Menú Terapéutico Personalizado

Programa Nutricional de 28 Días

Medicina Tradicional China & Nutrición Moderna

Marc

yinshi.app

Índice de Contenidos

Su Perfil Personal 8
Su Perfil 8
Sus Alimentos Clave 13
Sus Alimentos Clave 13
Su Plan de 28 Días 18
Su Plan de 28 Días 18
Desayunos 2
Porridge de quinoa au miel et canela 3
Œufs brouillés au salmón fumé 5
Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel 7
Bowl de quinoa aux fruits et goji 9
Œufs au plat aux espinacas et tomate 11
Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano 13
Porridge de mijo au miel et goji 15
Omelette aux tomates et chenpi 17
Smoothie plátano, espinacas et leche d'amande 19
Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón 21
Entrantes 23
Velouté de apio-branche et puerro 24
Salade templado de quinoa et hinojo au limón 26
Soupe miso au wakame et quinoa 28
Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert 30
Velouté de patate dulce au chenpi 32
Salade de pepino et apio au sésamo grillé 34
Soupe de poule au jengibre et goji 36
Tartare de bhuevo au sésamo et limón 38
Velouté de calabacín et albahaca 40
Brochettes de gambas grillées au limón et romero 42
Platos Principales 44
Saumon grillé au limón et hinojo 45
Poulet sauté au albahaca et chenpi 47
Bavette de bhuevo grillée aux pimientos et cebollas 49
Quinoa sauté aux verduras et huevo 51
Saumon en papillote au jengibre et puerro 53
Poulet au limón confit et aceitunas 55
Lentilles corajo au cúrcuma et jengibre 57
Entrecôte de bhuevo grillée au romero 59
Daurade en croûte de sal au limón 61
Poulet au bouillon limón-jengibre 63
Pois chiches au comino et tomate 65

Omelette aux hierbas et chenpi 67
Filet de salmón au sésamo et salsa de soja 69
Poulet rôti au four avec patates dulces 71
Bhuevo sauté aux calabacíns et pimientos 73
Lentilles vertes au puerro et zanahoria 75
Brochettes de pollo au limón et tomillo 77
Filet de bacalao au limón et alcaparras 79
Pois chiches et espinacas au cúrcuma 81
Bhuevo braisé au limón et jengibre 83
Postres 85
Compote de peras au chenpi 86
Pomme au four au miel et canela 88
Salade de fruits au limón et menta séchée 90
Banane poêlée au miel et jengibre 92
Mousse de limón sans lecheage (aguacate) 94
Poire pochée au vino rouge et especias 96
Granité de pomelo au romero 98
Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa) 100
Compote de manzanas et coings 102
Salade d'naranjas au chenpi et canela 104
Aperitivos 106
Bâtonnets de apio au hummus 107
Pomme et almendras (leche d'amande) 109
Carottes et hummus 111
Banane et mantequilla d'amande (leche d'amande) 113
Galettes de arroz au miel et canela 115
Poire et goji 117
Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande) 119
Riz au leche d'amande et canela 121
Mix de semillas grillées (sésamo, tournesol, lin) 123
Pomme et mantequilla de cacahuete 125
Infusiones Terapéuticas 127
Infusion de chenpi et menta séchée 128
Infusion de goji et azufaifo 129
Infusion de jengibre et limón 130
Infusion de apio-branche et chrysanthème 131
Infusion de chicorée et canela 132
Índice de Recetas 133
Calendario de 24 Períodos Solares 141
Anexos 141
Glosario MTC 141

Introduction

Querido Marc,

Vous avez entre vos mains un document unique. Ce livre n'est pas un simple recueil de recettes. C'est un programme térapeutique alimentaire sur mesure, conçu spécifiquement pour vous à partir de votre profil énergétique, de vos síntomas et de vos objectifs de santé.

Por qué existe este libro

À 45 ans, vous traversez une période de la vie où les exigences professionnelles et personnelles imposent un rythme soutenu. Cadre supérieur dans le secteur technologique, vous gérez des deadlines constantes, le management d'équipe et des journacidoes qui s'étirent souvent jusqu'à 19h ou 20h. Ce rythme a un coût : votre corps vous l'exprime à travers des tensións dans les épaules et la nuque, des dolores de cabeza frontaux, un endormissement difficile accompagnacido de rumiación mentale, et ce reflujo gastro-œsophagien qui vient vous rappeler que votre estomac, lui aussi, en a assez de la pression.

La medicina tradicional china (MTC) voit dans ces síntomas un cuadro coherente. Su Hígado, responsable de la libre circulación du Qi, est bloqueado par les tensións emocionales accumulées. Cette stagnation se transforme en Calor qui envahit votre Estómago, provoquant le reflujo et l'ácidaz. Et parce que le Hígado en stagnation agresse la Bazo, cette dernière s'agota à son tour, d'où les hinchazón après le repas du midi et cette fatiga post-prandiale que vous connaissez bien.

Ce livre ne se contente pas de décrire ce déséquilibre. Il vous donne les moyens concrets de le corriger, jour après jour, par ce que vous mettez dans votre assiette.

Un enfoque dual: MTC y nutrición occidental

Ce programme repose sur trois piliers complémentaires.

Le Ba Zi, votre carte énergétique chinoise, révèle que votre Maestro del Día est dominacido par l'élément Metal. Le Dios Útil identifié pour rétablir l'équilibre est le Madera, ce qui explique pourquoi les saveurs amarga et ácida sont prioritaires dans votre programme, tandis que les saveurs picante et salada doivent être limitées. Les méthodes de cuisson recommandées pour vous sont l'étuvé, le sauté doux, la soupe longue, la vapeur dulce et le braisage.

La MTC identifie trois syndromes à traiter simultanacidoment : faire circuler le Qi du Hígado pour dissiper la stagnation, clarificar la Calor del Estómago pour aliviar le reflujo, et tonificar le Qi de la Bazo pour restaurer la digestión.

La nutrition occidentale moderne intervient avec des donnacidoes précises : 2100 kcal par jour pour un homme actif de 45 ans pratiquant le running trois fois par semaine, un apport protéique adapté à la recuperación muscular, une attention particulière au potassium et au magnacidosium pour soutenir votre tensión arterial (135/85), et une réduction des aliments pro-inflamatorios.

Ces trois piliers ne s'opposent pas. Ils se complètent. Chaque recette de ce livre a été pensée pour respecter simultanacidoment les principes de la MTC et les exigences de la nutrition moderne.

Lo que encontrará en este libro

Ce programme couvre 28 jours et contient 65 recettes réparties en six catégories.

10 entrées : veloutés réconfortants, salades templados, soupes miso, carpaccios frais. Pensées pour ouvrir le repas sans alourdir la digestión, faire circuler le Qi du Hígado et préparer le Jiao Medio à recevoir les plats principaux.

20 plats principaux : salmón grillé, pollo sauté au albahaca et chenpi, bavette de bhuevo aux pimientos, lentejas corajo au cúrcuma, dorada en croûte de sal. Chaque plat combine des proteínas de calidad, des verduras de saison et des especias térapeutiques sélectionnacidoes pour votre profil. Vous y retrouverez vos aliments aimés (salmón, bhuevo grillé, quinoa, patates dulces) préparés de manière à servir vos syndromes.

10 desserts : compotes de peras au chenpi, manzana au four au miel, mousse de limón sans lecheage, granité de pomelo. Sucrés sans excès, ils nourrissent les líquidos sans génacidorer de Calor ni d'Humedad, et respectent votre intolerancia au gluten et votre allergie aux fruits à coque.

10 collations : bâtonnets de apio au hummus, smoothie vert, galettes de arroz au miel, pera et goji. Pensées pour le coup de barre de l'après-midi sans perturber la digestión du repas du midi ni compromettre celle du soir.

10 petits-déjeuners : porridge de quinoa au miel et canela, huevos brouillés au salmón fumé, bowl de quinoa aux fruits, pan de quinoa grillé à l'aguacate. Conçus pour bien démarrer la journacidoe avec un repas templado et nourrissant, conformément à la recommandation du Ba Zi de prendre le petit-déjeuner immédiatement au réveil.

5 infusións : infusións de chenpi, jengibre, goji, menta séchée et romero. Chacune cible un symptôme précis : faire circuler le Qi, clarificar la Calor, nourrir le Yin, aliviar le estrés.

Chaque recette contient des instructions de préparation détajolées avec des signaux sensoriels (ce que vous devez voir, sentir, entendre pour savoir que c'est prêt), des conseils nutritionnels de cuisson (quelles vitaminas sont préservées, lesquelles sont menacées, comment les protéger), une sagesse MTC personnalisée (pourquoi cette méthode de cuisson pour vous), et des astuces du chef.

Pensado para un principiante en cocina

Vous nous avez indiqué que vous cuisinez peu le soir et que vous voulez apprendre. Ce livre est conçu pour vous. Les recettes privilégient des techniques simples : mijoter, sauter, griller, assembler. Pas de geste technique complexe, pas de matériel professionnel requis. Une casserole, une poêle, un wok, un four et un blender suffisent pour réaliser l'intégralité des 65 recettes.

Les temps de préparation sont réalistes pour un cadre qui rentre à 20h30. Beaucoup de plats se préparent en 10 à 15 minutes. Les braisages et les rôtis plus longs ne demandent pas de surveillance active : tout dans la cocotte, au four, et on attend.

Les aliments aimés (salmón, bhuevo grillé, quinoa, patates dulces, huevos) sont mis à l'honneur, préparés de manière à servir votre équilibre énergétique. Les aliments détestés (tofu, calabaza, remolacha, col-fleur, leche de coco, anchoa, roquefort, menta fresco) sont respectueusement écartés.

Sus restricciones respetadas

Deux restrictions sont appliquées strictement dans toutes les recettes.

Sin gluten: el trigo, la cebada, el centeno y la espelta están excluidos. El quinoa, el arroz, el mijo y las galletas dee arroz les reemplazan systématiquement. Su intolerancia au gluten se manifiesta par des hinchazón après le pan blanc de trigo, ce qui est coherente avec le Vacío de Qi del Bazo.

Sin frutos secos : les nueces, avellanas et almendras entières sont exclues en raison de votre allergie. Le leche d'amande et le mantequilla d'amande sont tolérés en petite quantité (la proteína allergène est principalement dans le solide). Le mantequilla de cacahuete (légumineuse, pas une nueces) est autorisé, sous réserve de vérification de votre tolérance.

El programa de 28 días

Ce livre n'est pas conçu pour être lu en une fois. Il est conçu pour être vécu, jour après jour, pendant 28 jours. Le menu de 28 jours (présenté dans la section dédiée) répartit les 65 recettes de manière à :

1. Varier les proteínas (pescado, ave, bhuevo, légumineuses) pour couvrir l'ensemble des ácidas aminacidos.
2. Alterner les méthodes de cuisson (grill, sauté, mijoté, vapeur, braisé) pour respecter la stratégie du Ba Zi.
3. Distribuer les saveurs térapeutiques (amarga, ácida prioritaires, sucrée et salada modérées) sur la journacidoe.
4. Prévoir un repas du soir léger avant 19h quand c'est possible, ou des plats rapides à digérer pour les soirs de retour tardif.

Lo que este libro no reemplaza

Este programa alimentario es un acompañamiento terapéutico de bienestar. No reemplaza un seguimiento médico. Su hipertensión arterial (135/85) nacidocessite un suivi par votre médecin traitant. Le pomelo, présent dans une recette de ce livre, peut interagir avec certains médicaments antihypertenseurs : vérifiez avec votre pharmacien ou votre médecin avant de consommer régulièrement cette infusión.

De même, ce livre ne prétend pas guérir le reflujo gastro-œsophagien ni la stagnation du Qi du Hígado. Il propose un acompañamiento alimentaire qui vise à réduire les síntomas et à soutenir l'équilibre énergétique, en complément d'un seguimiento médico et d'un travajo sur le mode de vie (gestion du estrés, sueño, activité physique).

Cómo usar este libro

1. *Lisez d'abord les sections de présentation* (profil, restrictions, aliments clés) pour comprendre les fondements de votre programme.
2. *Consultez le menu 28 jours* pour planifier vos repas de la semaine.
3. *Faites votre liste de courses* à partir de la liste fournie, adaptée à chaque semaine.
4. *Préparez les recettes* en suivant les instructions détajolées, en prêtant attention aux signaux sensoriels.
5. *Buvez les infusións* aux moments recommandés de la journacidoe.
6. *Notez vos ressentis* : digestión, energía, sueño, humor. Les changements alimentaires mettent 2 à 3 semaines à produire des efectos mesurables.

Una palabra sobre la paciencia

La MTC ne promet pas de transformation en 7 jours. Elle travajole sur le long terme, en rétablissant progressivement l'équilibre énergétique. Les premiers changements que vous pourriez observer : une digestión plus légère après les repas, un endormissement facilité, une réduction des tensións dans les épaules. Ces signaux, s'ils apparaissent, indiquent que le Qi commence à circuler plus librement.

Si après 28 jours vous ressentez des bénacidofices, vous pouvez prolonger le programme en recommençant le cycle ou en adaptant les recettes à vos nouvelles préférences. L'objectif n'est pas la perfection, mais la régularité. Manger juste, chaque jour, un peu mieux que la veille.

Bienvenue dans votre programme.

Ludovic Dumay Praticien en diététique chinoise et Ba Zi Yin Shi - Le Tao des Cinq

PART 1

Su Perfil Personal

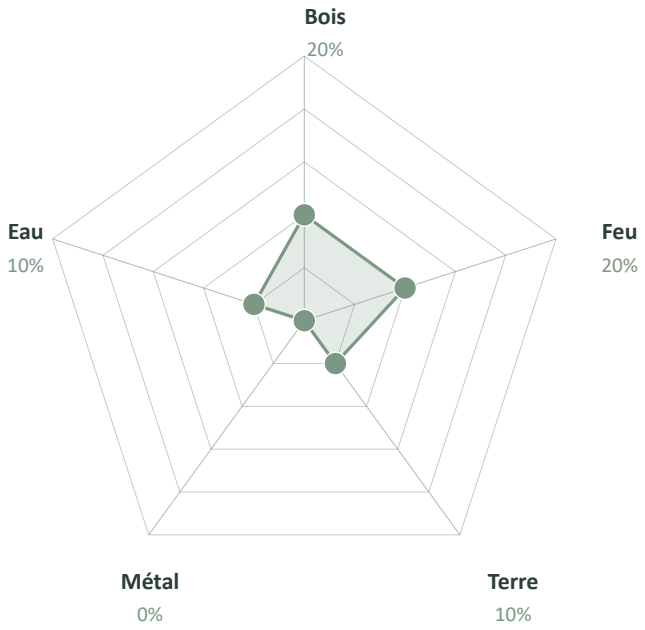
Su Perfil

Âge : 45 ans

IMC : 26.5
Activité : Actif
Stress : Élevé

Su Perfil Energético

Análisis astrológico chino Ba Zi



Su Constitución

Es un Fuego Yin (Ding) nacido en Otoño. Su Maestro del Día está en fuerza "Prisión" - está muy debilitado por el Metal dominante de la temporada. Es una llama frágil que necesita ser nutrida y protegida.

Vos Éléments

Sus elementos favorables son la Madera (que nutre el Fuego) y el Fuego (que fortalece su Maestro del Día). Su Dios Útil es la Madera (Jia) que genera su Fuego debilitado. El Metal está demasiado presente en su tema y ejerce una presión constante.

Su Estrategia Alimentaria

Favorecez les saveurs amarga (Fuego) et ácida (Madera). Limitez le piquant (Metal) et le salé (Agua). Petit-déjeuner templado obligatoire, dîner léger avant 19h. Cuissons templados : étuvé, sauté doux, soupe, vapeur dulce.

Su Ciclo Actual

Atraviesa un ciclo desfavorable (Ji-Chou, 2025-2034). La Tierra drena su Fuego ya débil y nutre el Metal dominante. Priorice la Madera (verduras verdes, cítricos cocidos, chenpi) y el Fuego suave (cocciones templadas, azufaifo). Evite los alimentos pesados, secos y fríos.

Sus Reglas de Oro

Pegue esta página en su nevera o manténgala visible. Estas reglas son la base de su programa terapéutico.

🌞 Petit-déjeuner TIÈDE, obligatoire immédiatement au réveil

Su Fuego (Ding) es frágil. Necesita combustible matinal para iniciar la digestión.

🍽️ 3 repas par jour + 1 collation l'après-midi

Stabilise votre energía et évite les fringales de fin de journacidoe.

👍 Favorecez les saveurs : amarga et ácida

L'amarga fortalece votre Fuego (Maestro del Día), l'ácida nutre le Madera qui genera le Fuego.

⚠️ Limitez les saveurs : picante et salada

El picante fortalece el Metal ya dominante. Lo salado (Agua) apaga su Fuego débil.

🌙 Dîner léger avant 19h

Le Hígado commence sa purification à 21h. Un dîner tardif surcharge la digestión et agrava le ERGE.

💧 Boire templado ou chaud. Éviter les boissons fríos et glacées.

Le froid debilitadot votre Bazo et éteint votre Fuego. Le templado apoya le Qi digestif.

🔥 Cuissons favorables : étuvé, sauté doux, soupe longue, vapeur dulce

Ces méthodes respectent votre nature thermique templado et préservent le Yin.

☕ Limiter le café à 1 tasse le matin. Privilégier la chicorée l'après-midi.

Le café est amer (Fuego) mais agota le Yin et agrava la Calor del Estómago.

🍷 Réduire l'alcohol à 1-2 verres le week-end uniquement

L'alcohol genera de la Calor-Humedad qui agrava la stagnation du Hígado et le ERGE.

⏳ Cycle actuel défavorable (2025-2034)

La Tierra drena votre Fuego et nutre le Metal. Priorisez le Madera (verduras verts, agrumes cuits) et le Fuego doux (cuissons templados).

PART 2

Sus Alimentos Clave

Sus Alimentos Clave

Chenpi (écorce de mandarina séchée)

Categorie : especia

Proprietes MTC
Naturaleza: Templado
Sabors : Ácida, amarga
Órganos: ("Hígado", "Bazo", "Estómago")
Le Chenpi pénètre les méridiens du Hígado pour faire circuler le Qi stagnent, de la Bazo pour facilitar la transformation, et de l'Estómago pour faire descendre le Qi rebelle. C'est l'aliment de référence contre la stagnation du Qi du Hígado qui agresse la Tierra.
Acciones:

> Aliment clé astrologique n°1 (Dios Útil Madera). Le Chenpi est l'aliment parhace pour Marc: il traite directement la stagnation du Qi du Hígado (syndrome primaire) tout en apaisant la Bazo (syndrome secondaire). Sa saveur ácida nutre le Madera (élément favorable Ba Zi) et sa nature templado apoya le Fuego débil du Maestro del Día.

Jujube (dátil rouge, Ziziphus jujuba)

Categorie : fruit

Proprietes MTC
Naturaleza: Templado
Sabors : Dulce
Órganos: ("Bazo", "Estómago", "Corazón")
Le Jujube pénètre la Bazo et l'Estómago pour tonificar le Qi et le Sangre, et le Corazón pour calmar le Shen (esprit). Sa nature templado calienta le centro sin secar.
Acciones:

> Aliment clé astrologique n°2 (élément Fuego). Le Jujube fortalece le Maestro del Día Ding (Fuego Yin) debilitado. Il tonifica la Bazo (syndrome de Vacío de Qi) et calma le Shen (insomnio, rumiación). Sa saveur dulce apoya la Tierra sans l'agotar.

Goji (baie de goji, Lycium barbarum)

Categorie : fruit

Proprietes MTC
Naturaleza: Neutro
Sabors : Dulce, ácida
Órganos: ("Hígado", "Riñones", "Pulmón")
Le Goji pénètre le Hígado pour nourrir le Sangre et le Yin, et les Riñones pour nourrir le Jing (essence). Il établit un pont entre la Racine inférieure (Riñones) et le Jiao Medio (Hígado), soutenant la relation Mère-Fils Agua-Madera.
Acciones:

> Aliment clé astrologique n°3 (Madera/Agua). Le Goji nutre le Sangre du Hígado attaqué par le Metal dominante du Ba Zi. Il protège le Hígado contre la stagnation et apoya l'élément Madera (Dios Útil). Sa saveur ácida légère fortalece le Madera qui genera le Fuego du Maestro del Día.

Gingembre frais (modéré)

Categorie : especia

Proprietes MTC
Naturaleza: Templado
Sabors : Picante, dulce
Órganos: ("Bazo", "Estómago", "Pulmón")
Le jengibre frais pénètre la Bazo et l'Estómago pour calientar le centro digestif et dissiper le Frío, et le Pulmón pour dispersar les facteurs pathogènes extérieurs. Sa nature templado calienta sin secar.
Acciones:

> Aliment clé astrologique n°4 (élément Fuego). Le jengibre apoya le Fuego débil du Maestro del Día. À utiliser avec MODERACIÓN car Marc a de la Calor del Estómago (ERGE): 1-2 tranches fines en cuisine, pas en infusión concentrée. Sa nature templado tonifica la Bazo (syndrome de Vacío de Qi) sin agravar la Calor.

Céleri-branche

Categorie : verdura

Proprietes MTC
Naturaleza: Fresco
Sabors : Dulce, amarga
Órganos: ("Hígado", "Estómago")
Le apio-branche pénètre le Hígado pour clarificar la Calor et faire descendre le Yang, et l'Estómago pour clarificar la Calor gastrique. Il établit une acción conjointe sur le Madera et la Tierra.
Acciones:

> Aliment clé astrologique n°5 (élément Madera). Le apio-branche est parhace pour Marc: il clarifica la Calor del Hígado (irritabilidad, dolores de cabeza), hace descender le Yang du Hígado (hipertensión 135/85) et clarifica la Calor del Estómago (ERGE). Sa nature fresco contrebalance la tiédeur du jengibre. Apoya l'élément Madera (Dios Útil).

Quinoa

Categorie : cereal

Proprietes MTC
Naturaleza: Neutro
Sabors : Dulce
Órganos: ("Bazo", "Estómago", "Riñones")
Le quinoa pénètre la Bazo et l'Estómago pour tonificar le Qi, et les Riñones pour fortalecer l'essence. C'est une cereal complète qui nutre le centro sin generar d'humidité.
Acciones:

> Céréale sin gluten idéale pour l'intolérance de Marc. Le quinoa tonifica la Bazo (Vacío de Qi) sin provocar de hinchazón (contrairement au trigo). Sa saveur dulce nutre la Tierra avec moderación (15% cible) et sa nature neutro respecte la tendance thermique templado.

