine herbs
	Pera compota con azufaifo y canela
	Manzana y membrillo compota con miel
	Melocotón y albaricque compota cocido con verbena
	Batata mousse con leche de almendras
	Aguacate mousse con pure cacao y miel

- Pera cocido en dulce wine con azufaifo
 - Asado manzana con miel y canela
 - Mijo flan con leche de almendras y azufaifo
 - Lotus semilla cream con miel y vainilla
 - Mijo semolina cake con dátiles y almendras
 - Asado almendras y semillas de calabaza
 - Manzana compota en un jar
 - Energíun balls con dátiles y almendras
 - Arroz pudding con leche de almendras y canela
 - Almendra butter tostar con pera compota
 - Dried higos y nueces
 - Caliente leche de almendras con miel y canela
 - Mijo y calabaza semilla patties
 - Asado batata slices con miel
 - Mijo mug cake con cacao y almendras
 - Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)
 - Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)
 - Digestión y Energíun Infusión (jengibre, canela)
 - Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)
 - Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)
 - Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo
 - Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela
 - Mijo y batata gachas con miel
 - Mijo patties con almendras y semillas de calabaza
 - Huevoy bread con leche de almendras y canela
 - Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs
 - Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto
 - Almendra butter tostar con manzana compota
 - Quinoa cuenco con leche de almendras, almendras y dátiles
 - Mijo cream con leche de almendras, miel y canela

Catégorie	Recettes
Aceite de oliva	Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza
	Asado batata slices con miel
Aguacate	Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo
	Aguacate mousse con pure cacao y miel
Albaricoques	Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena
Almendra butter	Almendra butter tostar con pera compota
	Almendra butter tostar con manzana compota

Catégorie	Recettes
Aceite de oliva	Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza
	Asado batata slices con miel
Aguacate	Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo
	Aguacate mousse con pure cacao y miel
Albaricoques	Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena
Almendra butter	Almendra butter tostar con pera compota
	Almendra butter tostar con manzana compota

Almendras	Mijo semolina cake con dátiles y almendras
	Asado almendras y semillas de calabaza
	Energíun balls con dátiles y almendras
	Mijo patties con almendras y semillas de calabaza
	Quinoa cuenco con leche de almendras, almendras y dátiles
Almendras effilées	Mijo mug cake con cacao y almendras
Arroz basmati	Pollo con semillas de calabaza y arroz basmati
	Arroz pudding con leche de almendras y canela
	Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela
	Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto
Azufaifo (dátil rojo)	Puerro y mijo sopa con azufaifo
	Braseard sea bream con azufaifo y jengibre
	Braseard pollo thigh con batataes y azufaifos
	Ternera con azufaifos y batataes, estofared
	Pera compota con azufaifo y canela
	Pera cocido en dulce wine con azufaifo
	Mijo flan con leche de almendras y azufaifo
	Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)
	Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)
	Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo
Bacalao	Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto
	Bacalao filete en papillote con jengibre y puerros
Batata	Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino
	Braseard pollo thigh con batataes y azufaifos
	Ternera con azufaifos y batataes, estofared
	Asado garbanzos con comino y batata
	Batata mousse con leche de almendras
	Asado batata slices con miel
Blanc de poulet	Mijo y batata gachas con miel
	Steamed pollo breast con zanahorias y puerros
Cacao pur	Aguacate mousse con pure cacao y miel
	Mijo mug cake con cacao y almendras
Calabaza	Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza
	Pollo con mijo y calabaza, estofado con jengibre
Calabaza butternut	Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela
Canela	Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela
	Red lentil dhal con jengibre y canela
	Pera compota con azufaifo y canela
	Asado manzana con miel y canela
	Manzana compota en un jar
	Arroz pudding con leche de almendras y canela