Saumon

Categorie : proteína

Proprietes MTC
Naturaleza: Templado
Sabors : Dulce
Órganos: ("Bazo", "Riñones")
Le salmón pénètre la Bazo pour tonificar le Qi et le Sangre, et les Riñones pour nourrir le Jing et le Yang. Sa nature templado calienta dulcement sin secar.
Acciones:

> Marc aime le salmón (aliment aimé). Les oméga-3 soutiennent la santé cardiovasculaire (hipertensión 135/85) et réduisent l'inflamación (running 3x/semaine). Sa nature templado respecte la tendance thermique. Aliment de l'élément Agua (15% cible), sans contre-indication avec le Ba Zi.

Patate dulce

Categorie : verdura-racine

Proprietes MTC
Naturaleza: Templado
Sabors : Dulce
Órganos: ("Bazo", "Estómago", "Gros intestin")
La patate dulce pénètre la Bazo et l'Estómago pour tonificar le Qi et calientar le centro digestif. Sa nature templado et sa saveur dulce en font un tonique de la Tierra par excellence.
Acciones:

> Marc aime la patate dulce (aliment aimé). Elle tonifica la Bazo (Vacío de Qi) et calienta le centro digestif. Sa saveur dulce est dans la cible (15% Tierra) et sa nature templado apoya le Fuego du Maestro del Día. Sin gluten, elle remplace les féculents à base de trigo.

Citron (modéré, en cuisine)

Categorie : fruit

Proprietes MTC
Naturaleza: Fresco
Sabors : Ácida
Órganos: ("Hígado", "Estómago", "Bazo")
Le limón pénètre le Hígado pour faire circuler le Qi et nourrir le Sangre, et l'Estómago pour clarificar la Calor et estimular la digestión. Sa saveur ácida a une affinité directe avec le Hígado.
Acciones:

La saveur ácida est prioritaire (25% cible Madera) et apoya le Dios Útil (Madera). Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). À utiliser en cuisine (assaisonnement, sauce), pas à jeun (ERGE). Fortalece l'élément Madera qui nutre le Fuego du Maestro del Día.

Riz au jazmín

Categorie : cereal

Proprietes MTC
Naturaleza: Neutro
Sabors : Dulce
Órganos: ("Bazo", "Estómago")
Le arroz au jazmín pénètre la Bazo et l'Estómago pour tonificar le Qi et armonizar le centro. C'est la cereal de base la plus digeste en MTC.
Acciones:

Marc aime le arroz au jazmín (aliment aimé). Sin gluten, il remplace le trigo qui provoque des hinchazón. Sa saveur dulce tonifica la Bazo (Vacío de Qi) et sa nature neutro respecte la tendance templado. À combiner avec des verduras et proteínas pour abaisser l'índice glucémico du repas.

Chicorée (racine torréfiée)

Categorie : boisson

Proprietes MTC
Naturaleza: Fresco
Sabors : Amarga, dulce
Órganos: ("Corazón", "Hígado", "Bazo")
La chicorée pénètre le Corazón pour clarificar la Calor et calmar le Shen, le Hígado pour drenar la chaleur, et la Bazo pour soutenir la digestión. Sa saveur amarga a une affinité directe avec le Fuego (Maestro del Día).
Acciones:

Alternative au café demandée par Marc. La chicorée a la saveur amarga (20% cible Fuego) qui fortalece le Maestro del Día Ding (Fuego Yin). Elle clarifica la Calor del Hígado (stagnation transformée en Fuego) et calma le Shen (insomnio). Sans caféine, elle ne provoque pas de reflujo (contrairement au café).

Amande (en poudre/leche uniquement)

Categorie : oléagineux

Proprietes MTC
Naturaleza: Neutro
Sabors : Dulce
Órganos: ("Pulmón", "Bazo", "Gros intestin")
L'amande pénètre le Pulmón pour humidifier et nourrir le Yin, et le Gros intestin pour lubricar les salles. Sa saveur dulce apoya la Bazo. Attention: forme entière interdite (allergie fruits à coque).
Acciones:

Marc tolère le leche d'amande en petite quantité (allergie aux fruits à coque entiers). Le magnacidosium apoya le sueño et la gestion du estrés. La vitamine E est anti-inflamatorio. À utiliser UNIQUEMENT sous forme de leche d'amande ou poudre fine, jamais d'almendras entières (allergie).

PART 3

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	Porridge de quinoa au miel et canela	Velouté de apio-branche et puerro	Saumon grillé au limón et hinojo	Compote de peras au chenpi	Bâtonnets de apio au hummus	Infusion de chenpi et menta séchée
J2	Œufs brouillés au salmón fumé	Salade templado de quinoa et hinojo au limón	Poulet sauté au albahaca et chenpi	Pomme au four au miel et canela	Pomme et almendras (leche d'amande)	Infusion de goji et azufaifo
J3	Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel	Soupe miso au wakame et quinoa	Bavette de bhuevo grillée aux pimientos et cebollas	Salade de fruits au limón et menta séchée	Carottes et hummus	Infusion de jengibre et limón
J4	Bowl de quinoa aux fruits et goji	Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert	Quinoa sauté aux verduras et huevo	Banane poêlée au miel et jengibre	Banane et mantequilla d'amande (leche d'amande)	Infusion de apio-branche et chrysanthème
J5	Œufs au plat aux espinacas et tomate	Velouté de patate dulce au chenpi	Saumon en papillote au jengibre et puerro	Mousse de limón sans lecheage (aguacate)	Galettes de arroz au miel et canela	Infusion de chicorée et canela
J6	Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano	Salade de pepino et apio au sésamo grillé	Poulet au limón confit et aceitunas	Poire pochée au vino rouge et especias	Poire et goji	Infusion de chenpi et menta séchée
J7	Porridge de mijo au miel et goji	Soupe de poule au jengibre et goji	Lentilles corajo au cúrcuma et jengibre	Granité de pomelo au romero	Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande)	Infusion de goji et azufaifo

Semaine 2

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Omelette aux tomates et chenpi	Tartare de bhuevo au sésamo et limón	Entrecôte de bhuevo grillée au romero	Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa)	Riz au leche d'amande et canela	Infusion de jengibre et limón
J2	Smoothie plátano, espinacas et leche d'amande	Velouté de calabacín et albahaca	Daurade en croûte de sal au limón	Compote de manzanas et coings	Mix de semillas grillées (sésamo, tournesol, lin)	Infusion de apio-branche et chrysanthème

J3	Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón	Brochettes de gambas grillées au limón et romero	Poulet au bouillon limón-jengibre	Salade d'naranjas au chenpi et canela	Pomme et mantequilla de cacahuete	Infusion de chicorée et canela
J4	Porridge de quinoa au miel et canela	Velouté de apio-branche et puerro	Pois chiches au comino et tomate	Compote de peras au chenpi	Bâtonnets de apio au hummus	Infusion de chenpi et menta séchée
J5	Œufs brouillés au salmón fumé	Salade templado de quinoa et hinojo au limón	Omelette aux hierbas et chenpi	Pomme au four au miel et canela	Pomme et almendras (leche d'amande)	Infusion de goji et azufaifo
J6	Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel	Soupe miso au wakame et quinoa	Filet de salmón au sésamo et salsa de soja	Salade de fruits au limón et menta séchée	Carottes et hummus	Infusion de jengibre et limón
J7	Bowl de quinoa aux fruits et goji	Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert	Poulet rôti au four avec patates dulces	Banane poêlée au miel et jengibre	Banane et mantequilla d'amande (leche d'amande)	Infusion de apio-branche et chrysanthème

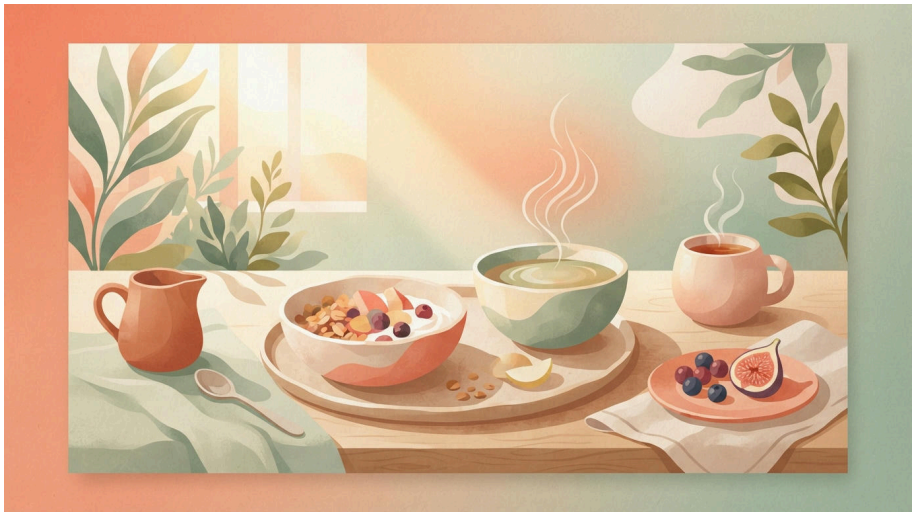
Semaine 3

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Œufs au plat aux espinacas et tomate	Velouté de patate dulce au chenpi	Bhuevo sauté aux calabacíns et pimientos	Mousse de limón sans lecheage (aguacate)	Galettes de arroz au miel et canela	Infusion de chicorée et canela
J2	Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano	Salade de pepino et apio au sésamo grillé	Lentilles vertes au puerro et zanahoria	Poire pochée au vino rouge et especias	Poire et goji	Infusion de chenpi et menta séchée
J3	Porridge de mijo au miel et goji	Soupe de poule au jengibre et goji	Brochettes de pollo au limón et tomillo	Granité de pomelo au romero	Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande)	Infusion de goji et azufaifo
J4	Omelette aux tomates et chenpi	Tartare de bhuevo au sésamo et limón	Filet de bacalao au limón et alcaparras	Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa)	Riz au leche d'amande et canela	Infusion de jengibre et limón
J5	Smoothie plátano, espinacas et leche d'amande	Velouté de calabacín et albahaca	Pois chiches et espinacas au cúrcuma	Compote de manzanas et coings	Mix de semillas grillées (sésamo, tournesol, lin)	Infusion de apio-branche et chrysanthème
J6	Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón	Brochettes de gambas grillées au limón et romero	Bhuevo braisé au limón et jengibre	Salade d'naranjas au chenpi et canela	Pomme et mantequilla de cacahuete	Infusion de chicorée et canela
J7	Porridge de quinoa au miel et canela	Velouté de apio-branche et puerro	Saumon grillé au limón et hinojo	Compote de peras au chenpi	Bâtonnets de apio au hummus	Infusion de chenpi et menta séchée

Semaine 4

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Œufs brouillés au salmón fumé	Salade templado de quinoa et hinojo au limón	Poulet sauté au albahaca et chenpi	Pomme au four au miel et canela	Pomme et almendras (leche d'amande)	Infusion de goji et azufaifo
J2	Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel	Soupe miso au wakame et quinoa	Bavette de bhuevo grillée aux pimientos et cebollas	Salade de fruits au limón et menta séchée	Carottes et hummus	Infusion de jengibre et limón

J3	Bowl de quinoa aux fruits et goji	Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert	Quinoa sauté aux verduras et huevo	Banane poêlée au miel et jengibre	Banane et mantequilla d'amande (leche d'amande)	Infusion de apio-branche et chrysanthème
J4	Œufs au plat aux espinacas et tomate	Velouté de patate dulce au chenpi	Saumon en papillote au jengibre et puerro	Mousse de limón sans lecheage (aguacate)	Galettes de arroz au miel et canela	Infusion de chicorée et canela
J5	Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano	Salade de pepino et apio au sésamo grillé	Poulet au limón confit et aceitunas	Poire pochée au vino rouge et especias	Poire et goji	Infusion de chenpi et menta séchée
J6	Porridge de mijo au miel et goji	Soupe de poule au jengibre et goji	Lentilles corajo au cúrcuma et jengibre	Granité de pomelo au romero	Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande)	Infusion de goji et azufaifo
J7	Omelette aux tomates et chenpi	Tartare de bhuevo au sésamo et limón	Entrecôte de bhuevo grillée au romero	Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa)	Riz au leche d'amande et canela	Infusion de jengibre et limón



PART 4.1

Desayunos

Porridge de quinoa au miel et canela

Porridge de quinoa qui tonifica la Bazo et calienta le centro. Petit-déjeuner sin gluten, réconfortant et nourrissant.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredientes

- 1/2 tasse Quinoa
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à café Goji
- 250 ml Lait d'amande
- 1 pincée Cannelle

Preparación

⏳ Tiempo total: 20 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer 1/2 tasse de quinoa sous l'eau frío.
Mesurer 250 ml de leche d'amande, 1 c. à soupe de miel et 1 pincée de canela.
Mesurer 1 c. à café de baies de goji.

1. Dans une casserole, porter le leche d'amande à frémissement à feu moyen. (3 min)
   - 👁️ *Le leche d'amande commence à frémir (petites bulles, pas gros bouillons).*
2. Ajouter le quinoa, la canela et les baies de goji. Couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe le leche et devient tendre. Les goji gonflent et deviennent rouges.*
3. Retirer du feu, ajouter le miel et mélanger. (1 min)
   - 👁️ *Le miel fond et enrobe le porridge.*
4. Servir templado dans des bols. (1 min)
   - 👁️ *Le porridge est onctueux et parfumé.*

☯ Sabiduría MTC

Le quinoa sin gluten tonifica la Bazo (Vacío de Qi) et remplace l'avena (gluten). Le leche d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nutre le Yin. Le goji (aliment clé n°3) nutre le Sangre du Hígado. Porridge réconfortant pour bien commencer la journacidoe, simple pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les vitaminas B du quinoa
✓ Le goji cuit libera ses antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 Le quinoa apporte des proteínas complètes
🔗 Le leche d'amande apporte du calcium

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols. Parsemer d'une pincée de canela. Servir templado.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le leche d'amande à gros bouillons : il tourne*
- 💡 *Le quinoa cuit plus vite dans le leche que dans l'eau*
- 💡 *Préparer la veille et calientar le matin pour gagner du temps*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Riñones, Pulmón, Gros intestin, Corazón, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón, Calienta, Hace circular el Qi, Nutre la Sangrere du Hígado, Nutre el Yin des Riñones

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 8 g	Carbohidratos: 45 g
Grasas: 7 g	Fibra: 5 g	IG: 53

Beneficios: Proteínas completas, Hierro, Magnesio, Calcio, Antioxidantes

Œufs brouillés au salmón fumé

Œufs brouillés au salmón fumé qui tonificant le Qi et nourrissent le Sangre. Petit-déjeuner protéinacido pour les jours d'entraînement.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 150 g/pers.

Ingredientes

- 4 huevos Œufs
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 80 g Saumon fumé
- 1 brin Ciboulette
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 7 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Casser 4 huevos dans un bol. Préparer le salmón fumé en lanières.
Cisaler 1 brin de cebolleta. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une poêle à feu doux. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille sans fumer.*
2. Verser les huevos et remuler dulcement avec une spatule pour les brouiller. (4 min)
   - 👁️ *Les huevos coagulent en morceaux moelleux et crémeux. Ne pas les surcuire.*
3. Ajouter les lanières de salmón fumé en fin de cuisson et remuler 1 minute. (1 min)
   - 👁️ *Le salmón fumé se calienta sans cuire. Une odeur de fumage se dégage.*
4. Parsemer de cebolleta, saler, pimientar et servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les huevos brouillés sont moelleux et parfumés.*

☯ Sabiduría MTC

L'huevo tonifica le Qi et le Sangre. Le salmón (aliment aimé) nutre les Riñones (élément Agua, 15% cible). Petit-déjeuner protéinacido pour les jours d'entraînement (running). Plat rapide pour un débutant : 7 minutes suffisent.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson dulce préserve la choline des huevos
✓ Le salmón fumé ajouté en fin préserve ses oméga-3

Biodisponibilidad:
🔗 L'huevo apporte des proteínas complètes
🔗 Le salmón apporte des oméga-3 anti-inflamatorios

🍽️ Emplatado

Servir dans des assiettes creuses. Parsemer de cebolleta. Accompagner de pan de quinoa grillé. Servir immédiatement.

Consejos du chef

- *Cuire les huevos à feu doux pour une texture crémeuse*
- *Ne pas surcuire les huevos : ils deviennent secs*
- *Le salmón fumé se calienta, ne se cuit pas*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Corazón, Riñones, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yin, Nutre el Yang des Riñones, Hace circular el Qi, Calienta

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 320 kcal	Proteínas: 28 g	Carbohidratos: 2 g
Grasas: 22 g	Fibra: ND g	IG: 15

Beneficios: Proteínas, Omega-3, Vitamina B12, Choline, Vitamina D

Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel

Pain perdu au pan de quinoa qui tonifica la Bazo. Petit-déjeuner réconfortant sin gluten.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Nivel Facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredientes

- 2 tranches Pain de quinoa
- 100 ml Lait d'amande
- 1 pincée Cannelle
- 2 huevos Œufs
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Preparación

⏳ Tiempo total: 9 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Préparer 2 tranches de pan de quinoa. Battre 2 huevos dans un bol avec 100 ml de leche d'amande.
Mesurer 1 c. à soupe de miel et 1 pincée de canela.
Préparer 1 c. à soupe d'aceite d'olive.

1. Tremper chaque tranche de pan dans le mélange huevos-leche d'amande 30 secondes de chaque côté. (1 min)

   👁️ *Le pan absorbe le liquide et devient souple.*

2. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)

   👁️ *L'aceite brille sans fumer.*

3. Cuire les tranches 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles dorent. (6 min)

   👁️ *Le pan dore et caramélise légèrement. Une odeur de pan perdu caliente se dégage.*

4. Arroser de miel et parsemer de canela. Servir immédiatement. (1 min)

   👁️ *Le miel fond sur le pan chaud et la canela parfume l'ensemble.*

☯ Sabiduría MTC

Le pan de quinoa sin gluten tonifica la Bazo (Vacío de Qi) et remplace le pan de trigo. L'huevo nutre le Qi et le Sangre. Le leche d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nutre le Yin. Pain perdu réconfortant pour le week-end, simple pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte préserve la choline des huevos
✓ Le miel ajouté en fin préserve ses antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 L'huevo apporte des proteínas complètes
🔗 Le leche d'amande apporte du calcium

🍽️ Emplatado

Disposer les tranches dans des assiettes. Arroser de miel et parsemer de canela. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Ne pas tremper le pan trop longtemps : il se déhace*
- 💡 *Cuire à feu moyen pour dorer sans brûler*
- 💡 *Le pan de quinoa se trouve en magasin bio*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Corazón, Pulmón, Gros intestin, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón, Calienta, Hace circular el Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 350 kcal	Proteínas: 12 g	Carbohidratos: 45 g
Grasas: 14 g	Fibra: 4 g	IG: 53

Beneficios: Proteínas, Carbohidratos, Calcio, Manganeso

Bowl de quinoa aux fruits et goji

Bowl de quinoa aux fruits frais et goji qui tonifica la Bazo et nutre le Sangre du Hígado. Petit-déjeuner frais et nourrissant.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredientes

- 1/2 tasse Quinoa
- 1/4 tasse Myrtilles
- 1 c. à café Miel
- 1 plátano Banane
- 1 c. à café Goji
- 100 ml Lait d'amande

Preparación

⏳ Tiempo total: 17 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer 1/2 tasse de quinoa sous l'eau frío.
Couper la plátano en rondelles. Mesurer les arándanos et le goji.
Mesurer 1 c. à café de miel et 100 ml de leche d'amande.

1. Cuire le quinoa 12 minutes dans 1 tasse d'eau à feu doux couvert. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*
2. Ésemillar le quinoa à la fourchette et le transférer dans un bol. (2 min)
   - 👁️ *Le quinoa est tendre et les grains se séparent.*
3. Ajouter la plátano, les arándanos, le goji, le miel et le leche d'amande. Mélanger. (2 min)
   - 👁️ *Le bowl est coloré et parfumé.*
4. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Le bowl est frais et nourrissant.*

☯ Sabiduría MTC

Le quinoa sin gluten tonifica la Bazo (Vacío de Qi). Le goji (aliment clé n°3) nutre le Sangre du Hígado. Les arándanos nourrissent le Yin. Bowl frais et nourrissant pour les matins d'été, simple pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Les fruits crus préservent 100% de la vitamine C
✓ Le quinoa cuit préserve ses proteínas complètes

Biodisponibilidad:
🔗 Les arándanos apportent des antioxydants
🔗 Le goji apporte de la zéaxanthine

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols. Disposer les fruits en décoration sur le dessus. Servir frais ou templado salon la saison.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Préparer le quinoa à l'avance pour un bowl en 5 minutes*
- 💡 *Varier les fruits salon la saison*
- 💡 *Le bowl se déguste frais en été, templado en hiver*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Riñones, Gros intestin, Hígado, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Lubrica los intestinos, Nutre el Yin, Clarifica el Calor, Nutre la Sangrere du Hígado, Nutre el Yin des Riñones, Humidifie le Pulmón

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 290 kcal	Proteínas: 8 g	Carbohidratos: 50 g
Grasas: 6 g	Fibra: 7 g	IG: 52

Beneficios: Proteínas completas, Antioxidantes, Fibra, Vitamina C, Manganeso

Œufs au plat aux espinacas et tomate

Œufs au plat aux espinacas qui tonificant le Sangre et nourrissent le Hígado. Petit-déjeuner salé et protéinacido.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredientes

- 4 huevos Œufs
- 1 tomate Tomate
- 1 pincée Sel marin
- 1 poignacidoe Épinards frais
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 9 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver les espinacas frais. Couper la tomate en rondelles.
Casser 4 huevos dans un bol. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille sans fumer.*
2. Disposer les rondelles de tomate et les espinacas dans la poêle. Cuire 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *Les espinacas réduisent et la tomate ramollit légèrement.*
3. Casser les huevos directement dans la poêle sur les verduras. (1 min)
   - 👁️ *Les huevos se déposent sur les verduras.*
4. Couvrir et cuire 4 minutes jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes encore coulants. (4 min)
   - 👁️ *Les blancs sont opaques et les jaunes brillent encore.*
5. Saler, pimientar et servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les huevos au plat sont prêts et parfumés.*

☯ Sabiduría MTC

L'huevo tonifica le Qi et le Sangre. Les espinacas nourrissent le Sangre du Hígado attaqué par le Metal dominante. La tomate clarifica la Calor del Estómago (ERGE). Petit-déjeuner salé et protéinacido, simple pour un débutant : 9 minutes suffisent.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte préserve le fer des espinacas
✓ Le lycopène de la tomate est mieux absorbé cuit

Biodisponibilidad:
🔗 La vitamine C de la tomate aide à absorber le fer des espinacas
🔗 L'huevo apporte de la choline

🍽️ Emplatado

Glisser les huevos au plat et les verduras dans l'assiette. Servir immédiatement avec du pan de quinoa grillé.

❦ Consejos du chef

💡 *Couvrir la poêle cuit le dessus des huevos sans les retourner*
💡 *Ne pas surcuire les espinacas : ils perdent leurs nutrientes*
💡 *Le lycopène de la tomate est antioxydant*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Corazón, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yin, Nutre la Sangrere du Hígado, Clarifica el Calor, Nutre los líquidos, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 250 kcal	Proteínas: 18 g	Carbohidratos: 5 g
Grasas: 18 g	Fibra: 3 g	IG: 38

Beneficios: Proteínas, Hierro, Luteína, Vitamina K, Vitamina C

Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano

Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano qui tonificant la Bazo. Petit-déjeuner rapide et sin gluten.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredientes

- 4 galettes Galettes de arroz soufflé
- 1 plátano Banane
- 2 c. à soupe Beurre d'amande
- 1 pincée Cannelle

Preparación

⏳ Tiempo total: 3 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Sortir 4 galettes de arroz soufflé. Mesurer 2 c. à soupe de mantequilla d'amande.
Peler et couper la plátano en rondelles. Mesurer 1 pincée de canela.

1. Tartiner chaque galette de arroz de 1/2 c. à soupe de mantequilla d'amande. (1 min)
   - 👁️ *Le mantequilla d'amande s'étale uniformément.*
2. Disposer les rondelles de plátano sur les galettes tartinacidoes. (1 min)
   - 👁️ *Les rondelles recouvrent les galettes.*
3. Parsemer de canela et servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les galettes sont prêtes à déguster.*

☯ Sabiduría MTC

Les galettes de arroz tonificant la Bazo (Vacío de Qi) sin gluten. Le mantequilla d'amande (aliment clé n°12, autorisé sous forme liquide/pâte) nutre le Yin. La plátano tonifica la Bazo. Petit-déjeuner rapide pour les matins pressés. Attention : mantequilla d'amande uniquement, pas d'almendras entières (allergie).

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La plátano crue préserve 100% du potassium
✓ Le mantequilla d'amande préserve la vitamine E

Biodisponibilidad:
🔗 Le mantequilla d'amande apporte du calcium
🔗 La plátano apporte du potassium (hipertensión, running)

🍽️ Emplatado

Disposer les galettes sur une assiette. Servir immédiatement.

Consejos du chef

- *Choisir un mantequilla d'amande sans azúcar ajouté*
- *Les galettes de arroz se conservent des mois au sec*
- *Petit-déjeuner idéal pour les matins pressés*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Pulmón, Gros intestin, Corazón, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón, Lubrica los intestinos, Calienta, Hace circular el Qi

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 320 kcal	Proteínas: 6 g	Carbohidratos: 45 g
Grasas: 14 g	Fibra: 4 g	IG: 51

Beneficios: Carbohidratos, Potasio, Vitamina E, Magnesio

Porridge de mijo au miel et goji

Porridge de mijo qui tonifica la Bazo et nutre les Riñones. Petit-déjeuner sin gluten, réconfortant et nourrissant.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredientes

- 1/2 tasse Millet
- 1 c. à soupe Miel
- 1 pincée Cannelle
- 250 ml Lait d'amande
- 1 c. à café Goji

Preparación

⏳ Tiempo total: 25 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Mesurer 1/2 tasse de mijo. Rincer sous l'eau frío.
Mesurer 250 ml de leche d'amande, 1 c. à soupe de miel et 1 c. à café de goji.
Mesurer 1 pincée de canela.

1. Dans une casserole, porter le leche d'amande à frémissement à feu moyen. (3 min)
   - 👁️ *Le leche d'amande commence à frémir (petites bulles, pas gros bouillons).*
2. Ajouter le mijo, la canela et le goji. Couvrir et mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)
   - 👁️ *Le mijo absorbe le leche et devient crémeux. Les goji gonflent.*
3. Retirer du feu, ajouter le miel et mélanger. (1 min)
   - 👁️ *Le miel fond et enrobe le porridge.*
4. Servir templado dans des bols. (1 min)
   - 👁️ *Le porridge est onctueux et parfumé.*

☯ Sabiduría MTC

Le mijo tonifica la Bazo (Vacío de Qi) et nutre les Riñones (élément Agua, 15% cible) sin gluten. Le goji (aliment clé n°3) nutre le Sangre du Hígado. Le leche d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nutre le Yin. Porridge réconfortant pour les matins froids, simple pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les vitaminas B du mijo
✓ Le goji cuit libera ses antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 Le mijo apporte du magnacidosium (hipertensión, running)
🔗 Le leche d'amande apporte du calcium

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols. Parsemer d'une pincée de canela. Servir templado.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le leche d'amande à gros bouillons : il tourne*
- 💡 *Le mijo cuit plus lentement que le quinoa : prévoir 20 min*
- 💡 *Préparer la veille et calientar le matin*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Riñones, Pulmón, Gros intestin, Hígado, Corazón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre les Riñones, Sin gluten, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón, Nutre la Sangrere du Hígado, Nutre el Yin des Riñones, Calienta, Hace circular el Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 7 g	Carbohidratos: 45 g
Grasas: 6 g	Fibra: 4 g	IG: 70

Beneficios: Magnesio, Fósforo, Antioxidantes, Calcio, Hierro

Omelette aux tomates et chenpi

Omelette aux tomates et chenpi qui tonifica le Qi et hace circular le Qi du Hígado. Petit-déjeuner salé et digeste.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredientes

- 4 huevos Œufs
- 1 c. à café Chenpi
- 1 pincée Sel marin
- 1 tomate Tomate
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 8 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Casser 4 huevos dans un bol. Couper la tomate en dés.
Mesurer 1 c. à café de chenpi. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire revenir les dés de tomate 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *La tomate ramollit et libera son jus.*
3. Verser les huevos battus avec le chenpi. Remuler dulcement pour brouiller. (4 min)
   - 👁️ *Les huevos coagulent en morceaux moelleux avec des dés de tomate.*
4. Saler, pimientar et servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *L'omelette est moelleuse et parfumée au chenpi.*

☯ Sabiduría MTC

L'huevo tonifica le Qi et le Sangre. Le chenpi (aliment clé n°1) hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). La tomate clarifica la Calor del Estómago (ERGE). Omelette salada et digeste, simple pour un débutant : 8 minutes suffisent.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte préserve la choline des huevos
✓ Le lycopène de la tomate est mieux absorbé cuit

Biodisponibilidad:
🔗 Le lycopène de la tomate est antioxydant
🔗 Le chenpi facilita la digestión des huevos

🍽️ Emplatado

Plier l'omelette en deux et la glisser dans l'assiette. Servir immédiatement avec du pan de quinoa grillé.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Cuire les huevos à feu moyen pour une texture crémeuse*
- 💡 *Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique*
- 💡 *La tomate peut être remplacée par des espinacas*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Corazón, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yin, Clarifica el Calor, Nutre los líquidos, Hace circular el Qi du Hígado, Resuelve el estancamiento, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 230 kcal	Proteínas: 18 g	Carbohidratos: 4 g
Grasas: 16 g	Fibra: 1 g	IG: 38

Beneficios: Proteínas, Licopeno, Choline, Vitamina C, Luteína

Smoothie plátano, espinacas et leche d'amande

Smoothie vert qui tonifica la Bazo et nutre le Sangre du Hígado. Petit-déjeuner liquide et nourrissant pour les matins pressés.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 440 g/pers.

Ingredientes

- 1 plátano Banane
- 250 ml Lait d'amande
- 1 c. à soupe Graines de lin
- 1 poignacidoe Épinards frais
- 1 c. à café Miel

Preparación

⏳ Tiempo total: 5 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Peler la plátano. Laver les espinacas frais.
Sortir 250 ml de leche d'amande du réfrigérateur. Mesurer 1 c. à café de miel.
Mesurer 1 c. à soupe de semillas de lin.

1. Dans un blender, mixer la plátano, les espinacas, le leche d'amande, le miel et les semillas de lin jusqu'à obtenir un smoothie lisse. (3 min)

   👁️ *La texture est lisse et homogène, sans morceaux d'espinacas.*

2. Verser dans un grand verre et servir immédiatement. (1 min)

   👁️ *Le smoothie est vert, onctueux et nourrissant.*

3. Ajouter des glaçons si désiré pour un smoothie plus frais. (1 min)

   👁️ *Le smoothie est frais et nourrissant.*

☯ Sabiduría MTC

La plátano tonifica la Bazo (Vacío de Qi). Les espinacas nourrissent le Sangre du Hígado attaqué par le Metal dominante. Le leche d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nutre le Yin. Les semillas de lin lubricant les intestins. Smoothie vert nourrissant pour les matins pressés, simple pour un débutant avec un blender.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Les espinacas crus préservent 100% de la vitamine K
✓ La plátano crue préserve 100% du potassium

Biodisponibilidad:
🔗 Les semillas de lin apportent des oméga-3 anti-inflamatorios
🔗 La plátano apporte du potassium (hipertensión, running)

🍽️ Emplatado

Verser dans un grand verre. Servir immédiatement avec une pajole.

Consejos du chef

- *Utiliser un blender puissant pour un smoothie sans morceaux*
- *Moudre les semillas de lin au blender libera les oméga-3*
- *Le smoothie se prépare en 4 minutes*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Gros intestin, Hígado, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Lubrica los intestinos, Nutre la Sangrere du Hígado, Clarifica el Calor, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 290 kcal	Proteínas: 6 g	Carbohidratos: 45 g
Grasas: 10 g	Fibra: 7 g	IG: 51

Beneficios: Potasio, Hierro, Omega-3, Calcio, Vitamina K

Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón

Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón qui tonifica la Bazo et hace circular le Qi. Petit-déjeuner salé et nourrissant sin gluten.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingredientes

- 2 tranches Pain de quinoa
- 1/2 limón Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 aguacate Avocat
- 1 c. à café Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 6 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Préparer 2 tranches de pan de quinoa. Couper l'aguacate en deux et prélever la chair.
Presser 1/2 limón. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Griller les tranches de pan de quinoa au grille-pan 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *Le pan est doré et croustillant.*
2. Écraser la chair d'aguacate à la fourchette avec le jus de limón, le sal et le pimienta. (2 min)
   - 👁️ *L'aguacate forme une purée onctueuse et verte.*
3. Tartiner les tranches grillées de purée d'aguacate. Arroser d'1 c. à café d'aceite d'olive. (1 min)
   - 👁️ *Les tartines sont garnies et brillantes.*
4. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les tartines sont prêtes à déguster.*

☯ Sabiduría MTC

Le pan de quinoa sin gluten tonifica la Bazo (Vacío de Qi). L'aguacate nutre le Yin. Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Petit-déjeuner salé et nourrissant, simple pour un débutant : 6 minutes suffisent.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ L'aguacate cru préserve 100% de la vitamine E
✓ Le limón cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 L'aguacate apporte des graisses saines (hipertensión)
🔗 Le limón aide à absorber le fer

🍽️ Emplatado

Disposer les tartines dans l'assiette. Servir immédiatement.

Consejos du chef

- *Choisir un aguacate bien mûr pour une purée onctueuse*
- *Le limón emmelocotón l'aguacate de noircir*
- *Le pan de quinoa se trouve en magasin bio*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Nutre el Yin, Lubrica los intestinos, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Calienta

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 6 g	Carbohidratos: 30 g
Grasas: 16 g	Fibra: 6 g	IG: 48

Beneficios: Graisses saines, Fibra, Vitamina E, Potasio, Vitamina C

PART 4.2

Entrantes

Velouté de apio-branche et puerro

Velouté réconfortant qui clarifica la Calor del Hígado et hace descender le Yang. Parhace pour aliviar les tensións de fin de journacidoe.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

Ingredientes

- 4 branches Céleri-branche
- 1/2 cebolla Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 puerro moyen Poireau
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 29 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver le apio-branche et le puerro. Couper le apio en tronçons de 2 cm.
Émincer finement le puerro en demi-rondelles. Séparer le blanc du vert.
Peler et émincer l'cebolla. Mesurer 1 litre d'eau ou de bouillon de verduras.
Sortir l'aceite d'olive et le sal marin.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite doit napper le fond et briller sans fumer.*
2. Faire revenir l'cebolla émincé 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide. (2 min)
   - 👁️ *L'cebolla passe du blanc opaque au translucide. Une odeur dulce se dégage.*
3. Ajouter le puerro (partie blanche) et le apio. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *Les verduras s'enrobent d'aceite et deviennent brillants.*
4. Verser l'eau ou le bouillon. Porter à ébullition à feu vif. (5 min)
   - 👁️ *De grosses bulles remontent à la surface en bouillonnant.*
5. Baisser le feu, couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)
   - 👁️ *Le bouillon frémit dulcement (petites bulles, pas gros bouillons). Les verduras sont tendres piqués à la fourchette.*
6. Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (3 min)
   - 👁️ *La texture est crémeuse et homogène, sans morceaux.*
7. Saler, pimientar et ajouter le vert du puerro cisalé. Servir chaud. (1 min)
   - 👁️ *Le velouté est onctueux et parfumé.*

☯ Sabiduría MTC

La cuisson mijotée dulce préserve le Qi des verduras et calienta le Jiao Medio, idéal pour le Vacío de Bazo de Marc. Le apio (aliment clé n°5) clarifica la Calor del Hígado et hace descender le Yang, ce qui aide l'hipertensión. Le velouté est facile à digérer pour un débutant en cuisine et pour les soirs de retour tardif (20h30).

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée courte préserve les vitaminas B du puerro
✓ Le mixage préserve les fibres solubles du apio

Biodisponibilidad:
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber les vitaminas liposolubles (A, K) du apio
🔗 Le apio et le puerro ensemble apportent potassium et fibres pour la saciedad

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Parsemer de vert de puerro cisalé. Servir bien chaud.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas faire brunir l'cebolla : il devient amer et irrite l'Estómago*
💡 *Pour un velouté plus onctueux, ajouter 1 c. à soupe de leche d'amande avant de mixer*
💡 *Le vert du puerro ajouté cru en fin apporte de la frescour et des vitaminas*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Hígado, Estómago, Pulmón, Gros intestin
Sabors :
Syndromes :

Acciones: Clarifica la Calor del Hígado, Hace descender el Yang, Calienta el centro, Dispersa el Frío, Hace circular el Qi, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 85 kcal	Proteínas: 2 g	Carbohidratos: 8 g
Grasas: 5 g	Fibra: 3 g	IG: 32

Beneficios: Vitamina K, Potasio, Fibra, Vitamina C

Salade templado de quinoa et hinojo au limón

Salade templado qui hace circular le Qi du Hígado tout en tonifiant la Bazo. Le quinoa sin gluten remplace les cereals à gluten.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖ 80 g/pers.

Ingredientes

- 1 tasse Quinoa
- 1/2 limón Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1 bulbe moyen Fenouil
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 27 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer le quinoa sous l'eau frío dans une passoire fine jusqu'à ce que l'eau soit claire.
Couper le hinojo en fines lamelles à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
Presser le limón pour obtenir 2 c. à soupe de jus.
Mesurer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Porter 1 tasse d'eau à ébullition dans une petite casserole. (3 min)
   - 👁 *L'eau bout avec de grosses bulles.*
2. Ajouter le quinoa rincé, baisser le feu, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)
   - 👁 *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface quand c'est cuit.*
3. Retirer du feu, laisser reposer couvert 3 minutes puis ésemillar à la fourchette. (3 min)
   - 👁 *Le quinoa est tendre et les grains se séparent facilement.*
4. Faire chauffer 1 c. à café d'aceite d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)
   - 👁 *L'aceite brille sans fumer.*
5. Saisir les lamelles de hinojo 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. (6 min)
   - 👁 *Le hinojo dore et dégage un parfum anisé. Les bords caramélisent légèrement.*
6. Dans un saladier, mélanger le quinoa templado, le hinojo doré, le jus de limón, 1 c. à soupe d'aceite d'olive, le sal et le pimienta. (2 min)
   - 👁 *Les ingrédients s'enrobent uniformément d'assaisonnement.*

☯ Sabiduría MTC

Le hinojo légèrement sauté apporte une tiédeur qui ne fatiga pas la Bazo de Marc. Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le quinoa sin gluten tonifica la Bazo sans créer de hinchazón. La salade templado est parhacee pour un débutant qui veut un repas léger mais satisfaisant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le limón ajouté cru préserve la vitamine C
✓ La cuisson courte du hinojo préserve la vitamine K

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón sur le hinojo aide à absorber le fer végétal
🔗 Le quinoa apporte des proteínas complètes qui se combinent avec les fibres du hinojo

🍽️ Emplatado

Disposer dans des assiettes creuses. Le quinoa templado en base, le hinojo doré par-dessus. Arroser du reste d'assaisonnement au limón.

❦ Consejos du chef

💡 *Rincer le quinoa est essentiel : cela enlève les saponines qui donnent un goût amer*
💡 *Ne pas surcuire le hinojo : il doit rester légèrement croquant*
💡 *Préparer le quinoa à l'avance permet un assemblage rapide en 5 minutes*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Riñones, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Hace circular el Qi, Armoniza el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 180 kcal	Proteínas: 6 g	Carbohidratos: 22 g
Grasas: 7 g	Fibra: 4 g	IG: 46

Beneficios: Proteínas completas, Hierro, Magnesio, Vitamina C

Soupe miso au wakame et quinoa

Soupe japonaise nourrissante qui tonifica la Bazo et les Riñones. Le quinoa remplace le tofu (que Marc n'aime pas).

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredientes

- 2 c. à soupe Miso
- 1/2 tasse Quinoa
- 750 ml Agua
- 1 c. à soupe Wakamé séché
- 2 brins Ciboule

Preparación

⏳ Tiempo total: 21 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer le quinoa sous l'eau frío. Mesurer 1/2 tasse.
Réhidratar le wakame dans un bol d'eau frío pendant 5 minutes.
Couper le tofu soyeux en dés de 1 cm (si utilisé).
Sortir le miso et mesurer 2 c. à soupe. Cisaler la ciboule.

1. Porter 2 tasses d'eau filtrée à ébullition dans une casserole. (3 min)
   - 👁️ *L'eau bout avec de grosses bulles.*
2. Ajouter le quinoa, baisser le feu, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*
3. Ajouter le wakame égoutté et le tofu en dés. Mijoter 3 minutes à feu doux. (3 min)
   - 👁️ *Le wakame se déploie et devient vert tendre. Le bouillon frémit dulcement.*
4. Retirer du feu. Délayer le miso dans une louche de bouillon, puis l'incorporer dulcement au reste. (2 min)
   - 👁️ *Le miso se resuelve complètement. Le bouillon devient légèrement trouble et parfumé.*
5. Goûter et ajuster si besoin. Parsemer de ciboule cisalée et servir. (1 min)
   - 👁️ *La soupe est parfumée et onctueuse.*

☯ Sabiduría MTC

La cuisson mijotée dulce préserve le Qi du bouillon et calienta le Jiao Medio, idéal pour le Vacío de Bazo de Marc. Le miso ajouté hors du feu conserve sa saveur salada (Élément Agua) qui fortalece les Riñones. Les algas wakame nourrissent le Yin des Riñones sans créer d'Humedad, car la cuisson courte et le bouillon clair facilitant la digestión.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le miso ajouté hors du feu préserve les probiotiques et les vitaminas B
✓ La cuisson dulce du tofu préserve les proteínas végétales et le calcium

Biodisponibilidad:
🔗 Les algas wakame apportent l'iode naturel, mieux absorbé avec les proteínas
🔗 Le miso fermenté aumenta la biodisponibilité des ácidas aminacidos et des minacidoraux

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Parsemer de ciboule cisalée. Servir bien chaud, immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne jamais faire bouillir le miso : il perd ses probiotiques et son Qi*
💡 *Pour un bouillon plus riche, ajouter un trait de tamari en fin de cuisson*
💡 *Le wakame se réhidrata en 2 min : ne pas le surcuire, il devient gluant*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Riñones, Pulmón
Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre les Riñones, Nutre el Yin, Ramollit les masses, Sin gluten, Dispersa el Frío, Hace circular el Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 95 kcal	Proteínas: 4 g	Carbohidratos: 12 g
Grasas: 3 g	Fibra: 2 g	IG: 38

Beneficios: Iode (modéré), Proteínas, Minerales, Vitaminas B

Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert

Carpaccio frais qui nutre le Sangre du Hígado tout en clarifiant la Calor. Le salmón est un aliment aimé de Marc.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 60 g/pers.

Ingredientes

- 200 g de filet Saumon frais
- 1 c. à soupe Sésame grillé
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 limón vert Citron vert
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 9 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Placer le salmón au congélateur 15 minutes pour qu'il soit plus facile à couper finement.
Presser le limón vert pour obtenir 1 c. à soupe de jus.
Griller 1 c. à soupe de semillas de sésamo à sec dans une petite poêle.
Préparer un lit de rúcula dans 2 assiettes.

1. Sortir le salmón du congélateur. Trancher des fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. (5 min)
   - 👁️ *Les tranches sont fines et translucides, presque transparentes.*
2. Disposer les tranches de salmón en éventajo sur le lit de rúcula. (2 min)
   - 👁️ *Les tranches ne se chevauchent pas trop.*
3. Arroser de jus de limón vert et d'1 c. à soupe d'aceite d'olive. (1 min)
   - 👁️ *Le limón hace légèrement blanchir les bords du salmón (cuisson à l'ácida).*
4. Parsemer de semillas de sésamo grillées. Saler légèrement et pimientar. (1 min)
   - 👁️ *Le sésamo doré contraste avec le rose du salmón.*

☯ Sabiduría MTC

Le salmón cru préserve entièrement ses oméga-3 anti-inflamatorios (hipertensión de Marc). Le limón vert hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le carpaccio est léger et digeste, parhace pour un débutant qui veut impressionner sans cuisson. La frescour du plat clarifica la Calor del Estómago (ERGE).