	<div>Caliente leche de almendras con miel y canela</div> <div>Digestión y EnergíaInfusión (jengibre, canela)</div>
Chirivías	<div>Parsnip y puerro crema aterciopelada con jengibre</div> <div>Baked salmon filete con asado root vegetables</div> <div>Ternera estofared con zanahorias y chirivías</div> <div>Ternera y root vegetables baked en un casserole</div> <div>Firm tofu remover-fried con root vegetables y semillas de calabaza</div>
Ciboulette	<div>Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs</div>
Cocido remolacha	<div>Cocido remolacha y fresh goat's cheese ensalada</div>
Comino	<div>Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino</div> <div>Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino</div> <div>Asado garbanzos con comino y batata</div>
Compota de poire	<div>Almendra butter tostar con pera compota</div>
Compota de pomme	<div>Almendra butter tostar con manzana compota</div>
Crisantemo	<div>Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)</div>
Cuisse de poulet	<div>Braseard pollo thigh con batataes y azufaifos</div>
Cúrcuma	<div>Pollo strips con cúrcuma y leche de coco</div> <div>Red lentejas con cúrcuma y zanahorias</div>
Daikon (white radish)	<div>Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar</div>
Dátiles	<div>Mijo semolina cake con dátiles y almendras</div> <div>Energía balls con dátiles y almendras</div>
Dried higos	<div>Dried higos y nueces</div>
Dulce cebolla	<div>Mijo y calabaza semilla patties</div>
Dulce wine	<div>Pera cocido en dulce wine con azufaifo</div>
Farine de mijo	<div>Mijo mug cake con cacao y almendras</div> <div>Mijo cream con leche de almendras, miel y canela</div>
Firm tofu	<div>Firm tofu remover-fried con root vegetables y semillas de calabaza</div>
Fresh goat's cheese	<div>Cocido remolacha y fresh goat's cheese ensalada</div>
Fresh jengibre	<div>Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza</div> <div>Parsnip y puerro crema aterciopelada con jengibre</div>

	<div>Bacalao filete en papillote con jengibre y puerros</div> <div>Steamed hake con jengibre y mild tamari sauce</div> <div>Braseard sea bream con azufaifo y jengibre</div> <div>Ternera remover-fried con jengibre y puerros</div> <div>Red lentil dhal con jengibre y canela</div> <div>Digestión y Energía Infusión (jengibre, canela)</div> <div>Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)</div>
Garbanzos	<div>Asado garbanzos con comino y batata</div>
Goji	<div>Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)</div>
Hake	<div>Steamed hake con jengibre y mild tamari sauce</div>
Leche de almendras	<div>Batata mousse con leche de almendras</div> <div>Mijo flan con leche de almendras y azufaifo</div> <div>Lotus semilla cream con miel y vainilla</div> <div>Arroz pudding con leche de almendras y canela</div> <div>Caliente leche de almendras con miel y canela</div> <div>Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo</div> <div>Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela</div> <div>Huevov bread con leche de almendras y canela</div> <div>Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs</div> <div>Quinoa cuenco con leche de almendras, almendras y dátiles</div> <div>Mijo cream con leche de almendras, miel y canela</div>
Leche de coco	<div>Calabaza butternut sopa con leche de coco y canela</div> <div>Pollo strips con cúrcuma y leche de coco</div>
Mango	<div>Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo</div>
Manzanas	<div>Manzana y membrillo compota con miel</div> <div>Asado manzana con miel y canela</div> <div>Manzana compota en un jar</div>
Manzanilla	<div>Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)</div>
Melocotónes	<div>Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena</div>
Membrillo	<div>Manzana y membrillo compota con miel</div>
Menta	<div>Caliente Flushes Infusión (crisantemo, menta)</div>
Miel	<div>Manzana y membrillo compota con miel</div> <div>Batata mousse con leche de almendras</div> <div>Aguacate mousse con pure cacao y miel</div> <div>Asado manzana con miel y canela</div> <div>Lotus semilla cream con miel y vainilla</div> <div>Manzana compota en un jar</div>