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le salmón cru préserve 100% des oméga-3 sensibles à la chaleur
✓ Le limón vert cru apporte toute sa vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón vert aide à absorber le fer de la rúcula
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber les vitaminas liposolubles (A, D, E) du salmón

🍽️ Emplatado

Disposer en éventajo sur le lit de rúcula. Arroser d'aceite et de limón. Parsemer de sésamo. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Congeler le salmón 15 min facilita la coupe fine*
- 💡 *Utiliser du salmón frais de calidad sushi pour sécurité alimentaire*
- 💡 *Le limón cuit légèrement le salmón : laisser reposer 2 min pour un efecto carpaccio parhace*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Riñones, Hígado, Estómago

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yang des Riñones, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Nutre el Yin, Nutre la Sangrere, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 145 kcal	Proteínas: 11 g	Carbohidratos: 2 g
Grasas: 9 g	Fibra: 1 g	IG: 20

Beneficios: Omega-3 (EPA, DHA), Proteínas, Vitamina D, Selenio

Velouté de patate dulce au chenpi

Velouté doux et réconfortant qui tonifica la Bazo tout en faisant circuler le Qi du Hígado grâce au chenpi.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

Ingredientes

- 2 patates dulces moyennes Patate dulce
- 1/2 cebolla Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 c. à café Chenpi
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 500 ml Água

Preparación

⏳ Tiempo total: 33 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Peler et couper la patate dulce en cubes de 2 cm.
Mesurer 1 c. à café de chenpi (écorce de mandarina séchée).
Émincer finement 1 cebolla. Mesurer 1 litre de bouillon de verduras.
Sortir l'aceite d'olive et le sal.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)
   - 👁 *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire revenir l'cebolla 2 minutes jusqu'à translucidité. (2 min)
   - 👁 *L'cebolla devient translucide et dégage une odeur dulce.*
3. Ajouter le chenpi et remuer 30 secondes pour libérer les arômes. (1 min)
   - 👁 *Une odeur d'agrumes caliente se dégage du chenpi.*
4. Ajouter les cubes de patate dulce et le bouillon. Porter à ébullition. (5 min)
   - 👁 *Le bouillon bout avec de grosses bulles.*
5. Baisser le feu, couvrir et mijoter 20 minutes jusqu'à ce que la patate dulce soit tendre. (20 min)
   - 👁 *Un couteau piqué dans la patate dulce entre sans résistance.*
6. Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (3 min)
   - 👁 *La texture est crémeuse et homogène.*
7. Saler et servir chaud. (1 min)
   - 👁 *Le velouté est onctueux et parfumé aux agrumes.*

☯ Sabiduría MTC

Le chenpi (aliment clé n°1 de Marc) hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire) et facilita la digestión de la patate dulce. La patate dulce (aliment aimé) tonifica la Bazo et calienta le centro. La cuisson mijotée est idéale pour un débutant : tout va dans la casserole et mijote sans surveillance. Le velouté est digeste pour les soirs de retour tardif.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve le bêta-carotène de la patate dulce
✓ Le chenpi ajouté en début de cuisson libera ses flavonoïdes dans le bouillon

Biodisponibilidad:
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber le bêta-carotène (vitamine A) de la patate dulce
🔗 Le chenpi facilita la digestión des glucides de la patate dulce

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Le velouté est naranja doré. Servir bien chaud.

❦ Consejos du chef

💡 *Le chenpi se trouve en boutique asiatique ou herboristerie - il se conserve des mois*
💡 *Pour un velouté plus doux, retirer le chenpi après 10 min de cuisson*
💡 *La patate dulce doit être bien tendre avant de mixer pour un velouté lisse*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Pulmón
Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Calienta el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Resuelve el estancamiento, Alivia la Bazo, Calienta, Hace circular el Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 120 kcal	Proteínas: 2 g	Carbohidratos: 20 g
Grasas: 4 g	Fibra: 4 g	IG: 49

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

Salade de pepino et apio au sésamo grillé

Salade fresco qui clarifica la Calor del Hígado et hace descender le Yang. Parhacee pour les journacidoes de estrés.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 80 g/pers.

Ingredientes

- 1/2 pepino Concombre
- 1 c. à soupe Sésame grillé
- 1 c. à café Sauce soja (tamari sin gluten)
- 2 branches Céleri-branche
- 1 c. à soupe Vinaigre de arroz
- 1 c. à café Huile de sésamo

Preparación

⏳ Tiempo total: 5 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver et couper le pepino en fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.
Laver et couper le apio-branche en fins bâtonnets.
Griller 1 c. à soupe de semillas de sésamo à sec dans une petite poêle.
Presser 1/2 limón. Préparer la salsa de soja (tamari sin gluten).

1. Dans un saladier, mélanger le pepino et le apio. (1 min)

   👁️ *Les verduras sont bien répartis.*

2. Dans un petit bol, préparer la vinoaigrette : jus de limón, 1 c. à soupe d'aceite d'olive, 1 c. à café de tamari, sal et pimienta. (2 min)

   👁️ *La vinoaigrette est homogène et légèrement trouble.*

3. Verser la vinoaigrette sur les verduras et mélanger délicatement. (1 min)

   👁️ *Les verduras s'enrobent uniformément.*

4. Parsemer de semillas de sésamo grillées. Servir frais. (1 min)

   👁️ *Le sésamo doré contraste avec le vert des verduras.*

☯ Sabiduría MTC

Le apio (aliment clé n°5) clarifica la Calor del Hígado et hace descender le Yang (hipertensión de Marc). Le pepino clarifica la Calor del Estómago (ERGE). La salade crue est rafraîchissante et idéale en été. Le sésamo nutre le Yin des Riñones. Plat ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson, juste de l'assemblage.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Les verduras crus préservent 100% de la vitamine C
✓ Le limón cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber les vitaminas liposolubles (K) du pepino
🔗 Le limón aide à absorber le fer du apio

🍽️ Emplatado

Disposer dans des assiettes creuses ou des bols. Parsemer de sésamo grillé. Servir frais, idéalement en été.

❦ Consejos du chef

💡 *Griller le sésamo à sec 1-2 min libera un parfum de noisette*
💡 *Saler le pepino 10 min à l'avance et l'essorer le rend plus croquant*
💡 *Préparer la vinoaigrette à l'avance permet un assemblage en 2 minutes*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Estómago, Vejiga, Hígado, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Clarifica el Calor, Nutre los líquidos, Clarifica la Calor del Hígado, Hace descender el Yang, Nutre el Yin, Nutre la Sangrere, Hace circular el Qi, Armoniza el centro

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 65 kcal	Proteínas: 2 g	Carbohidratos: 5 g
Grasas: 4 g	Fibra: 2 g	IG: 15

Beneficios: Potasio, Vitamina K, Agua, Calcio

Soupe de poule au jengibre et goji

Bouillon tonifiant qui calienta le centro et nutre le Sangre. Idéale en hiver ou en cas de fatiga.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 40 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 370 g/pers.

Ingredientes

- 2 cuisses Poulet (cuisses)
- 1 c. à soupe Goji
- 1 zanahoria Carotte
- 1/2 c. à café Sel marin
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 1/2 cebolla Oignon
- 1 L Agua

Preparación

⏳ Tiempo total: 21 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer 1/2 tasse de quinoa sous l'eau frío.
Émincer finement 2 tranches de jengibre frais.
Mesurer 1 c. à soupe de baies de goji.
Mesurer 1 litre de bouillon de poule (ou eau + cube).

1. Porter le bouillon à ébullition dans une casserole à feu vif. (5 min)
   - 👁️ *Le bouillon bout avec de grosses bulles.*
2. Ajouter le jengibre frais et le quinoa. Baisser le feu, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe le bouillon. Des petits trous apparaissent à la surface.*
3. Ajouter les baies de goji et mijoter 3 minutes de plus. (3 min)
   - 👁️ *Les goji gonflent et deviennent rouges et tendres.*
4. Retirer du feu, saler légèrement et servir chaud. (1 min)
   - 👁️ *La soupe est parfumée au jengibre et légèrement sucrée des goji.*

☯ Sabiduría MTC

Le jengibre (aliment clé n°4, modéré) calienta le centro et facilita la digestión sin agravar le ERGE à dose modérée. Le goji (aliment clé n°3) nutre le Sangre du Hígado attaqué par le Metal dominante. Le bouillon de poule tonifica le Qi. La soupe est réconfortante et facile à digérer pour un débutant en cuisine.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée courte préserve les vitaminas B du quinoa
✓ Les goji ajoutés en fin préservent mieux leurs antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 Le jengibre facilita la digestión du quinoa
🔗 Les goji apportent du fer végétal mieux absorbé avec le bouillon

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Le bouillon est doré avec des points rouges de goji. Servir bien chaud.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Ne pas mettre trop de jengibre : 2 tranches suffisent pour Marc (ERGE)*
- 💡 *Les goji gonflent à la cuisson : ne pas en mettre trop*
- 💡 *Préparer le bouillon à l'avance permet une soupe en 15 minutes*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Pulmón, Hígado, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi, Calienta el centro, Calienta el Bazo, Dispersa el Frío, Nutre la Sangrere du Hígado, Nutre el Yin des Riñones, Tonifica el Bazo, Nutre la Sangrere

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 180 kcal	Proteínas: 18 g	Carbohidratos: 6 g
Grasas: 8 g	Fibra: 2 g	IG: 30

Beneficios: Proteínas, Hierro, Zinc, Vitamina A

Tartare de bhuevo au sésamo et limón

Tartare qui tonifica le Sangre et hace circular le Qi. Le bhuevo est un aliment aimé de Marc.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Moyen · 👤 4 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

Ingredientes

- 200 g de filet Bhuevo (filet)
- 1 c. à soupe Sésame grillé
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1/2 limón Citron
- 1 chalota Échalote
- 1 c. à café Sauce soja (tamari sin gluten)

Preparación

⏳ Tiempo total: 9 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Placer le filet de bhuevo au congélateur 15 minutes pour facilitar la coupe.
Presser 1 limón pour obtenir 2 c. à soupe de jus.
Griller 1 c. à soupe de semillas de sésamo à sec.
Préparer un lit de rúcula ou de mesclun dans 2 assiettes.

1. Sortir le bhuevo du congélateur. Trancher des fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. (5 min)
   - 👁️ *Les tranches sont fines et rouge vif.*
2. Disposer les lamelles de bhuevo en éventajo sur le lit de salade. (2 min)
   - 👁️ *Les tranches ne se chevauchent pas trop.*
3. Arroser de jus de limón et d'1 c. à soupe d'aceite d'olive. (1 min)
   - 👁️ *Le limón hace légèrement blanchir les bords du bhuevo.*
4. Parsemer de semillas de sésamo grillées. Saler légèrement et pimientar. (1 min)
   - 👁️ *Le sésamo doré contraste avec le rouge du bhuevo.*

☯ Sabiduría MTC

Le bhuevo (aliment aimé de Marc) tonifica le Sangre et fortalece les muscles (running). Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le tartare est cru, ce qui préserve le Qi de la carne. Le sésamo nutre le Yin des Riñones. Plat impressionnant mais simple pour un débutant : pas de cuisson, juste de la coupe fine.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le bhuevo cru préserve 100% des vitaminas B sensibles à la chaleur
✓ Le limón cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du bhuevo (fer hémique déjà bien absorbé)
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber les vitaminas liposolubles

🍽️ Emplatado

Disposer en éventajo sur le lit de salade. Arroser d'aceite et de limón. Parsemer de sésamo. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Congeler le bhuevo 15 min facilita la coupe fine*
- 💡 *Utiliser du bhuevo de calidad (filet ou faux-filet) pour sécurité alimentaire*
- 💡 *Le limón cuit légèrement le bhuevo : laisser reposer 2 min pour un efecto tartare parhace*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Riñones, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Fortalece los músculos, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Nutre el Yin, Nutre la Sangrere, Hace circular el Qi, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 155 kcal	Proteínas: 15 g	Carbohidratos: 3 g
Grasas: 9 g	Fibra: 1 g	IG: 19

Beneficios: Hierro, Proteínas, Vitamina B12, Zinc

Velouté de calabacín et albahaca

Velouté vert qui clarifica la Calor et alivia la Bazo. Le albahaca remplace la menta fresco que Marc n'aime pas.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 190 g/pers.

Ingredientes

- 2 calabacíns moyennes Courgette
- 1/2 cebolla Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 petite botte Basilic frais
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 400 ml Água

Preparación

⏳ Tiempo total: 29 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver et couper la calabacín en cubes de 2 cm.
Émincer finement 1 cebolla. Cisaler le albahaca frais.
Mesurer 750 ml de bouillon de verduras.
Sortir l'aceite d'olive et le sal.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)
   - 👁 *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire revenir l'cebolla 2 minutes jusqu'à translucidité. (2 min)
   - 👁 *L'cebolla devient translucide et dégage une odeur dulce.*
3. Ajouter la calabacín et remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁 *La calabacín s'enrobe d'aceite et devient brillante.*
4. Verser le bouillon, porter à ébullition, puis baisser le feu et couvrir. (5 min)
   - 👁 *Le bouillon bout puis frémit dulcement.*
5. Mijoter 15 minutes jusqu'à ce que la calabacín soit très tendre. (15 min)
   - 👁 *Un couteau piqué dans la calabacín entre sans résistance.*
6. Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (3 min)
   - 👁 *La texture est crémeuse et homogène.*
7. Ajouter le albahaca cisalé, saler et servir. (1 min)
   - 👁 *Le velouté est parfumé au albahaca.*

☯ Sabiduría MTC

La calabacín clarifica la Calor del Estómago (ERGE de Marc) tout en étant dulce pour la Bazo. Le velouté est templado et digeste, idéal pour le Vacío de Qi del Bazo. Le albahaca hace circular le Qi. La cuisson mijotée est parhacee pour un débutant : tout dans la casserole, mijoter et mixer.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les vitaminas B de la calabacín
✓ Le albahaca ajouté cru en fin préserve la vitamine K

Biodisponibilidad:
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber la vitamine K de la calabacín
🔗 Le albahaca apporte des antioxydants (flavonoïdes)

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Parsemer de albahaca cisalé. Un filet d'aceite d'olive en surface. Servir bien chaud.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas faire brunir l'cebolla : il devient amer*
💡 *Le albahaca ajouté cru en fin préserve son parfum et ses vitaminas*
💡 *Pour un velouté plus onctueux, ajouter 1 c. à soupe de leche d'amande*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Gros intestin, Pulmón, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Clarifica el Calor, Nutre los líquidos, Hace circular el Qi, Alivia le Hígado

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 70 kcal	Proteínas: 2 g	Carbohidratos: 6 g
Grasas: 4 g	Fibra: 3 g	IG: 12

Beneficios: Vitamina C, Potasio, Fibra, Manganeso

Brochettes de gambas grillées au limón et romero

Brochettes grillées qui tonificant le Yang des Riñones et font circuler le Qi. Rapides à préparer, parhacees pour un débutant.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 60 g/pers.

Ingredientes

- 12 gambas moyennes Crevettes
- 2 brins Romarin frais
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 limón Citron
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 13 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Décortiquer les gambas en laissant la queue pour la présentation.
Presser 1 limón pour obtenir 2 c. à soupe de jus.
Cisaler le romero frais. Préparer 4 brochettes en bois (trempées 10 min dans l'eau).
Mesurer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Enfiler 3-4 gambas par brochte en bois. (3 min)
   - 👁️ *Les gambas sont bien réparties sur la brochette.*
2. Badigeonner les gambas d'aceite d'olive, de jus de limón, de sal, de pimienta et de romero cisalé. (2 min)
   - 👁️ *Les gambas sont brillantes et parfumées.*
3. Chauffer une poêle grill ou un barbecue à feu moyen-vif. (3 min)
   - 👁️ *La poêle est bien caliente : une goutte d'eau pétille et s'évapore.*
4. Griller les brochettes 2 minutes de chaque côté. (4 min)
   - 👁️ *Les gambas deviennent roses opaques et légèrement grillées sur les bords.*
5. Servir immédiatement avec un quartier de limón. (1 min)
   - 👁️ *Les gambas sont roses, parfumées et légèrement croustillantes.*

☯ Sabiduría MTC

Les gambas nourrissent le Yang des Riñones (élément Agua, 15% cible). Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le romero hace circular le Qi. La cuisson grillée courte est parhacee pour un débutant : rapide, savoureuse et peu de vaissalle. Les brochettes sont conviviales et faciles à réussir.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte au grill préserve les vitaminas B des gambas
✓ Le limón ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer des gambas
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber les vitaminas liposolubles

🍽️ Emplatado

Disposer 2 brochettes par assiette. Accompagner d'un quartier de limón. Parsemer de romero frais. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Tremper les brochettes en bois 10 min dans l'eau évite qu'elles brûlent*
💡 *Ne pas surcuire les gambas : elles deviennent caoutcolteuses*
💡 *Le romero peut être remplacé par du tomillo si Marc n'en a pas*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Riñones, Bazo, Hígado, Estómago, Pulmón, Corazón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Yang des Riñones, Nutre la Sangrere, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Hace circular el Qi, Calienta el centro, Tonifica le Corazón, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 110 kcal	Proteínas: 14 g	Carbohidratos: 2 g
Grasas: 4 g	Fibra: 1 g	IG: 20

Beneficios: Proteínas, Selenio, Iode (modéré), Vitamina B12

PART 4.3

Platos Principales

Saumon grillé au limón et hinojo

Saumon grillé qui nutre le Sangre du Hígado et clarifica la Calor. Plat principal complet pour Marc.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 12 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖ 240 g/pers.

Ingredientes

- 4 filets de 150 g Saumon frais
- 1 limón Citron
- 1/2 c. à café Sel marin
- 2 bulbes Fenouil
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 25 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer le quinoa sous l'eau frío. Couper le hinojo en fines lamelles.
Presser 1 limón pour obtenir 2 c. à soupe de jus.
Sortir les filets de salmón. Mesurer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Porter 1 tasse d'eau à ébullition, ajouter le quinoa, couvrir et mijoter 12 minutes à feu doux. (12 min)
   - 👁 *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*
2. Retirer du feu, laisser reposer 3 minutes couvert, puis ésemillar à la fourchette. (3 min)
   - 👁 *Le quinoa est tendre et les grains se séparent.*
3. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. (1 min)
   - 👁 *L'aceite brille et fume légèrement.*
4. Saisir les filets de salmón côté peau 4 minutes. (4 min)
   - 👁 *La peau devient croustillante et dorée. La chair change de couleur sur les bords.*
5. Retourner et cuire 3 minutes côté chair. (3 min)
   - 👁 *La chair devient opaque rosée. Le salmón est encore légèrement juteux au centro.*
6. Arroser de jus de limón, saler, pimientar. Servir sur le quinoa avec le hinojo cru en lamelles. (2 min)
   - 👁 *Le limón hace pétiler la surface du salmón.*

☯ Sabiduría MTC

Le salmón (aliment aimé) nutre les Riñones (élément Agua, 15% cible). Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). La cuisson grillée courte préserve le Qi du salmón. Le hinojo cru clarifica la Calor del Estómago (ERGE). Plat rapide pour un débutant qui rentre tard le soir.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte au grill préserve les oméga-3 du salmón
✓ Le limón ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du hinojo
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber les vitaminas liposolubles (D) du salmón

🍽️ Emplatado

Disposer le quinoa en base, le salmón par-dessus, le hinojo cru en lamelles sur le côté. Arroser de limón. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas surcuire le salmón : 7 minutes suffisent, sinon il devient sec*
💡 *Cuire côté peau en premier pour une peau croustillante*
💡 *Le hinojo cru apporte du croquant et de la frescour*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Riñones, Hígado, Estómago

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yang des Riñones, Hace circular el Qi, Armoniza el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 380 kcal	Proteínas: 34 g	Carbohidratos: 8 g
Grasas: 22 g	Fibra: 4 g	IG: 20

Beneficios: Omega-3 (EPA, DHA), Proteínas, Vitamina D, Selenio, Vitamina B12

Poulet sauté au albahaca et chenpi

Poulet sauté qui hace circular le Qi du Hígado et tonifica la Bazo. Rapide et parfumé.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 190 g/pers.

Ingredientes

- 4 filets Poulet (filet)
- 1 c. à café Chenpi
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 1 botte Basilic frais
- 2 pimientos Poivron rouge
- 1 c. à soupe Sauce soja (tamari sin gluten)

Preparación

⏳ Tiempo total: 8 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Couper le pollo en lanières de 2 cm. Émincer l'cebolla.
Mesurer 1 c. à café de chenpi. Cisaler le albahaca frais.
Presser 1/2 limón. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans un wok ou une grande poêle à feu vif. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille et fume légèrement.*
2. Saisir les lanières de pollo 3 minutes en remuant. (3 min)
   - 👁️ *Le pollo dore sur tous les côtés. Il ne reste pas de rose visible.*
3. Ajouter l'cebolla émincé et le chenpi. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'cebolla devient translucide. Une odeur d'agrumes caliente se dégage.*
4. Arroser de jus de limón, saler, pimientar. Remuer 1 minute. (1 min)
   - 👁️ *Le limón déglace la poêle et hace pétiler.*
5. Retirer du feu, parsemer de albahaca cisalé et servir. (1 min)
   - 👁️ *Le albahaca libera son parfum au contact de la chaleur.*

☯ Sabiduría MTC

Le chenpi (aliment clé n°1) hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le pollo tonifica le Qi de la Bazo (Vacío de Qi). Le albahaca hace circular le Qi. La cuisson sautée à feu vif est rapide et préserve les nutrientes, parhacee pour un débutant qui rentre tard. Le plat est prêt en 8 minutes.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson sautée courte préserve les vitaminas B du pollo
✓ Le albahaca ajouté cru préserve la vitamine K

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du pollo
🔗 Le chenpi facilita la digestión des proteínas

🍽️ Emplatado

Servir dans des assiettes creuses. Parsemer de albahaca frais. Accompagner de quinoa ou de arroz jazmín. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Couper le pollo en lanières égales assure une cuisson uniforme*
💡 *Ne pas surcuire le pollo : il devient sec*
💡 *Le albahaca ajouté hors du feu préserve son parfum*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Pulmón, Hígado, Corazón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi, Calienta el centro, Hace circular el Qi, Alivia le Hígado, Hace circular el Qi du Hígado, Resuelve el estancamiento, Calienta, Nutre la Sangrere

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 32 g	Carbohidratos: 8 g
Grasas: 12 g	Fibra: 3 g	IG: 15

Beneficios: Proteínas, Vitamina C, Vitamina B6, Niacine

Bavette de bhuevo grillée aux pimientos et cebollas

Bavette grillée qui tonifica le Sangre et hace circular le Qi. Plat réconfortant pour Marc.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

Ingredientes

- 4 pièces de 150 g Bavette de bhuevo
- 2 cebollas Oignons
- 1/2 c. à café Sel marin
- 3 pimientos Poivrons (rouge, jaune)
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 12 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Couper la bavette en tranches de 1 cm d'épaisseur.
Émincer l'cebolla et couper les pimientos en lanières.
Presser 1/2 limón. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une poêle à feu vif. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite fume légèrement - la poêle est bien caliente.*
2. Saisir la bavette 2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. (4 min)
   - 👁️ *La carne dore et dégage une odeur de grillé. Le sangre perle en surface.*
3. Retirer la carne et la garder au chaud sous papier alu. (1 min)
   - 👁️ *La carne repose et les jus se redistribuent.*
4. Dans la même poêle, faire revenir l'cebolla et les pimientos 5 minutes à feu moyen. (5 min)
   - 👁️ *Les pimientos ramollissent et dorent légèrement. L'cebolla devient translucide.*
5. Remettre la carne, arroser de limón, saler, pimientar et servir. (1 min)
   - 👁️ *Le limón déglace la poêle et parfume l'ensemble.*

☯ Sabiduría MTC

Le bhuevo (aliment aimé) tonifica le Sangre et fortalece les muscles (running). Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Les pimientos apportent de la Calor modérée (Fuego, 15% cible). La cuisson grillée est rapide et savoureuse, parhacee pour un débutant. Marc aime les grillades : ce plat correspond à ses goûts.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte au grill préserve les vitaminas B du bhuevo
✓ Le limón ajouté cru préserve la vitamine C
✓ Les pimientos conservent leur vitamine C avec une cuisson courte

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du bhuevo
🔗 La vitamine C des pimientos multiplie l'absorption du fer

🍽️ Emplatado

Disposer les tranches de bavette, les pimientos et cebollas à côté. Arroser de limón. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Sortir la carne 15 min à l'avance pour qu'elle soit à température ambiante*
💡 *Ne pas piquer la carne : elle perd ses jus*
💡 *Laisser reposer la carne sous alu 2 min avant de couper*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Corazón, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Fortalece los músculos, Calienta, Nutre la Sangrere, Hace circular el Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 420 kcal	Proteínas: 38 g	Carbohidratos: 10 g
Grasas: 22 g	Fibra: 4 g	IG: 13

Beneficios: Hierro, Proteínas, Vitamina B12, Zinc, Vitamina C

Quinoa sauté aux verduras et huevo

Quinoa sauté sin gluten qui tonifica la Bazo et hace circular le Qi. Plat végétarien complet.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 190 g/pers.

Ingredientes

- 1 tasse et demie Quinoa
- 1 calabacín Courgette
- 1 cebolla Oignon
- 2 c. à café Sauce soja (tamari sin gluten)
- 4 huevos Œufs
- 1 zanahoria Carotte
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin

Preparación

⏳ Tiempo total: 21 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer le quinoa sous l'eau frío. Couper les verduras en dés.
Battre 2 huevos dans un bol avec 1 pincée de sal.
Émincer l'cebolla. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Porter 1 tasse d'eau à ébullition, ajouter le quinoa, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*
2. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans un wok à feu vif. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite fume légèrement.*
3. Faire sauter l'cebolla et les verduras en dés 4 minutes en remuant. (4 min)
   - 👁️ *Les verduras dorent et deviennent tendres mais encore croquants.*
4. Pousser les verduras sur le côté, verser les huevos battus et brouiller rapidement. (2 min)
   - 👁️ *Les huevos coagulent en morceaux moelleux et dorés.*
5. Ajouter le quinoa cuit, mélanger, saler, pimientar et servir. (2 min)
   - 👁️ *L'ensemble est chaud, parfumé et bien mélangé.*

☯ Sabiduría MTC

Le quinoa sin gluten tonifica la Bazo (Vacío de Qi) et remplace le arroz ou les pâtes. L'huevo nutre le Qi et le Sangre. Les verduras varient les nutrientes. La cuisson sautée est rapide et préserve le Qi des ingrédients. Plat complet en un wok, idéal pour un débutant qui veut un repas rapide et nourrissant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson sautée courte préserve les vitaminas B des verduras
✓ Les huevos brouillés rapidement préservent la choline

Biodisponibilidad:
🔗 L'huevo apporte des proteínas complètes qui se combinent avec le quinoa
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber les vitaminas liposolubles

🍽️ Emplatado

Servir dans des bols. Le quinoa sauté aux verduras et huevo est coloré et nourrissant. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Préparer le quinoa à l'avance permet un sauté en 10 minutes*
💡 *Brouiller les huevos rapidement les garde moelleux*
💡 *Varier les verduras salon la saison et les envies*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Riñones, Corazón, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yin, Clarifica el Calor, Nutre los líquidos, Nutre la Sangrere

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 320 kcal	Proteínas: 16 g	Carbohidratos: 35 g
Grasas: 12 g	Fibra: 5 g	IG: 40

Beneficios: Proteínas completas, Hierro, Luteína, Vitamina B12, Fibra

Saumon en papillote au jengibre et puerro

Saumon vapeur qui tonifica le Qi et calienta le centro. Cuisson dulce qui préserve les nutrientes.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredientes

- 4 filets de 150 g Saumon frais
- 2 puerrox Poireau
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 1/2 limón Citron
- 1 pincée Sel marin

Preparación

⏳ Tiempo total: 26 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Découper 4 grands carrés de papier sulfurisé.
Émincer le puerro en julienne. Trancher le jengibre en fines lamelles.
Déposer un filet de salmón au centro de chaque papier. Saler et pimientar.
Préparer l'aceite d'olive et le limón.

1. Pcalientar le four à 180°C (thermostat 6). (10 min)
   - 👁 *Le four est à température - le voyant s'éteint.*
2. Répartir le puerro et le jengibre sur chaque filet de salmón. (2 min)
   - 👁 *Les verduras recouvrent le salmón en couche fine.*
3. Arroser d'1 c. à café d'aceite d'olive et de jus de limón par papillote. (1 min)
   - 👁 *Le limón et l'aceite enrobent le salmón.*
4. Refermer les papillotes en fermant bien les bords. Enfourner 12 minutes. (12 min)
   - 👁 *La papillote gonfle comme un ballon. Le salmón est opaque et se déhace facilement.*
5. Sortir du four, ouvrir délicatement (attention à la vapeur) et servir. (1 min)
   - 👁 *Un parfum de jengibre et puerro s'échappe à l'ouverture.*

☯ Sabiduría MTC

La cuisson en papillote est la méthode la plus dulce : elle préserve le Qi du salmón et calienta sin secar. Le jengibre (aliment clé n°4, modéré) calienta le centro. Le puerro calienta le centro et dispersa le Frío. Le salmón nutre les Riñones. Méthode idéale pour un débutant : tout dans le papier, au four, pas de surveillance.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson vapeur en papillote préserve 90% des oméga-3 du salmón
✓ La vitamine C du puerro est mieux préservée en papillote qu'à l'eau

Biodisponibilidad:
🔗 La vapeur dulce préserve les proteínas du salmón
🔗 Le jengibre facilita la digestión du pescado

🍽️ Emplatado

Servir directement dans la papillote ouverte dans l'assiette. Le salmón est moelleux et parfumé. Accompagner de quinoa ou de arroz.

❦ Consejos du chef

💡 *Bien fermer les bords de la papillote pour garder la vapeur*
💡 *Attention à la vapeur brûlante à l'ouverture*
💡 *Le salmón en papillote ne peut pas être surcuit si on respecte 12 minutes*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Riñones, Estómago, Pulmón, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yang des Riñones, Calienta el Bazo, Dispersa el Frío, Calienta el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 340 kcal	Proteínas: 34 g	Carbohidratos: 6 g
Grasas: 20 g	Fibra: 3 g	IG: 35

Beneficios: Omega-3 (EPA, DHA), Proteínas, Vitamina D, Selenio, Gingerol

Poulet au limón confit et aceitunas

Poulet braisé au limón qui hace circular le Qi du Hígado et clarifica la Calor del Estómago. Plat méditerranacidoen réconfortant.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 35 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖ 220 g/pers.

Ingredientes

- 4 cuisses Poulet (cuisses)
- 1 tasse Olives vertes
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 2 limóns confits Citron confit
- 1 cebolla Oignon
- 1 pincée Sel marin

Preparación

⏳ Tiempo total: 30 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Couper le pollo en morceaux. Presser 1 limón.
Piler les aceitunas légèrement. Émincer l'cebolla et l'ajo.
Préparer l'aceite d'olive, le sal, le pimienta et le tomillo.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une cocotte à feu moyen. (1 min)
   - 👁 *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire dorer le pollo 3 minutes de chaque côté. (6 min)
   - 👁 *Le pollo dore uniformément. Une odeur de carne grillée se dégage.*
3. Ajouter l'cebolla, l'ajo et le tomillo. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁 *L'cebolla devient translucide. Le tomillo libera son parfum.*
4. Verser le jus de limón, ajouter les aceitunas et 200 ml d'eau. Couvrir et mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)
   - 👁 *Le bouillon frémit dulcement. Le pollo devient tendre piqué à la fourchette.*
5. Découvrir, saler, pimientar et servir. (1 min)
   - 👁 *La sauce est légèrement sirupeuse et parfumée.*

☯ Sabiduría MTC

Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le pollo tonifica le Qi de la Bazo. Les aceitunas (modérées) apportent des graisses saines. Le braisage est une méthode dulce qui tenderise la carne et concentro les saveurs. Idéal pour un débutant : tout dans la cocotte et on laisse mijoter.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson braisée préserve les vitaminas B du pollo
✓ Le limón mijoté libera ses flavonoïdes dans la sauce

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du pollo
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber les vitaminas liposolubles

🍽️ Emplatado

Servir le pollo avec les aceitunas et la sauce au limón. Accompagner de quinoa ou de patates dulces. Parsemer de tomillo frais.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas trop saler : les aceitunas le sont déjà*
💡 *Le pollo est cuit quand le jus coule clair à la piqûre*
💡 *Le limón confit en morceaux fond à la cuisson et parfume la sauce*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi, Calienta el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Nutre el Yin, Hace circular el Qi, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 380 kcal
Grasas: 24 g
Proteínas: 32 g
Fibra: 3 g
Carbohidratos: 8 g
IG: 14

Beneficios: Proteínas, Hierro, Graisses saines, Vitamina B6

Lentilles corajo au cúrcuma et jengibre

Lentilles mijotées qui tonificant la Bazo et font circuler le Qi. Plat végétarien réconfortant sin gluten.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 130 g/pers.

Ingredientes

- 1 tasse et demie Lentilles corajo
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 1 tomate Tomate
- 1/2 c. à café Sel marin
- 1 c. à café Curcuma
- 1 cebolla Oignon
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Preparación

⏳ Tiempo total: 30 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer les lentejas corajo sous l'eau frío.
Émincer l'cebolla et l'ajo. Peler et râper le jengibre.
Mesurer 1 c. à café de cúrcuma. Préparer l'aceite d'olive et le sal.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire revenir l'cebolla et l'ajo 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'cebolla devient translucide. L'ajo dégage son parfum.*
3. Ajouter le jengibre râpé et le cúrcuma. Remuler 30 secondes. (1 min)
   - 👁️ *Le cúrcuma colore l'aceite en jaune doré. Une odeur caliente et épicée se dégage.*
4. Ajouter les lentejas, 3 tasses d'eau et le bouillon. Porter à ébullition. (5 min)
   - 👁️ *L'eau bout avec de grosses bulles.*
5. Baisser le feu, couvrir et mijoter 20 minutes jusqu'à ce que les lentejas soient tendres. (20 min)
   - 👁️ *Les lentejas se défondent et la texture devient crémeuse.*
6. Saler et servir. (1 min)
   - 👁️ *Le plat est onctueux et doré.*

☯ Sabiduría MTC

Les lentejas corajo tonificant la Bazo (Vacío de Qi) sin gluten. Le cúrcuma hace circular le Qi et résout la stase (syndrome primaire). Le jengibre (aliment clé n°4, modéré) calienta le centro. Plat végétarien nourrissant et digeste, parhace pour un débutant : tout dans la casserole et on mijote.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les vitaminas B des lentejas
✓ Le cúrcuma chauffé libera mieux la curcominoe

Biodisponibilidad:
🔗 Le pimienta noir multiplie par 20 l'absorption de la curcominoe - ajouter 1 pincée
🔗 Les lentejas corajo sont plus digestes que les vertes

🍽️ Emplatado

Servir dans des bols creux. Le plat est doré et crémeux. Parsemer de cilantro fresco si désiré.

❦ Consejos du chef

💡 *Ajouter 1 pincée de pimienta noir pour multiplier l'absorption du cúrcuma*
💡 *Les lentejas corajo n'ont pas besoin de trempage*
💡 *Mixer le plat pour un velouté si Marc préfère*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Corazón, Hígado, Pulmón
Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre la Sangrere, Hace circular el Qi, Résout la stase, Calienta el Bazo, Dispersa el Frío, Clarifica el Calor, Nutre los líquidos

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 14 g	Carbohidratos: 35 g
Grasas: 6 g	Fibra: 12 g	IG: 30

Beneficios: Proteínas végétales, Hierro, Folato, Fibra, Curcominoa

Entrecôte de bhuevo grillée au romero

Entrecôte grillée qui tonifica le Sangre et hace circular le Qi. Plat simple et réconfortant.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredientes

- 4 pièces de 150 g Entrecôte de bhuevo
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 3 brins Romarin frais
- 1/2 c. à café Sel marin

Preparación

⏳ Tiempo total: 14 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Sortir l'entrecôte 15 min à l'avance pour qu'elle soit à température ambiante.
Cisaler le romero frais. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.
Presser 1/2 limón.

1. Chauffer une poêle grill ou un barbecue à feu vif. (3 min)
   - 👁️ *La poêle est très caliente : une goutte d'eau s'évapore immédiatement.*
2. Badigeonner l'entrecôte d'aceite d'olive, de sal, de pimienta et de romero. (1 min)
   - 👁️ *La carne est brillante et parfumée.*
3. Saisir l'entrecôte 3 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. (6 min)
   - 👁️ *La carne dore et dégage une odeur de grillé. Des marques de grille apparaissent.*
4. Retirer du feu, laisser reposer 3 minutes sous papier alu. (3 min)
   - 👁️ *Les jus se redistribuent à l'intérieur de la carne.*
5. Arroser de limón et servir. (1 min)
   - 👁️ *Le limón hace pétiler la surface.*

☯ Sabiduría MTC

Le bhuevo (aliment aimé) tonifica le Sangre et fortalece les muscles (running). Le romero hace circular le Qi. La cuisson grillée saignante préserve le Qi de la carne. Marc aime les grillades : ce plat correspond à ses goûts. Plat rapide pour un débutant qui veut un bon steak sans complication.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte au grill préserve les vitaminas B du bhuevo
✓ Le limón ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du bhuevo
🔗 Le romero apporte des antioxydants (ácida rosmarinique)

🍽️ Emplatado

Disposer l'entrecôte dans l'assiette. Arroser de limón. Accompagner de patates dulces rôties ou de salade. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Sortir la carne 15 min à l'avance pour une cuisson uniforme*
💡 *Ne pas piquer la carne : elle perd ses jus*
💡 *Laisser reposer sous alu 3 min avant de couper pour des jus redistribués*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Pulmón, Corazón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Fortalece los músculos, Hace circular el Qi, Calienta el centro, Tonifica le Corazón, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 420 kcal	Proteínas: 40 g	Carbohidratos: 1 g
Grasas: 28 g	Fibra: 1 g	IG: NC

Beneficios: Hierro, Proteínas, Vitamina B12, Zinc, Ácida rosmarinique

Daurade en croûte de sal au limón

Daurade en croûte de sal qui nutre le Sangre du Hígado et clarifica la Calor. Cuisson délicate qui préserve les saveurs.

Prép. 15 min · Cuiss. 20 min · Nivel Moyen · 4 pers. · 470 g/pers.

Ingredientes

- 2 doradas de 400 g Daurade entière
- 1 limón Citron
- 1 kg Gros sal marin
- 2 brins Romarin frais

Preparación

Tiempo total: 33 min · Nivel: moyen

Preparación

Préparer 1 kg de gros sal marin et 3 blancs d'huevos.
Presser 1 limón. Cisaler le perejil frais.
Pcalientar le four à 200°C (thermostat 6-7).

1. Mélanger le gros sal et les blancs d'huevos dans un bol jusqu'à obtenir une pâte sableuse. (3 min)
   - *Le mélange a la texture de sable humide qui se tient quand on le serre.*
2. Étaler la moitié du sal dans un plat allant au four. Déposer la dorada dessus. (2 min)
   - *La dorada est posée à plat sur le lit de sal.*
3. Recouvrir entièrement la dorada avec le reste de sal en tassant bien. (2 min)
   - *Aucune partie du pescado n'est visible - il est entièrement enseveli.*
4. Enfourner 20 minutes. (20 min)
   - *La croûte de sal durcit et devient dorée. Une odeur de pescado commence à se dégager.*
5. Sortir du four. Casser la croûte de sal avec le dos d'une cuillère. Retirer la peau et lever les filets. (5 min)
   - *La chair est blanche et opaque. Elle se détache facilement de l'arête.*
6. Arroser de limón, parsemer de perejil et servir. (1 min)
   - *Le pescado est blanc, moelleux et parfumé.*

Sabiduría MTC

La dorada nutre le Sangre du Hígado. La cuisson en croûte de sal est la méthode la plus dulce : elle préserve le Qi du pescado et la vapeur emprisonnacidoe garde la chair moelleuse. Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Plat impressionnant pour un débutant qui veut recevoir : la croûte de sal hace son efecto.

Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson en croûte de sal préserve 95% des vitaminas du pescado
✓ La vapeur emprisonnacidoe garde la chair moelleuse

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du pescado
🔗 La cuisson en croûte de sal ne nacidocessite pas de matière grasse

🍽️ Emplatado

Lever les filets et les disposer dans l'assiette. Arroser de limón. Parsemer de perejil. Servir immédiatement avec des verduras vapeur.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas saler le pescado avant : le sal de la croûte suffit*
💡 *Casser la croûte avec le dos d'une cuillère pour éviter de blesser la chair*
💡 *La dorada est cuite quand l'œil devient blanc opalescent*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Riñones, Hígado, Estómago, Pulmón, Corazón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yang des Riñones, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Hace circular el Qi, Tonifica le Corazón

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 36 g	Carbohidratos: 2 g
Grasas: 12 g	Fibra: 1 g	IG: 20

Beneficios: Proteínas, Omega-3, Selenio, Vitamina D, Iode (modéré)

Poulet au bouillon limón-jengibre

Poulet braisé au limón et jengibre qui hace circular le Qi et calienta le centro. Plat réconfortant pour les soirées de estrés.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 280 g/pers.

Ingredientes

- 4 filets Poulet (filet)
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 2 zanahorias Carotte
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 limón Citron
- 1 cebolla Oignon
- 300 ml Bouillon de poule
- 1 pincée Sel marin

Preparación

⏳ Tiempo total: 35 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Couper le pollo en morceaux. Émincer l'cebolla.
Trancher le jengibre en fines lamelles. Presser 1 limón.
Couper les zanahorias en rondelles. Préparer le bouillon de poule.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une cocotte à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire dorer le pollo 3 minutes de chaque côté. (6 min)
   - 👁️ *Le pollo dore uniformément.*
3. Ajouter l'cebolla et le jengibre. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'cebolla devient translucide. Le jengibre libera son parfum.*
4. Verser le bouillon et le jus de limón. Ajouter les zanahorias. Couvrir et mijoter 25 minutes à feu doux. (25 min)
   - 👁️ *Le bouillon frémit dulcement. Le pollo devient tendre piqué à la fourchette.*
5. Découvrir, saler, pimientar et servir. (1 min)
   - 👁️ *Le bouillon est limónnacido et parfumé. Le pollo se déhace facilement.*

☯ Sabiduría MTC

Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le jengibre (aliment clé n°4, modéré) calienta le centro sin agravar le ERGE à dose modérée. Le pollo tonifica le Qi. Le braisage est une méthode dulce qui tenderise la carne. Plat réconfortant pour les soirs de estrés, facile pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson braisée préserve les vitaminas B du pollo
✓ Le bouillon conserve les minacidoraux des verduras

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du pollo
🔗 Le jengibre facilita la digestión

🍽️ Emplatado

Servir le pollo avec les zanahorias et le bouillon limónnacido. Accompagner de quinoa. Servir bien chaud.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas mettre trop de jengibre : 2 tranches suffisent pour Marc (ERGE)*
💡 *Le bouillon est délicieux à boire en fin de repas*
💡 *Le pollo se déhace à la fourchette quand il est cuit*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Pulmón
Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi, Calienta el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Calienta el Bazo, Dispersa el Frío, Tonifica el Bazo, Nutre la Sangrere

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 290 kcal	Proteínas: 34 g	Carbohidratos: 8 g
Grasas: 10 g	Fibra: 3 g	IG: 27

Beneficios: Proteínas, Vitamina C, Gingerol, Vitamina A

Pois chiches au comino et tomate

Pois chiches mijotés qui tonificant la Bazo et font circuler le Qi. Plat végétarien nourrissant sin gluten.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredientes

- 2 tasses Pois chiches cuits
- 2 tomates Tomate
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1/2 c. à café Sel marin
- 1 c. à café Cumin
- 1 cebolla Oignon
- 2 gousses Ail

Preparación

⏳ Tiempo total: 20 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Égoutter et rincer les garbanzos cuits. Émincer l'cebolla et l'ajo.
Couper les tomates en dés. Mesurer le comino.
Préparer l'aceite d'olive et le sal.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire revenir l'cebolla et l'ajo 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'cebolla devient translucide. L'ajo dégage son parfum.*
3. Ajouter le comino et remuer 30 secondes. (1 min)
   - 👁️ *Le comino libera une odeur caliente et épicée.*
4. Ajouter les tomates et les garbanzos. Couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)
   - 👁️ *Les tomates se défont et forment une sauce. Les garbanzos s'imprègnent des saveurs.*
5. Saler, pimientar et servir. (1 min)
   - 👁️ *Le plat est onctueux et parfumé au comino.*

☯ Sabiduría MTC

Les garbanzos tonificant la Bazo (Vacío de Qi) sin gluten. Le comino calienta l'Estómago et armoniza le Qi. La tomate clarifica la Calor del Estómago (ERGE). Plat végétarien nourrissant et digeste, parhace pour un débutant : tout dans la casserole et on mijote.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les vitaminas B des garbanzos
✓ Le comino chauffé libera mieux ses aceites essentielles

Biodisponibilidad:
🔗 Le comino facilita la digestión des légumineuses
🔗 La vitamine C de la tomate aide à absorber le fer des garbanzos

🍽️ Emplatado

Servir dans des bols creux. Le plat est orangé et onctueux. Parsemer de cilantro fresco si désiré.