	<div>Caliente leche de almendras con miel y canela</div> <div>Asado batata slices con miel</div> <div>Mañana Tonic Infusión (jengibre, miel)</div> <div>Arroz basmati gachas con leche de almendras y canela</div> <div>Mijo y batata gachas con miel</div> <div>Mijo cream con leche de almendras, miel y canela</div>
Mijo	<div>Puerro y mijo sopa con azufaifo</div> <div>Pollo con mijo y calabaza, estofado con jengibre</div> <div>Mijo flan con leche de almendras y azufaifo</div> <div>Mijo y calabaza semilla patties</div> <div>Mijo gachas con leche de almendras y azufaifo</div> <div>Mijo y batata gachas con miel</div> <div>Mijo patties con almendras y semillas de calabaza</div>
Mijo semolina	<div>Mijo semolina cake con dátiles y almendras</div>
Mild arroz vinegar	<div>Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar</div>
Nueces	<div>Dried higos y nueces</div>
Œufs	<div>Scrambled huevos con puerros y semillas de calabaza</div> <div>Omelette con zanahorias y fine herbs</div> <div>Huevoy bread con leche de almendras y canela</div> <div>Scrambled huevos con leche de almendras y fine herbs</div>
Pain (sin blé exesoive)	<div>Almendra butter tostar con pera compota</div> <div>Huevoy bread con leche de almendras y canela</div> <div>Almendra butter tostar con manzana compota</div>
Peras	<div>Pera compota con azufaifo y canela</div> <div>Pera cocido en dulce wine con azufaifo</div>
Perejil frais	<div>Omelette con zanahorias y fine herbs</div>
Pollo	<div>Pollo con mijo y calabaza, estofado con jengibre</div> <div>Pollo strips con cúrcuma y leche de coco</div> <div>Pollo con semillas de calabaza y arroz basmati</div>
Puerros	<div>Puerro y mijo sopa con azufaifo</div> <div>Parsnip y puerro crema aterciopelada con jengibre</div> <div>Bacalao filete en papillote con jengibre y puerros</div> <div>Steamed pollo breast con zanahorias y puerros</div> <div>Ternera remove-fried con jengibre y puerros</div> <div>Scrambled huevos con puerros y semillas de calabaza</div>
Quinoa	<div>Quinoa cuenco con leche de almendras, almendras y dátiles</div>

Red lentejas	Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino
	Red lentejas con cúrcuma y zanahoriasRed lentil dhal con jengibre y canela
Rocket	Cocido remolacha y fresh goat's cheese ensalada
Salmon	Baked salmon filete con asado root vegetables
Sea bream	Braseard sea bream con azufaifo y jengibre
Semillas de calabaza	Calabaza sopa con jengibre y semillas de calabaza
	Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza
	Estofared sole filete con zanahorias y semillas de calabaza
	Pollo con semillas de calabaza y arroz basmati
	Scrambled huevos con puerros y semillas de calabaza
	Asado almendras y semillas de calabaza
	Energíun balls con dátiles y almendrasMijo y calabaza semilla patties
	Mijo patties con almendras y semillas de calabaza
Semillas de loto	Lotus semilla cream con miel y vainilla
	Riñón y Articulaciones Infusión (lotus, goji, azufaifo)
	Arroz sopa con azufaifo y semillas de loto
Sole	Estofared sole filete con zanahorias y semillas de calabaza
Tamari sauce	Steamed hake con jengibre y mild tamari sauce
Ternera	Ternera estofared con zanahorias y chirivías
	Ternera remover-fried con jengibre y puerros
	Ternera con azufaifos y batataes, estofared
	Ternera y root vegetables baked en un casserole
Tostado sésamo	Aguacate y mango tártaro con tostado sésamo
Verbena	Melocotón y albaricoque compota cocido con verbena
	Noche Yin Infusión (manzanilla, verbena, azufaifo)
Zanahorias	Zanahoria y batata crema aterciopelada con comino
	Tibio ensalada de asado zanahorias y semillas de calabaza
	Daikon y zanahoria tártaro con mild arroz vinegar
	Tibio ensalada de red lentejas y zanahorias con comino
	Estofared sole filete con zanahorias y semillas de calabaza
	Baked salmon filete con asado root vegetables
	Steamed pollo breast con zanahorias y puerros
	Ternera estofared con zanahorias y chirivías
	Ternera y root vegetables baked en un casserole
	Red lentejas con cúrcuma y zanahorias

Firm tofu remover-fried con root vegetables y semillas de calabaza

Omelette con zanahorias y fine herbs

Calendario de 24 Períodos Solares

Ce calendrier est personnalisée pour votre profil Ba Zi. Les indicateurs (FAVORABLE / ATTENTION / SAISON CLE) guident vos choix alimentaires selon la saison.

Anexos

Glosario MTC

Qi	Fundamental vital energy. Circulates in the meridians and nourishes the organs.
Rate	Central organ of digestion and transformation of food into Qi and Blood.
Rein	Organe fondamental qui stocke l'Essence (Jing), gouverne la croissance et la reproduction.
Vide de Yin	Insufficiency of the nourishing and lubricating substances of the body.
Sang	Substance nutritive qui nourrit et hydrate les tissus et les organes.
Dampness	Pathogenic factor linked to excess water in the body, generated by the Spleen.
IG	Glycaemic Index. Measure of blood sugar rise after ingesting a food.
Galactagogue	Substance qui favorise la production de lait maternel.

¡Buena salud y buen provecho!

Este programa ha sido elaborado especialmente para usted.
Pour toute question, contactez votre praticien.