❦ Consejos du chef

💡 *Utiliser des garbanzos en conserve pour gagner du temps*
💡 *Le comino reduce les flatulences des légumineuses*
💡 *Mixer le plat pour un hummus chaud si Marc préfère*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Armoniza el centro, Calienta l'Estómago, Armoniza le Qi, Clarifica el Calor, Nutre los líquidos, Calienta, Dispersa el Frío

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 12 g	Carbohidratos: 35 g
Grasas: 8 g	Fibra: 10 g	IG: 43

Beneficios: Proteínas végétales, Hierro, Fibra, Folato, Manganeso

Omelette aux hierbas et chenpi

Omelette parfumée qui tonifica la Bazo et hace circular le Qi du Hígado. Plat rapide pour les soirs de semaine.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Nivel Très facile · 👤 4 pers. · ⚖ 80 g/pers.

Ingredientes

- 6 huevos Œufs
- 2 brins Ciboulette
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1 c. à café Chenpi
- 1 botte Persil frais
- 1 pincée Sel marin

Preparación

⏳ Tiempo total: 9 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Battre 6 huevos dans un bol avec 1 pincée de sal et de pimienta.
Mesurer 1 c. à café de chenpi. Cisaler la cebolleta et le perejil.
Préparer l'aceite d'olive.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)
   - 👁 *L'aceite brille sans fumer.*
2. Verser les huevos battus, le chenpi et les hierbas cisalées. (1 min)
   - 👁 *Les huevos commencent à coaguler sur les bords.*
3. Rabattre les bords vers le centro avec une spatule jusqu'à ce que l'omelette soit prise mais encore moelleuse. (5 min)
   - 👁 *L'omelette est dorée dessous et encore légèrement humide dessus.*
4. Plier en deux et glisser sur une assiette. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁 *L'omelette est moelleuse et parfumée aux hierbas.*
5. Couper en deux et servir immédiatement avec du pan de quinoa grille. (1 min)
   - 👁 *L'omelette est moelleuse et doree.*

☯ Sabiduría MTC

L'huevo tonifica le Qi et le Sangre (Vacío de Qi). Le chenpi (aliment clé n°1) hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Les hierbas frescos apportent des arômes sans génacidorer de Calor. Omelette rapide pour les soirs chargés de Marc, parhacee pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte préserve la choline des huevos
✓ Les hierbas frescos ajoutées crues préservent la vitamine K

Biodisponibilidad:
🔗 L'huevo apporte des proteínas complètes
🔗 Le chenpi facilita la digestión des huevos

🍽️ Emplatado

Plier l'omelette en deux et la glisser dans l'assiette. Parsemer de perejil frais. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas surcuire l'omelette : elle doit être moelleuse*
💡 *Cuire à feu moyen pour une texture crémeuse*
💡 *Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Corazón, Hígado, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yin, Hace circular el Qi du Hígado, Resuelve el estancamiento, Hace circular el Qi, Calienta, Clarifica el Calor, Diurétique

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 220 kcal	Proteínas: 18 g	Carbohidratos: 2 g
Grasas: 15 g	Fibra: 1 g	IG: 15

Beneficios: Proteínas, Vitamina B12, Choline, Luteína, Vitamina K

Filet de salmón au sésamo et salsa de soja

Saumon sauté au sésamo qui nutre les Riñones et hace circular le Qi. Plat rapide et savoureux.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredientes

- 4 filets de 150 g Saumon frais
- 1 c. à soupe Sauce soja (tamari sin gluten)
- 1/2 limón Citron
- 2 c. à soupe Sésame grillé
- 1 c. à café Huile de sésamo
- 1 pincée Sel marin

Preparación

⏳ Tiempo total: 10 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Sortir les filets de salmón. Presser 1/2 limón.
Griller 2 c. à soupe de semillas de sésamo à sec dans une petite poêle.
Préparer la salsa de soja (tamari sin gluten) et l'aceite de sésamo.

1. Chauffer 1 c. à café d'aceite de sésamo dans une poêle à feu moyen-vif. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite de sésamo dégage un parfum de noisette.*
2. Saisir les filets de salmón côté peau 4 minutes. (4 min)
   - 👁️ *La peau devient croustillante et dorée.*
3. Retourner et cuire 3 minutes côté chair. (3 min)
   - 👁️ *La chair devient opaque rosée.*
4. Arroser de salsa de soja et de jus de limón. Parsemer de sésamo grillé. (1 min)
   - 👁️ *La salsa de soja déglace la poêle et caramélise légèrement le salmón.*
5. Servir immediatement avec du arroz jazmín ou du quinoa. (1 min)
   - 👁️ *Le salmón est brillant et le sesame dore.*

☯ Sabiduría MTC

Le salmón (aliment aimé) nutre les Riñones (élément Agua, 15% cible). Le sésamo nutre le Yin et le Sangre. Le limón hace circular le Qi (syndrome primaire). La cuisson sautée est rapide et préserve les nutrientes. Plat parhace pour un débutant qui veut un repas savoureux en 10 minutes.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte au sauté préserve les oméga-3 du salmón
✓ Le limón ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le sésamo apporte du calcium
🔗 La salsa de soja apporte des ácidas aminacidos fermentés

🍽️ Emplatado

Disposer le salmón dans l'assiette côté peau dessous. Parsemer de sésamo grillé. Accompagner de arroz jazmín ou de quinoa. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas surcuire le salmón : 7 minutes suffisent*
💡 *Le sésamo grillé à sec 1-2 min libera un parfum de noisette*
💡 *La salsa de soja tamari est sin gluten - vérifier l'étiquette*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Riñones, Hígado, Estómago

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yang des Riñones, Nutre el Yin, Nutre la Sangrere, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 360 kcal	Proteínas: 34 g	Carbohidratos: 3 g
Grasas: 22 g	Fibra: 2 g	IG: 19

Beneficios: Omega-3 (EPA, DHA), Proteínas, Calcio, Vitamina D, Selenio

Poulet rôti au four avec patates dulces

Poulet rôti qui tonifica le Qi et calienta le centro. Plat familial réconfortant avec patates dulces.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 60 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 460 g/pers.

Ingredientes

- 1 pollo de 1.2 kg Poulet entier
- 3 brins Romarin frais
- 1 c. à café Sel marin
- 4 patates dulces Patate dulce
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 71 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Pcalientar le four à 200°C (thermostat 6-7).
Peler et couper les patates dulces en cubes de 3 cm.
Cisaler le romero frais. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Badigeonner le pollo d'aceite d'olive, le saler, le pimientar et le parsemer de romero. (3 min)
   - 👁️ *Le pollo est brillant et parfumé.*
2. Disposer les patates dulces autour du pollo dans un plat allant au four. (2 min)
   - 👁️ *Les patates dulces entourent le pollo en une seule couche.*
3. Arroser les patates dulces d'aceite d'olive et les parsemer de romero. (1 min)
   - 👁️ *Les patates dulces sont brillantes et parfumées.*
4. Enfourner 60 minutes. Arroser le pollo de son jus à mi-cuisson. (60 min)
   - 👁️ *Le pollo dore uniformément. Les patates dulces caramélisent et deviennent tendres piquées à la fourchette.*
5. Sortir du four, laisser reposer 5 minutes et servir. (5 min)
   - 👁️ *Le pollo est doré et juteux. Les patates dulces sont fondantes.*

☯ Sabiduría MTC

Le pollo tonifica le Qi de la Bazo (Vacío de Qi). La patate dulce (aliment aimé) tonifica la Bazo et calienta le centro. Le romero hace circular le Qi. La cuisson rôtie au four est simple pour un débutant : tout dans le plat et au four. Plat familial réconfortant pour le week-end.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson rôtie préserve le bêta-carotène des patates dulces
✓ Le romero cuit libera ses antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 L'aceite d'olive aide à absorber le bêta-carotène (vitamine A) des patates dulces
🔗 Le romero apporte de l'ácida rosmarinique antioxydant

🍽️ Emplatado

Découper le pollo et le disposer dans l'assiette avec les patates dulces rôties. Arroser du jus de cuisson. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Arroser le pollo à mi-cuisson le garde juteux*
💡 *Vérifier la cuisson en piquant la patate dulce : elle doit être tendre*
💡 *Le pollo est cuit quand le jus coule clair à la piqûre de la cuisse*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Pulmón, Corazón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi, Calienta el centro, Tonifica el Bazo, Hace circular el Qi, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 480 kcal	Proteínas: 38 g	Carbohidratos: 30 g
Grasas: 22 g	Fibra: 5 g	IG: 54

Beneficios: Proteínas, Beta-caroteno, Hierro, Vitamina B6, Vitamina A

Bhuevo sauté aux calabacíns et pimientos

Bhuevo sauté qui tonifica le Sangre et hace circular le Qi. Plat rapide et coloré.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 260 g/pers.

Ingredientes

- 500 g de filet Bhuevo (filet)
- 2 pimientos Poivrons (rouge, jaune)
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 2 calabacíns Courgette
- 1 cebolla Oignon
- 1 c. à soupe Sauce soja (tamari sin gluten)
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 10 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Couper le bhuevo en lanières. Émincer l'cebolla.
Couper les calabacíns et pimientos en lanières.
Préparer la salsa de soja (tamari sin gluten), l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans un wok à feu vif. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite fume légèrement - le wok est bien chaud.*
2. Saisir les lanières de bhuevo 2 minutes en remuant. (2 min)
   - 👁️ *Le bhuevo dore sur tous les côtés.*
3. Retirer le bhuevo et garder au chaud. Dans le même wok, faire sauter l'cebolla 1 minute. (1 min)
   - 👁️ *L'cebolla devient translucide.*
4. Ajouter les pimientos et les calabacíns. Faire sauter 4 minutes en remuant. (4 min)
   - 👁️ *Les verduras dorent et restent croquants.*
5. Remettre le bhuevo, arroser de salsa de soja, saler, pimientar et servir. (2 min)
   - 👁️ *La salsa de soja déglace le wok et parfume l'ensemble.*

☯ Sabiduría MTC

Le bhuevo (aliment aimé) tonifica le Sangre et fortalece les muscles (running). Les pimientos apportent de la Calor modérée (Fuego, 15% cible). La calabacín clarifica la Calor del Estómago (ERGE). La cuisson sautée au wok est rapide et préserve les nutrientes. Marc aime les plats asiatiques : ce sauté correspond à ses goûts.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson sautée courte préserve les vitaminas B du bhuevo
✓ La vitamine C des pimientos est bien préservée avec une cuisson courte

Biodisponibilidad:
🔗 La vitamine C des pimientos multiplie l'absorption du fer du bhuevo
🔗 La salsa de soja apporte des ácidas aminacidos fermentés

🍽️ Emplatado

Servir dans des bols. Le bhuevo sauté aux verduras est coloré et savoureux. Accompagner de arroz jazmín ou de quinoa. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Couper tous les ingrédients en lanières égales assure une cuisson uniforme*
💡 *Ne pas surcuire le bhuevo : il devient dur*
💡 *Le wok doit être bien chaud pour saisir et non mijoter*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Corazón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Fortalece los músculos, Clarifica el Calor, Nutre los líquidos, Calienta, Nutre la Sangrere

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 350 kcal	Proteínas: 36 g	Carbohidratos: 8 g
Grasas: 16 g	Fibra: 4 g	IG: 14

Beneficios: Hierro, Proteínas, Vitamina C, Vitamina B12, Zinc

Lentilles vertes au puerro et zanahoria

Lentilles mijotées qui tonificant la Bazo et nourrissent les Riñones. Plat végétarien réconfortant sin gluten.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 35 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredientes

- 1 tasse et demie Lentilles vertes
- 2 zanahorias Carotte
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1/2 c. à café Sel marin
- 2 puerrox Poireau
- 1 cebolla Oignon
- 1/2 c. à café Cumin

Preparación

⏳ Tiempo total: 46 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Rincer les lentejas vertes sous l'eau frío.
Émincer le puerro et l'cebolla. Couper les zanahorias en rondelles.
Mesurer le comino. Préparer l'aceite d'olive et le sal.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire revenir l'cebolla et le puerro 3 minutes. (3 min)
   - 👁️ *L'cebolla et le puerro deviennent translucides.*
3. Ajouter le comino et remuer 30 secondes. (1 min)
   - 👁️ *Le comino libera une odeur caliente.*
4. Ajouter les lentejas, les zanahorias et 4 tasses d'eau. Porter à ébullition. (5 min)
   - 👁️ *L'eau bout avec de grosses bulles.*
5. Baisser le feu, couvrir et mijoter 35 minutes jusqu'à ce que les lentejas soient tendres. (35 min)
   - 👁️ *Les lentejas sont tendres piquées à la fourchette. Le bouillon épaissit.*
6. Saler et servir. (1 min)
   - 👁️ *Le plat est onctueux et parfumé.*

☯ Sabiduría MTC

Les lentejas vertes tonificant la Bazo (Vacío de Qi) et nourrissent les Riñones (élément Agua, 15% cible). Le puerro calienta le centro. Le comino facilita la digestión. Plat végétarien nourrissant et digeste, parhace pour un débutant : tout dans la casserole et on mijote.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les vitaminas B des lentejas
✓ Le bêta-carotène des zanahorias aumenta avec la cuisson longue

Biodisponibilidad:
🔗 Le comino facilita la digestión des légumineuses
🔗 La vitamine C de la zanahoria aide à absorber le fer des lentejas

🍽️ Emplatado

Servir dans des bols creux. Le plat est brun doré et réconfortant. Parsemer de perejil frais si désiré.

❦ Consejos du chef

💡 *Les lentejas vertes n'ont pas besoin de trempage mais cuisent 35 min*
💡 *Le comino reduce les flatulences des légumineuses*
💡 *Préparer le plat à l'avance : il calienta très bien*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Riñones, Pulmón
Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre les Riñones, Calienta el centro, Dispersa el Frío, Nutre la Sangrere, Calienta l'Estómago, Armoniza le Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 300 kcal	Proteínas: 16 g	Carbohidratos: 38 g
Grasas: 6 g	Fibra: 14 g	IG: 33

Beneficios: Proteínas végétales, Hierro, Fibra, Folato, Magnesio

Brochettes de pollo au limón et tomillo

Brochettes grillées qui font circuler le Qi et tonifiant le Qi. Plat estival simple et savoureux.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredientes

- 4 filets Poulet (filet)
- 3 brins Thym frais
- 1 cebolla Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 limón Citron
- 1 pimiento Poivron rouge
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 16 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Couper le pollo en cubes de 3 cm. Presser 1 limón.
Cisaler le tomillo frais. Couper le pimiento et l'cebolla en cubes.
Tremper 4 brochettes en bois dans l'eau 10 min. Préparer l'aceite d'olive.

1. Enfiler alternativement pollo, pimiento et cebolla sur les brochettes. (5 min)
   - 👁️ *Les brochettes sont bien remplies et colorées.*
2. Badigeonner d'aceite d'olive, de jus de limón, de sal, de pimienta et de tomillo. (2 min)
   - 👁️ *Les brochettes sont brillantes et parfumées.*
3. Chauffer un barbecue ou une poêle grill à feu moyen-vif. (3 min)
   - 👁️ *La poêle est bien caliente : une goutte d'eau pétille.*
4. Griller les brochettes 5 minutes en les retournant régulièrement. (5 min)
   - 👁️ *Le pollo dore et les verduras marquent des traces de grill. Le pollo est opaque à la coupe.*
5. Servir immédiatement avec un quartier de limón. (1 min)
   - 👁️ *Les brochettes sont dorées et parfumées.*

☯ Sabiduría MTC

Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le pollo tonifica le Qi de la Bazo (Vacío de Qi). Le tomillo hace circular le Qi. Les brochettes grillées sont parhacees pour un débutant et pour un cadre supérieur qui veut un plat estival simple et savoureux.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson grillée courte préserve les vitaminas B du pollo
✓ Le limón ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du pollo
🔗 Le tomillo apporte du tomillool aux propiedads antimicrobiennes

🍽️ Emplatado

Disposer 2 brochettes par assiette. Accompagner d'un quartier de limón et de quinoa. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Tremper les brochettes en bois 10 min évite qu'elles brûlent*
💡 *Alterner pollo et verduras pour un visuel appétissant*
💡 *Ne pas surcuire le pollo : il devient sec*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Pulmón, Corazón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi, Calienta el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Dispersa el Frío, Hace circular el Qi, Calienta, Nutre la Sangrere

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 34 g	Carbohidratos: 8 g
Grasas: 10 g	Fibra: 3 g	IG: 15

Beneficios: Proteínas, Vitamina C, Vitamina B6, Thymol

Filet de bacalao au limón et alcaparras

Morue vapeur qui nutre le Sangre du Hígado et clarifica la Calor. Poisson blanc léger et digeste.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 12 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredientes

- 4 filets de 150 g Morue (filet)
- 2 c. à soupe Câpres
- 1 pincée Sel marin
- 1 limón Citron
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Preparación

⏳ Tiempo total: 16 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Sortir les filets de bacalao. Presser 1 limón.
Mesurer 2 c. à soupe de alcaparras. Préparer l'aceite d'olive, le sal et le pimienta.
Préparer le panier vapeur ou un panier en bambou.

1. Porter 2 cm d'eau à ébullition dans une casserole avec le panier vapeur. (3 min)
   - 👁️ *L'eau bout et de la vapeur s'échappe du panier.*
2. Déposer les filets de bacalao dans le panier vapeur. Saler et pimientar. (1 min)
   - 👁️ *Les filets sont à plat dans le panier.*
3. Couvrir et cuire 10 minutes à la vapeur. (10 min)
   - 👁️ *La bacalao devient opaque blanche et se déhace facilement à la fourchette.*
4. Retirer délicatement. Arroser d'aceite d'olive, de jus de limón et parsemer de alcaparras. (1 min)
   - 👁️ *Le pescado est moelleux et parfumé au limón et alcaparras.*
5. Servir immediatement avec des verduras vapeur ou du quinoa. (1 min)
   - 👁️ *Le pescado est moelleux et parfume.*

☯ Sabiduría MTC

La bacalao nutre le Sangre du Hígado attaqué par le Metal dominante. Le limón et les alcaparras font circuler le Qi (syndrome primaire) et clarificant la Calor. La cuisson vapeur est la méthode la plus dulce : elle préserve le Qi du pescado. Poisson blanc léger et digeste pour la Bazo. Plat simple et rapide pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson vapeur préserve 90% des vitaminas du pescado
✓ Le limón ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer de la bacalao
🔗 Les alcaparras apportent des antioxydants (quercétine)

🍽️ Emplatado

Disposer le filet de bacalao dans l'assiette. Arroser d'aceite d'olive et de limón. Parsemer de alcaparras. Accompagner de verduras vapeur. Servir immédiatement.

❦ Consejos du chef

💡 *Ne pas surcuire la bacalao : 10 minutes suffisent, sinon elle devient sèche*
💡 *La vapeur préserve les nutrientes mieux que toute autre méthode*
💡 *Les alcaparras apportent du peps sans sal excessif*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Riñones, Hígado, Estómago

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yang des Riñones, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Hace circular el Qi, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 220 kcal	Proteínas: 36 g	Carbohidratos: 2 g
Grasas: 6 g	Fibra: 1 g	IG: 20

Beneficios: Proteínas, Iode (modéré), Selenio, Vitamina B12, Fósforo

Pois chiches et espinacas au cúrcuma

Pois chiches sautés aux espinacas qui tonificant la Bazo et nourrissent le Sangre du Hígado. Plat végétarien complet.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredientes

- 2 tasses Pois chiches cuits
- 1 c. à café Curcuma
- 2 gousses Ail
- 1 pincée Sel marin
- 300 g Épinards frais
- 1 cebolla Oignon
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Preparación

⏳ Tiempo total: 11 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Égoutter et rincer les garbanzos cuits. Laver les espinacas frais.
Émincer l'cebolla et l'ajo. Mesurer 1 c. à café de cúrcuma.
Préparer l'aceite d'olive et le sal.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite brille sans fumer.*
2. Faire revenir l'cebolla et l'ajo 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'cebolla devient translucide. L'ajo dégage son parfum.*
3. Ajouter le cúrcuma et remuer 30 secondes. (1 min)
   - 👁️ *Le cúrcuma colore l'aceite en jaune doré.*
4. Ajouter les garbanzos et faire sauter 3 minutes. (3 min)
   - 👁️ *Les garbanzos s'imprègnent du cúrcuma et dorent.*
5. Ajouter les espinacas par poignacidoes. Laisser tomber 3 minutes en remuant. (3 min)
   - 👁️ *Les espinacas réduisent considérablement et deviennent vert foncé.*
6. Saler, pimientar et servir. (1 min)
   - 👁️ *Le plat est coloré et parfumé au cúrcuma.*

☯ Sabiduría MTC

Les garbanzos tonificant la Bazo (Vacío de Qi). Les espinacas nourrissent le Sangre du Hígado attaqué par le Metal dominante. Le cúrcuma hace circular le Qi et résout la stase (syndrome primaire). Plat végétarien complet et nourrissant, rapide pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte préserve les vitaminas B des garbanzos
✓ Le cúrcuma chauffé libera mieux la curcominoe

Biodisponibilidad:
🔗 Le pimienta noir multiplie par 20 l'absorption de la curcominoe - ajouter 1 pincée
🔗 La vitamine C des espinacas aide à absorber le fer

🍽️ Emplatado

Servir dans des bols. Le plat est jaune doré avec des points verts. Accompagner de quinoa ou de arroz. Servir immédiatement.

Consejos du chef

- 💡 *Ajouter 1 pincée de pimienta noir pour multiplier l'absorption du cúrcuma*
- 💡 *Les espinacas réduisent énormément à la cuisson : en mettre plus que prévu*
- 💡 *Utiliser des garbanzos en conserve pour gagner du temps*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Armoniza el centro, Nutre la Sangrere du Hígado, Clarifica el Calor, Hace circular el Qi, Résout la stase, Calienta, Dispersa el Frío

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 280 kcal	Proteínas: 14 g	Carbohidratos: 32 g
Grasas: 8 g	Fibra: 12 g	IG: 44

Beneficios: Proteínas végétales, Hierro, Fibra, Folato, Curcominoa

Bhuevo braisé au limón et jengibre

Bhuevo braisé qui tonifica le Sangre et hace circular le Qi du Hígado. Plat réconfortant pour les soirées d'hiver.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 330 g/pers.

Ingredientes

- 600 g de paleron Bhuevo (paleron)
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 3 zanahorias Carotte
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1 limón Citron
- 2 cebollas Oignon
- 300 ml Bouillon de bhuevo
- 1/2 c. à café Sel marin

Preparación

⏳ Tiempo total: 97 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Couper le bhuevo en cubes de 3 cm. Émincer les cebollas.
Trancher le jengibre en fines lamelles. Presser 1 limón.
Couper les zanahorias en rondelles. Préparer le bouillon de bhuevo.

1. Chauffer 1 c. à soupe d'aceite d'olive dans une cocotte à feu vif. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite fume légèrement.*
2. Saisir les cubes de bhuevo 3 minutes en remuant pour dorer tous les côtés. (3 min)
   - 👁️ *Le bhuevo dore uniformément et dégage une odeur de carne grillée.*
3. Ajouter les cebollas, le jengibre et les zanahorias. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *Les cebollas deviennent translucides. Le jengibre libera son parfum.*
4. Verser le bouillon et le jus de limón. Couvrir et braiser 90 minutes à feu très doux. (90 min)
   - 👁️ *Le bouillon frémit à peine. La carne se déhace à la fourchette. La sauce épaissit.*
5. Découvrir, saler, pimientar et servir. (1 min)
   - 👁️ *La carne est fondante et la sauce est sirupeuse et parfumée.*

☯ Sabiduría MTC

Le bhuevo (aliment aimé) tonifica le Sangre et fortalece les muscles (running). Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le jengibre (aliment clé n°4, modéré) calienta le centro. Le braisage long tenderise la carne et concentro les saveurs. Plat réconfortant pour les soirées d'hiver, simple pour un débutant : tout dans la cocotte et on braise.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson braisée longue préserve les vitaminas B du bhuevo
✓ Le bêta-carotène des zanahorias aumenta avec la cuisson longue

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du bhuevo
🔗 Le braisage rend la carne très digeste

🍽️ Emplatado

Servir le bhuevo braisé avec les zanahorias et la sauce au limón-jengibre. Accompagner de quinoa ou de patates dulces. Servir bien chaud.

❦ Consejos du chef

💡 *Le braisage est long mais sans surveillance : laisser mijoter 90 min*
💡 *La carne est prête quand elle se déhace à la fourchette*
💡 *Préparer le plat à l'avance : il calienta encore mieux le lendemain*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Qi et le Sangre, Fortalece los músculos, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Calienta el Bazo, Dispersa el Frío, Tonifica el Bazo, Nutre la Sangrere, Calienta

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 400 kcal	Proteínas: 38 g	Carbohidratos: 10 g
Grasas: 20 g	Fibra: 4 g	IG: 27

Beneficios: Hierro, Proteínas, Vitamina B12, Zinc, Gingerol

PART 4.4

Postres

Compote de peras au chenpi

Compote parfumée qui tonifica la Bazo et hace circular le Qi du Hígado. Dessert léger et digeste.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Nivel Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 130 g/pers.

Ingredientes

- 4 peras Poires
- 100 ml Agua
- 1 c. à café Chenpi
- 1 pincée Cannelle

Preparación

⏳ Tiempo total: 19 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Peler et couper les peras en quartiers.
Mesurer 1 c. à café de chenpi et 1 pincée de canela.
Préparer 100 ml d'eau.

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition à feu moyen. (2 min)
   - 👁️ *L'eau commence à bouillir.*
2. Ajouter les quartiers de peras, le chenpi et la canela. (1 min)
   - 👁️ *Les peras baignent dans l'eau parfumée.*
3. Couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que les peras soient tendres. (15 min)
   - 👁️ *Un couteau piqué dans une pera entre sans résistance. Une odeur d'agrumes caliente se dégage.*
4. Retirer du feu. Servir templado ou froid. (1 min)
   - 👁️ *La compote est tendre et parfumée.*

☯ Sabiduría MTC

Le chenpi (aliment clé n°1) hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire) et facilita la digestión. La pera nutre les líquidos sans génacidorer de Calor. La canela calienta le centro. Dessert léger et digeste, parhace après un repas copieux pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les fibres de la pera
✓ Le chenpi libera ses flavonoïdes dans le sirop

Biodisponibilidad:
🔗 Le chenpi facilita la digestión des fruits
🔗 La canela aide à réguler la glycémie

🍽️ Emplatado

Verser dans des coupelles. Servir templado ou froid salon la saison.

Consejos du chef

- *Ne pas surcuire les peras : elles doivent rester en morceaux*
- *Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique*
- *Servir templado en hiver, froid en été*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Pulmón, Estómago, Hígado, Bazo, Corazón, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Nutre los líquidos, Clarifica el Calor, Hace circular el Qi du Hígado, Resuelve el estancamiento, Calienta, Hace circular el Qi

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 95 kcal
Grasas: ND g
Proteínas: 1 g
Fibra: 5 g
Carbohidratos: 25 g
IG: 38

Beneficios: Fibra, Vitamina C, Potasio, Cobre

Pomme au four au miel et canela

Pomme rôtie qui tonifica la Bazo et calienta le centro. Dessert réconfortant sin gluten ni lecheage.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Nivel Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingredientes

- 4 manzanas Pommes
- 1 pincée Cannelle
- 2 c. à café Miel

Preparación

⏳ Tiempo total: 29 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver les manzanas. Retirer le cœur avec un vide-manzana sans percer le fond.
Mesurer 2 c. à café de miel et 1 pincée de canela.
Pcalientar le four à 180°C (thermostat 6).

1. Disposer les manzanas dans un plat allant au four. (1 min)
   - 👁️ *Les manzanas sont debout dans le plat.*
2. Remplir le trou de chaque manzana avec 1/2 c. à café de miel et une pincée de canela. (2 min)
   - 👁️ *Le miel et la canela débordent légèrement du trou.*
3. Verser 1 cm d'eau au fond du plat. Enfourner 25 minutes. (25 min)
   - 👁️ *Les manzanas ramollissent et la peau se ride. Le miel caramélise sur le dessus.*
4. Sortir du four et servir templado. (1 min)
   - 👁️ *Les manzanas sont tendres et parfumées.*

☯ Sabiduría MTC

La manzana au four est templado et digeste (Bazo). Le miel (modéré) tonifica la Bazo sans génacidorer de Calor excessive. La canela calienta le centro. Dessert réconfortant pour les soirées d'hiver, ultra-simple pour un débutant : tout au four.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson au four préserve les fibres de la manzana
✓ Le miel ajouté avant cuisson libera ses antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 La canela aide à réguler la glycémie
🔗 Le miel apporte des antioxydants

🍽️ Emplatado

Disposer une manzana par assiette. Arroser du jus de cuisson caramélisé. Servir templado.

Consejos du chef

- *Ne pas percer le fond de la manzana : le miel s'écoulerait*
- *Vérifier la cuisson à 20 min : les manzanas doivent être tendres mais pas effondrées*
- *Le miel caramélise dans le trou : c'est le meilleur morceau*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Pulmón, Estómago, Bazo, Gros intestin, Corazón, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre los líquidos, Nutre el Yin, Calienta, Hace circular el Qi

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 105 kcal	Proteínas: ND g	Carbohidratos: 28 g
Grasas: ND g	Fibra: 4 g	IG: 37

Beneficios: Fibra, Vitamina C, Potasio, Polyphénols

Salade de fruits au limón et menta séchée

Salade de fruits fresco qui clarifica la Calor et hace circular le Qi. Dessert estival léger.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingredientes

- 1 manzana Pomme
- 2 kiwis Kiwi
- 1 pincée Menthe séchée
- 1 pera Poire
- 1/2 limón Citron

Preparación

⏳ Tiempo total: 9 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver et couper la manzana, la pera et le kiwi en dés.
Presser 1/2 limón. Mesurer 1 pincée de menta séchée.
Préparer un saladier.

1. Dans un saladier, mélanger les dés de manzana, pera et kiwi. (2 min)
   - 👁️ *Les fruits sont bien répartis et colorés.*
2. Arroser de jus de limón et parsemer de menta séchée. (1 min)
   - 👁️ *Le limón enrobe les fruits et la menta parfume l'ensemble.*
3. Mélanger délicatement et servir frais. (1 min)
   - 👁️ *La salade de fruits est colorée et parfumée.*
4. Laisser reposer 5 minutes pour que les saveurs se melangent. (5 min)
   - 👁️ *Les fruits s'impreignent du jus de limón et de la menta.*

☯ Sabiduría MTC

Les fruits frais clarificant la Calor del Estómago (ERGE). Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). La menta séchée (pas fresco, que Marc n'aime pas) hace circular le Qi. Dessert estival rafraîchissant, ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Les fruits crus préservent 100% de la vitamine C
✓ Le limón cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer des fruits
🔗 Le kiwi multiplie l'absorption du fer végétal

🍽️ Emplatado

Verser dans des coupelles. Servir frais, idéalement en été.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Couper les fruits au dernier moment pour éviter l'oxidación*
- 💡 *Le limón emmelocotón les fruits de noircir*
- 💡 *La menta séchée se trouve en herboristerie ou supermarché*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Pulmón, Estómago, Bazo, Hígado, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre los líquidos, Clarifica el Calor, Nutre el Yin, Hace circular el Qi du Hígado, Hace circular el Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 75 kcal	Proteínas: 1 g	Carbohidratos: 19 g
Grasas: ND g	Fibra: 4 g	IG: 40

Beneficios: Vitamina C, Fibra, Potasio, Antioxidantes

Banane poêlée au miel et jengibre

Banane poêlée qui tonifica la Bazo et calienta le centro. Dessert rapide et réconfortant.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Nivel Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingredientes

- 4 plátanos Banane
- 1 tranche Gingembre frais
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à café Huile de coco

Preparación

⏳ Tiempo total: 7 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Peler et couper les plátanos en rondelles épaisses.
Trancher 1 tranche de jengibre frais. Mesurer 1 c. à soupe de miel.
Préparer 1 c. à café d'aceite de coco.

1. Chauffer l'aceite de coco dans une poêle à feu moyen. (1 min)
   - 👁️ *L'aceite de coco fond et devient liquide.*
2. Ajouter les rondelles de plátano et le jengibre. Poêler 2 minutes de chaque côté. (4 min)
   - 👁️ *Les plátanos caramélisent et dorent. Une odeur de jengibre caliente se dégage.*
3. Arroser de miel, remuler pour enrober et servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Le miel enrobe les plátanos et brille.*
4. Servir immediatement dans des coupelles. (1 min)
   - 👁️ *Les plátanos sont calientes et caramellisees.*

☯ Sabiduría MTC

La plátano tonifica la Bazo (Vacío de Qi) et lubrica les intestins. Le miel (modéré) tonifica la Bazo. Le jengibre (aliment clé n°4, modéré) calienta le centro. Dessert rapide pour les soirs pressés, parhace pour un débutant : 6 minutes suffisent.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson courte préserve le potassium de la plátano
✓ Le miel ajouté en fin préserve ses antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 Le jengibre facilita la digestión de la plátano
🔗 Le miel apporte des antioxydants

🍽️ Emplatado

Disposer les rondelles de plátano dans des coupelles. Arroser du miel de cuisson. Servir immédiatement.

Consejos du chef

- *Ne pas surcuire les plátanos : elles deviennent trop mollasses*
- *L'aceite de coco supporte bien la chaleur*
- *Le miel ajouté en fin ne brûle pas*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Gros intestin, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Lubrica los intestinos, Nutre el Yin, Calienta el Bazo, Dispersa el Frío

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 145 kcal	Proteínas: 1 g	Carbohidratos: 32 g
Grasas: 3 g	Fibra: 3 g	IG: 51

Beneficios: Potasio, Vitamina B6, Magnesio, Fibra

Mousse de limón sans lecheage (aguacate)

Mousse onctueuse au limón et aguacate qui nutre le Yin et hace circular le Qi. Dessert sans lecheage ni gluten.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

Ingredientes

- 1 aguacate Avocat
- 2 c. à café Miel
- 1 limón Citron

Preparación

⏳ Tiempo total: 35 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Couper l'aguacate en deux, dénoyauter et prélever la chair.
Presser 1 limón pour obtenir 2 c. à soupe de jus.
Mesurer 2 c. à café de miel.

1. Dans un blender, mixer l'aguacate, le jus de limón et le miel jusqu'à obtenir une mousse lisse. (3 min)
   - 👁️ *La texture est crémeuse et homogène, sans morceaux.*
2. Verser dans des coupelles et réfrigérer 30 minutes. (30 min)
   - 👁️ *La mousse fige légèrement et devient bien fresco.*
3. Servir frais. (1 min)
   - 👁️ *La mousse est onctueuse et parfumée au limón.*
4. Decorer d'une feuille de menta sechee ou de baies de goji. (1 min)
   - 👁️ *La mousse est decoree et appetissante.*

☯ Sabiduría MTC

L'aguacate nutre le Yin sans génacidorer de Calor. Le limón hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le miel (modéré) adoucit. Dessert sans lecheage ni gluten, onctueux et satisfaisant. Plat sans cuisson, parhace pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ L'aguacate cru préserve 100% de la vitamine E
✓ Le limón cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilidad:
🔗 L'aguacate apporte des graisses saines qui aident à absorber les nutrientes
🔗 Le limón aide à absorber le fer

🍽️ Emplatado

Verser dans des coupelles. Servir bien frais. Décorer d'une feuille de menta séchée si désiré.

❦ Consejos du chef

- 💡 *Utiliser un aguacate bien mûr pour une texture crémeuse*
- 💡 *Le limón emmelocotón l'aguacate de noircir*
- 💡 *Sans blender : écraser à la fourchette pour une texture plus rustique*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Bazo, Estómago, Hígado, Pulmón, Gros intestin

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Nutre el Yin, Lubrica los intestinos, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Tonifica el Bazo

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 165 kcal	Proteínas: 2 g	Carbohidratos: 15 g
Grasas: 12 g	Fibra: 5 g	IG: 26

Beneficios: Graisses saines, Fibra, Vitamina E, Potasio, Vitamina C

Poire pochée au vino rouge et especias

Poire pochée qui nutre les líquidos et hace circular le Qi. Dessert élégant sin gluten.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredientes

- 4 peras Poires
- 1 bâton Cannelle
- 2 c. à café Miel
- 250 ml Vin rouge
- 2 étoiles Anis étoilé

Preparación

⏳ Tiempo total: 30 min · Nivel: moyen

🔪 Preparación

Peler les peras en laissant la queue pour la présentation.
Mesurer 250 ml de vino rouge, 1 bâton de canela et 2 étoiles d'anis étoilé.
Mesurer 2 c. à café de miel.

1. Dans une casserole, porter le vino rouge, le miel, la canela et l'anis étoilé à ébullition. (3 min)
   - 👁️ *Le vino bout et dégage un parfum épicé chaleureux.*
2. Plonger les peras délicatement dans le vino. Baisser le feu et couvrir. (1 min)
   - 👁️ *Les peras baignent dans le vino rouge.*
3. Pocher 20 minutes à feu doux en arrosant régulièrement. (20 min)
   - 👁️ *Un couteau piqué dans une pera entre sans résistance. Les peras prennent une teinte rouge.*
4. Retirer les peras. Faire réduire le vino 5 minutes à feu vif pour un sirop. (5 min)
   - 👁️ *Le vino épaissit et devient sirupeux.*
5. Servir les peras nappées de sirop. (1 min)
   - 👁️ *Les peras sont rouges et brillantes, nappées d'un sirop épais.*

☯ Sabiduría MTC

La pera nutre les líquidos (Vacío de Yin). La canela et l'anis étoilé font circuler le Qi. Le vino rouge (modéré, occasionnel) apporte des polyphénols. Dessert élégant pour les occasions spéciales. Attention : alcohol, à consommer avec moderación. Plat un peu plus technique pour un débutant motivé.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le pochage préserve les fibres de la pera
✓ Les polyphénols du vino rouge se diffusent dans le sirop

Biodisponibilidad:
🔗 Les polyphénols du vino rouge sont antioxydants
🔗 La canela aide à réguler la glycémie

🍽️ Emplatado

Disposer une pera par assiette, queue vers le haut. Napper de sirop au vino rouge. Servir templado ou à température ambiante.

❦ Consejos du chef

💡 *Choisir des peras fermes mais pas trop dures (Bosc ou Conference)*
💡 *Arroser régulièrement pour une coloration uniforme*
💡 *Le sirop reduce se conserve 3 jours au frigo*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Pulmón, Estómago, Corazón, Riñones, Bazo, Gros intestin

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Nutre los líquidos, Clarifica el Calor, Calienta, Hace circular el Qi, Calienta el centro, Tonifica el Bazo, Nutre el Yin

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 140 kcal	Proteínas: 1 g	Carbohidratos: 28 g
Grasas: ND g	Fibra: 5 g	IG: 38

Beneficios: Fibra, Polyphénols, Vitamina C, Potasio

Granité de pomelo au romero

Granité rafraîchissant qui clarifica la Calor et hace circular le Qi. Dessert estival sans azúcar ajouté.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 150 g/pers.

Ingredientes

- 3 pomelos Pamplemousse
- 1 c. à café Miel
- 2 brins Romarin frais

Preparación

⏳ Tiempo total: 154 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Presser les 3 pomelos pour obtenir 400 ml de jus.
Cisaler 2 brins de romero frais.
Mesurer 1 c. à café de miel. Préparer un plat creux allant au congélateur.

1. Mélanger le jus de pomelo, le miel et le romero cisalé. (2 min)
   - 👁️ *Le jus est homogène et légèrement parfumé au romero.*
2. Verser dans un plat creux et placer au congélateur 2 heures. (120 min)
   - 👁️ *Le jus commence à prendre mais n'est pas complètement solide.*
3. Gratter la surface avec une fourchette pour former des cristaux. Replacer 30 min au congélateur. (30 min)
   - 👁️ *Des cristaux de glace rose se forment.*
4. Gratter à nouternera et servir dans des coupelles. (2 min)
   - 👁️ *Le granité est léger, cristallin et rafraîchissant.*

☯ Sabiduría MTC

Le pomelo clarifica la Calor del Estómago (ERGE) et hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). Le romero hace circular le Qi. Granité rafraîchissant pour les jours chauds. Attention : le pomelo peut interagir avec certains médicaments, à vérifier avec le médecin de Marc.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le jus cru préserve 100% de la vitamine C
✓ Le lycopène du pomelo rose est bien absorbé

Biodisponibilidad:
🔗 Le romero apporte des antioxydants
🔗 Le miel adoucit l'amertume du pomelo

🍽️ Emplatado

Répartir le granité dans des coupelles. Décorer d'une branche de romero frais. Servir immédiatement.

Consejos du chef

- *Gratter le granité toutes les 30 min pour des cristaux fins*
- *Le pomelo rose est plus doux que le jaune*
- *Vérifier les interaccións médicamenteuses avec le médecin*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Hígado, Estómago, Pulmón, Corazón, Bazo, Gros intestin

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Clarifica el Calor, Hace circular el Qi, Tonifica le Corazón, Tonifica el Bazo, Nutre el Yin

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 65 kcal	Proteínas: 1 g	Carbohidratos: 16 g
Grasas: ND g	Fibra: 2 g	IG: 25

Beneficios: Vitamina C, Licopeno, Fibra, Potasio

Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa)

Tarte aux manzanas sur base de quinoa qui tonifica la Bazo. Dessert sin gluten ni lecheage.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖ 180 g/pers.

Ingredientes

- 5 manzanas Pommes
- 2 huevos Œufs
- 1 pincée Cannelle
- 1/2 tasse Quinoa
- 2 c. à soupe Miel

Preparación

⏳ Tiempo total: 54 min · Nivel: moyen

🔪 Preparación

Pcalientar le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer un moule à tarte.
Rincer le quinoa. Peler et couper les manzanas en fines lamelles.
Battre 2 huevos avec 2 c. à soupe de miel et 1 pincée de canela.

1. Cuire le quinoa 12 minutes dans 1 tasse d'eau à feu doux couvert. (12 min)
   - 👁 *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*
2. Mélanger le quinoa cuit avec les huevos battus au miel et à la canela. (2 min)
   - 👁 *Le mélange est homogène et collant.*
3. Étaler le mélange au fond du moule à tarte pour former la croûte. (2 min)
   - 👁 *La croûte est uniforme et tient les bords.*
4. Disposer les lamelles de manzana en rosace sur la croûte. (3 min)
   - 👁 *Les manzanas recouvrent la croûte en rosace.*
5. Enfourner 30 minutes jusqu'à ce que la croûte dore et les manzanas ramollissent. (30 min)
   - 👁 *La croûte est dorée et les manzanas sont tendres et légèrement caramélisées.*
6. Sortir du four, laisser tiédir et démouler. (5 min)
   - 👁 *La tarte se démoule facilement et tient.*

☯ Sabiduría MTC

La manzana tonifica la Bazo (Vacío de Qi). Le quinoa sin gluten remplace la farine de trigo. L'huevo nutre le Qi et le Sangre. Dessert sin gluten ni lecheage, réconfortant et nourrissant. Un peu plus technique pour un débutant motivé.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson au four préserve les fibres de la manzana
✓ Le quinoa apporte des proteínas complètes

Biodisponibilidad:
🔗 L'huevo apporte des proteínas qui se combinent avec le quinoa
🔗 La canela aide à réguler la glycémie

🍽️ Emplatado

Démouler et disposer dans un plat de service. Servir templado ou froid. Découper en parts.

❦ Consejos du chef

💡 *Bien presser le quinoa dans le moule pour une croûte qui tient*
💡 *Disposer les manzanas en rosace pour un visuel appétissant*
💡 *Laisser tiédir avant de démouler pour éviter que la croûte ne casse*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Pulmón, Estómago, Bazo, Riñones, Corazón, Gros intestin

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre los líquidos, Sin gluten, Tonifica el Qi et le Sangre, Nutre el Yin, Calienta, Hace circular el Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 220 kcal	Proteínas: 6 g	Carbohidratos: 38 g
Grasas: 5 g	Fibra: 5 g	IG: 40

Beneficios: Fibra, Proteínas, Vitamina C, Potasio, Manganeso

Compote de manzanas et coings

Compote d'automne qui tonifica la Bazo et astringe les intestins. Dessert digeste et réconfortant.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · Nivel Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredientes

- 3 manzanas Pommes
- 100 ml Agua
- 1 pincée Cannelle
- 2 coings Coing
- 1 c. à soupe Miel

Preparación

⏳ Tiempo total: 37 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Peler et couper les manzanas et les coings en cubes.
Mesurer 100 ml d'eau, 1 c. à soupe de miel et 1 pincée de canela.

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition à feu moyen. (2 min)
   - 👁️ *L'eau commence à bouillir.*
2. Ajouter les cubes de manzana et de coing, le miel et la canela. (1 min)
   - 👁️ *Les fruits baignent dans l'eau parfumée.*
3. Couvrir et mijoter 30 minutes à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient très tendres. (30 min)
   - 👁️ *Les fruits se défont à la cuillère. Une odeur d'automne caliente se dégage.*
4. Retirer du feu. Écraser à la fourchette pour une compote rustique ou mixer pour une compote lisse. (3 min)
   - 👁️ *La compote est onctueuse et parfumée.*
5. Servir templado ou froid. (1 min)
   - 👁️ *La compote est dorée et parfumée.*

☯ Sabiduría MTC

Le coing astringe les intestins et tonifica la Bazo (Vacío de Qi). La manzana tonifica la Bazo. La canela calienta le centro. Compote d'automne digeste et réconfortante, simple pour un débutant : tout dans la casserole et on mijote.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les fibres (pectine) des fruits
✓ Le miel ajouté en début libera ses antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 La pectine du coing est une fibre prébiotique
🔗 La canela aide à réguler la glycémie

🍽️ Emplatado

Verser dans des coupelles. Servir templado en automne ou froid le reste de l'annacidoe.

❦ Consejos du chef

💡 *Le coing est très dur cru : toujours le cuire longuement*
💡 *La pectine du coing épaissit naturellement la compote*
💡 *Mixer pour une compote lisse ou écraser pour une compote rustique*

❦ BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Pulmón, Estómago, Bazo, Gros intestin, Corazón, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre los líquidos, Astringe, Nutre el Yin, Calienta, Hace circular el Qi

❦ VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 95 kcal	Proteínas: ND g	Carbohidratos: 25 g
Grasas: ND g	Fibra: 6 g	IG: 36

Beneficios: Fibra, Vitamina C, Potasio, Pectine

Salade d'naranjas au chenpi et canela

Salade d'naranjas qui hace circular le Qi et clarifica la Calor. Dessert hivernal riche en vitamine C.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

Ingredientes

- 4 naranjas Oranges
- 1 pincée Cannelle
- 1 c. à café Chenpi
- 1 c. à café Miel

Preparación

⏳ Tiempo total: 14 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Peler les naranjas à vif en retirant la membrane blanche. Couper en rondelles.
Mesurer 1 c. à café de chenpi et 1 pincée de canela.
Mesurer 1 c. à café de miel.

1. Disposer les rondelles d'naranja dans un saladier. (2 min)
   - 👁️ *Les rondelles sont bien réparties.*
2. Parsemer de chenpi et de canela. Arroser de miel. (1 min)
   - 👁️ *Le miel enrobe les naranjas et les especias parfument l'ensemble.*
3. Mélanger délicatement et laisser reposer 10 minutes pour que les saveurs se mélangent. (10 min)
   - 👁️ *Le jus des naranjas se mélange au miel et aux especias.*
4. Servir frais. (1 min)
   - 👁️ *La salade d'naranjas est parfumée et rafraîchissante.*

☯ Sabiduría MTC

L'naranja clarifica la Calor et nutre les líquidos. Le chenpi (aliment clé n°1) hace circular le Qi du Hígado (syndrome primaire). La canela calienta le centro. Dessert hivernal riche en vitamine C, ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Les naranjas crues préservent 100% de la vitamine C
✓ Le miel cru préserve ses antioxydants

Biodisponibilidad:
🔗 La vitamine C des naranjas aide à absorber le fer
🔗 Le chenpi facilita la digestión des agrumes

🍽️ Emplatado

Disposer les rondelles d'naranja dans des coupelles. Arroser du jus mélangé au miel et aux especias. Servir frais.

Consejos du chef

- *Peler les naranjas à vif retire la membrane amarga*
- *Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique*
- *Laisser reposer 10 min permet aux saveurs de se mélanger*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Pulmón, Estómago, Hígado, Bazo, Corazón, Riñones, Gros intestin

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Clarifica el Calor, Nutre los líquidos, Hace circular el Qi du Hígado, Resuelve el estancamiento, Calienta, Hace circular el Qi, Tonifica el Bazo, Nutre el Yin

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 80 kcal	Proteínas: 1 g	Carbohidratos: 20 g
Grasas: ND g	Fibra: 4 g	IG: 43

Beneficios: Vitamina C, Fibra, Folato, Calcio

PART 4.5

Aperitivos

Bâtonnets de apio au hummus

Bâtonnets de apio avec hummus qui clarificant la Calor del Hígado et tonificant la Bazo. Collation fresco et croquante.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredientes

- 4 branches Céleri-branche
- 1 c. à café Citron
- 1 pincée Cumin
- 4 c. à soupe Houmous (garbanzos)
- 1 c. à café Huile d'olive

Preparación

⏳ Tiempo total: 3 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver et couper le apio-branche en bâtonnets de 8 cm.
Sortir le hummus du réfrigérateur 10 min à l'avance.
Presser 1 c. à café de limón. Mesurer 1 pincée de comino.

1. Disposer le hummus dans un petit bol. Arroser de limón et parsemer de comino. (1 min)
   - 👁️ *Le hummus est brillant et parfumé.*
2. Disposer les bâtonnets de apio à côté du hummus. (1 min)
   - 👁️ *Les bâtonnets sont alignacidos et appétissants.*
3. Servir frais. (1 min)
   - 👁️ *La collation est prête à déguster.*

☯ Sabiduría MTC

Le apio (aliment clé n°5) clarifica la Calor del Hígado et hace descender le Yang (hipertensión 135/85). Le hummus tonifica la Bazo. Le limón hace circular le Qi. Collation fresco et croquante pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le apio cru préserve 100% de la vitamine K
✓ Le hummus cru préserve ses proteínas végétales

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du hummus
🔗 Le comino facilita la digestión des légumineuses

🍽️ Emplatado

Disposer le hummus dans un bol et les bâtonnets de apio en éventajo à côté. Servir frais.

Consejos du chef

- *Couper les bâtonnets de apio à l'avance pour un snack rapide*
- *Le hummus se conserve 5 jours au réfrigérateur*
- *Varier les verduras : zanahorias, pepino, pimiento*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Hígado, Estómago, Bazo

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Clarifica la Calor del Hígado, Hace descender el Yang, Tonifica el Bazo, Armoniza el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Calienta l'Estómago, Armoniza le Qi

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 180 kcal	Proteínas: 8 g	Carbohidratos: 20 g
Grasas: 8 g	Fibra: 8 g	IG: 46

Beneficios: Fibra, Proteínas végétales, Potasio, Vitamina K

Pomme et almendras (leche d'amande)

Pomme avec un verre de leche d'amande qui tonifica la Bazo et nutre le Yin. Collation simple et nourrissante.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 350 g/pers.

Ingredientes

- 1 manzana Pomme
- 1 verre Lait d'amande

Preparación

⏳ Tiempo total: 3 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver la manzana. Sortir le leche d'amande du réfrigérateur.
Pas de préparation supplémentaire.

1. Manger la manzana en la croquante ou en la coupant en quartiers. (1 min)
   - 👁️ *La manzana est croquante et juteuse.*
2. Boire le verre de leche d'amande. (1 min)
   - 👁️ *Le leche d'amande est frais et doux.*
3. Déguster immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *La collation est fresco et croquante.*

☯ Sabiduría MTC

La manzana tonifica la Bazo (Vacío de Qi). Le leche d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nutre le Yin et humidifie le Pulmón. Collation simple pour l'après-midi. Attention : leche d'amande uniquement, pas d'almendras entières (allergie de Marc).

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La manzana crue préserve 100% de la vitamine C
✓ Le leche d'amande préserve ses vitaminas ajoutées (D, B12)

Biodisponibilidad:
🔗 Le leche d'amande apporte du calcium
🔗 La manzana apporte des fibres pour la saciedad

🍽️ Emplatado

Disposer la manzana et le verre de leche d'amande sur une assiette. Servir frais.

Consejos du chef

- *Choisir un leche d'amande sans azúcar ajouté*
- *La manzana se conserve plusieurs semaines au frais*
- *Collation idéale pour le bureau*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Pulmón, Estómago, Bazo

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre los líquidos, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 165 kcal	Proteínas: 2 g	Carbohidratos: 25 g
Grasas: 6 g	Fibra: 4 g	IG: 36

Beneficios: Fibra, Vitamina C, Vitamina E, Calcio

Carottes et hummus

Bâtonnets de zanahorias avec hummus qui tonificant la Bazo et nourrissent le Sangre. Collation croquante et digeste.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredientes

- 3 zanahorias Carottes
- 1 c. à café Citron
- 4 c. à soupe Houmous (garbanzos)

Preparación

⏳ Tiempo total: 3 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver et couper les zanahorias en bâtonnets de 8 cm.
Sortir le hummus du réfrigérateur. Presser 1 c. à café de limón.

1. Disposer le hummus dans un petit bol. Arroser de limón. (1 min)
   - 👁️ *Le hummus est brillant et acidulé.*
2. Disposer les bâtonnets de zanahorias à côté du hummus. (1 min)
   - 👁️ *Les bâtonnets sont alignacidos et colorés.*
3. Servir frais. (1 min)
   - 👁️ *La collation est prête à déguster.*

☯ Sabiduría MTC

La zanahoria tonifica la Bazo (Vacío de Qi) et nutre le Sangre. Le hummus tonifica la Bazo. Le limón hace circular le Qi (syndrome primaire). Collation croquante et digeste, ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Les zanahorias crues préservent 100% de la vitamine C
✓ Le hummus cru préserve ses proteínas végétales

Biodisponibilidad:
🔗 Le limón aide à absorber le fer du hummus
🔗 Le bêta-carotène des zanahorias est mieux absorbé avec l'aceite du hummus

🍽️ Emplatado

Disposer le hummus dans un bol et les bâtonnets de zanahorias en éventajo à côté. Servir frais.

Consejos du chef

- *Couper les bâtonnets de zanahorias à l'avance pour un snack rapide*
- *Le hummus se conserve 5 jours au réfrigérateur*
- *Le bêta-carotène est mieux absorbé avec une matière grasse*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Pulmón, Estómago, Hígado

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre la Sangrere, Armoniza el centro, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 175 kcal	Proteínas: 7 g	Carbohidratos: 22 g
Grasas: 7 g	Fibra: 8 g	IG: 42

Beneficios: Beta-caroteno, Fibra, Proteínas végétales, Vitamina K

Banane et mantequilla d'amande (leche d'amande)

Banane avec leche d'amande qui tonifica la Bazo et nutre le Yin. Collation énergisante pour avant le running.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 320 g/pers.

Ingredientes

- 1 plátano Banane
- 1 verre Lait d'amande

Preparación

⏳ Tiempo total: 3 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Peler la plátano. Sortir le leche d'amande du réfrigérateur.
Pas de préparation supplémentaire.

1. Manger la plátano en la croquante ou en la coupant en rondelles. (1 min)
   - 👁️ *La plátano est dulce et crémeuse.*
2. Boire le verre de leche d'amande. (1 min)
   - 👁️ *Le leche d'amande est frais et doux.*
3. Déguster immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *La collation est fresco et croquante.*

☯ Sabiduría MTC

La plátano tonifica la Bazo et apporte de l'energía (running). Le leche d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nutre le Yin. Collation énergisante pour avant l'entraînement, ultra-simple pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La plátano crue préserve 100% du potassium
✓ Le leche d'amande préserve ses vitaminas ajoutées

Biodisponibilidad:
🔗 La plátano apporte du potassium (hipertensión, running)
🔗 Le leche d'amande apporte du calcium

🍽️ Emplatado

Disposer la plátano et le verre de leche d'amande sur une assiette. Servir frais.

👨‍🍳 Consejos du chef

- *Choisir un leche d'amande sans azúcar ajouté*
- *La plátano est parhacee avant le running*
- *Collation idéale pour un coup de barre*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Gros intestin, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Lubrica los intestinos, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 175 kcal	Proteínas: 2 g	Carbohidratos: 28 g
Grasas: 6 g	Fibra: 3 g	IG: 51

Beneficios: Potasio, Magnesio, Vitamina B6, Calcio

Galettes de arroz au miel et canela

Galettes de arroz soufflé au miel et canela qui tonificant la Bazo. Collation légère et croustillante.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 20 g/pers.

Ingredientes

- 4 galettes Galettes de arroz soufflé
- 1 pincée Cannelle
- 1 c. à soupe Miel

Preparación

⏳ Tiempo total: 3 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Sortir 4 galettes de arroz soufflé. Mesurer 1 c. à soupe de miel.
Mesurer 1 pincée de canela.

1. Tartiner chaque galette de arroz de 1/4 c. à soupe de miel. (1 min)
   - 👁️ *Le miel s'étale uniformément sur la galette.*
2. Parsemer d'une pincée de canela. (1 min)
   - 👁️ *La canela parfume le miel.*
3. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les galettes sont prêtes à déguster.*

☯ Sabiduría MTC

Le arroz soufflé tonifica la Bazo (Vacío de Qi) sin gluten. Le miel (modéré) tonifica la Bazo. La canela calienta le centro. Collation légère et croustillante pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le miel cru préserve ses antioxydants
✓ La canela crue préserve ses aceites essentielles

Biodisponibilidad:
🔗 La canela aide à réguler la glycémie
🔗 Le miel apporte des antioxydants

🍽️ Emplatado

Disposer les galettes sur une assiette. Servir immédiatement.

🍎 Consejos du chef

- *Choisir des galettes de arroz sans azúcar ajouté*
- *Le miel peut être remplacé par du mantequilla d'amande*
- *Collation rapide pour le bureau*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Sabors :
Órganos: Bazo, Estómago, Pulmón, Gros intestin, Corazón, Riñones
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Nutre el Yin, Calienta, Hace circular el Qi

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 120 kcal	Proteínas: 2 g	Carbohidratos: 28 g
Grasas: ND g	Fibra: 1 g	IG: 58

Beneficios: Carbohidratos, Manganeso

Poire et goji

Poire avec baies de goji qui nourrissent le Yin et le Sangre du Hígado. Collation simple et nourrissante.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredientes

- 1 pera Poire
- 1 c. à soupe Goji

Preparación

⏳ Tiempo total: 3 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver la pera. Mesurer 1 c. à soupe de baies de goji.
Pas de préparation supplémentaire.

1. Manger la pera en la croquante ou en la coupant en quartiers. (1 min)
   - 👁️ *La pera est juteuse et rafraîchissante.*
2. Grignoter les baies de goji telles quelles. (1 min)
   - 👁️ *Les goji sont légèrement sucrés et acidulés.*
3. Déguster immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *La collation est fresco et croquante.*

☯ Sabiduría MTC

La pera nutre les líquidos (Vacío de Yin). Le goji (aliment clé n°3) nutre le Sangre du Hígado attaqué par le Metal dominante et le Yin des Riñones. Collation simple pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La pera crue préserve 100% de la vitamine C
✓ Le goji cru préserve ses antioxydants (zéaxanthine)

Biodisponibilidad:
🔗 Le goji apporte des antioxydants (zéaxanthine)
🔗 La pera apporte des fibres pour la saciedad

🍽️ Emplatado

Disposer la pera et les baies de goji dans un petit bol. Servir frais.

👩‍🍳 Consejos du chef

- *Les baies de goji se grignotent comme des raisins secs*
- *Le goji se conserve des mois au sec*
- *Collation idéale pour le bureau*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Pulmón, Estómago, Hígado, Riñones

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Nutre los líquidos, Clarifica el Calor, Nutre la Sangrere du Hígado, Nutre el Yin des Riñones

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 95 kcal	Proteínas: 1 g	Carbohidratos: 24 g
Grasas: ND g	Fibra: 5 g	IG: 38

Beneficios: Vitamina C, Fibra, Zéaxanthine, Caroténoïdes

Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande)

Smoothie vert qui nutre le Sangre du Hígado et tonifica la Bazo. Collation liquide et nourrissante.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 370 g/pers.

Ingredientes

- 1 poignacidoe Épinards frais
- 1 verre Lait d'amande
- 1 plátano Banane

Preparación

⏳ Tiempo total: 5 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver les espinacas frais. Peler la plátano.
Sortir le leche d'amande du réfrigérateur. Mesurer 1 c. à café de miel.

1. Dans un blender, mixer les espinacas, la plátano, le leche d'amande et le miel jusqu'à obtenir un smoothie lisse. (3 min)

   👁️ *La texture est lisse et homogène, sans morceaux d'espinacas.*

2. Verser dans un grand verre et servir immédiatement. (1 min)

   👁️ *Le smoothie est vert, onctueux et parfumé.*

3. Ajouter des glaçons si désiré pour un smoothie plus frais. (1 min)

   👁️ *Le smoothie est frais et onctueux.*

☯ Sabiduría MTC

Les espinacas nourrissent le Sangre du Hígado attaqué par le Metal dominante. La plátano tonifica la Bazo (Vacío de Qi). Le leche d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nutre le Yin. Smoothie vert nourrissant pour l'après-midi, simple pour un débutant avec un blender.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Les espinacas crus préservent 100% de la vitamine K
✓ La plátano crue préserve 100% du potassium

Biodisponibilidad:
🔗 Le leche d'amande apporte du calcium
🔗 La plátano apporte du potassium (hipertensión, running)

🍽️ Emplatado

Verser dans un grand verre. Servir immédiatement avec une pajole.

Consejos du chef

- 💡 *Utiliser un blender puissant pour un smoothie sans morceaux*
- 💡 *Ajouter des glaçons pour un smoothie plus frais*
- 💡 *Le smoothie vert se prépare en 4 minutes*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza: ◆
Órganos: Hígado, Estómago, Bazo, Gros intestin, Pulmón

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Nutre la Sangrere du Hígado, Clarifica el Calor, Tonifica el Bazo, Lubrica los intestinos, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 195 kcal	Proteínas: 4 g	Carbohidratos: 32 g
Grasas: 6 g	Fibra: 5 g	IG: 51

Beneficios: Hierro, Potasio, Vitamina K, Calcio, Magnesio

Riz au leche d'amande et canela

Riz au leche d'amande qui tonifica la Bazo et nutre le Yin. Collation réconfortante sans lecheage.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Nivel Facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredientes

- 1/4 tasse Riz rond
- 1 pincée Cannelle
- 250 ml Lait d'amande
- 1 c. à café Miel

Preparación

⏳ Tiempo total: 29 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Mesurer 1/4 tasse de arroz rond. Mesurer 250 ml de leche d'amande.
Mesurer 1 pincée de canela et 1 c. à café de miel.

1. Dans une casserole, porter le leche d'amande à ébullition à feu moyen. (3 min)
   - 👁️ *Le leche d'amande commence à frémir (attention : ne pas le faire bouillir à gros bouillons).*
2. Ajouter le arroz, la canela et le miel. Baisser le feu et couvrir. (1 min)
   - 👁️ *Le arroz baigne dans le leche parfumé.*
3. Mijoter 20 minutes à feu très doux en remuant régulièrement. (20 min)
   - 👁️ *Le arroz absorbe le leche et devient crémeux. La texture est onctueuse.*
4. Retirer du feu, laisser tiédir 5 minutes et servir. (5 min)
   - 👁️ *Le arroz au leche est templado et crémeux.*

☯ Sabiduría MTC

Le arroz tonifica la Bazo (Vacío de Qi) sin gluten. Le leche d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nutre le Yin. La canela calienta le centro. Collation réconfortante sans lecheage, simple pour un débutant.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La cuisson mijotée préserve les vitaminas B du arroz
✓ Le leche d'amande apporte du calcium

Biodisponibilidad:
🔗 Le leche d'amande apporte du calcium
🔗 La canela aide à réguler la glycémie

🍽️ Emplatado

Verser dans des bols. Parsemer d'une pincée de canela. Servir templado ou froid.

Consejos du chef

- *Ne pas faire bouillir le leche d'amande à gros bouillons : il tourne*
- *Remuer régulièrement évite que le arroz colle au fond*
- *Le arroz au leche se conserve 3 jours au réfrigérateur*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Bazo, Estómago, Pulmón, Corazón, Riñones, Gros intestin

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Sin gluten, Nutre el Yin, Humidifie le Pulmón, Calienta, Hace circular el Qi

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 180 kcal	Proteínas: 3 g	Carbohidratos: 35 g
Grasas: 3 g	Fibra: 1 g	IG: 58

Beneficios: Carbohidratos, Calcio, Manganeso

Mix de semillas grillées (sésamo, tournesol, lin)

Mix de semillas qui nutre le Yin et le Sangre. Collation croquante riche en oméga-3.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Nivel Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 30 g/pers.

Ingredientes

- 1 c. à soupe Graines de sésamo
- 1 c. à soupe Graines de lin
- 1 c. à soupe Graines de tournesol

Preparación

⏳ Tiempo total: 7 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Mesurer 1 c. à soupe de semillas de sésamo, 1 c. à soupe de semillas de tournesol et 1 c. à soupe de semillas de lin. Préparer une petite poêle.

1. Chauffer la poêle à feu moyen sans matière grasse. (1 min)
   - 👁️ *La poêle est caliente : on sent la chaleur en approchant la main.*
2. Griller les semillas 3 minutes en remuant constamment. (3 min)
   - 👁️ *Les semillas dorent et liberant un parfum de noisette. Le sésamo crépite légèrement.*
3. Retirer du feu immédiatement pour éviter qu'elles ne brûlent. (1 min)
   - 👁️ *Les semillas sont dorées et parfumées.*
4. Laisser tiédir et grignoter. (2 min)
   - 👁️ *Les semillas sont croquantes et parfumées.*

☯ Sabiduría MTC

Le sésamo nutre le Yin et le Sangre. Le tournesol tonifica la Bazo. Le lin lubrica les intestins. Collation croquante riche en oméga-3 (hipertensión). Attention : pas de semillas de calabaza (ambiguïté avec calabaza interdite par Marc).

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ Le grillage court préserve les oméga-3 du lin
✓ Le sésamo grillé libera mieux son calcium

Biodisponibilidad:
🔗 Le sésamo apporte du calcium
🔗 Le lin apporte des oméga-3 anti-inflamatorios (hipertensión)

🍽️ Emplatado

Verser les semillas grillées dans un petit bol. Grignoter à la main.

Consejos du chef

- *Ne pas quitter la poêle des yeux : les semillas brûlent vite*
- *Griller à feu doux pour préserver les oméga-3*
- *Les semillas grillées se conservent 2 semaines au sec*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Riñones, Hígado, Bazo, Estómago, Pulmón, Gros intestin

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Nutre el Yin, Nutre la Sangrere, Tonifica el Bazo, Lubrica los intestinos

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 165 kcal	Proteínas: 6 g	Carbohidratos: 6 g
Grasas: 14 g	Fibra: 4 g	IG: NC

Beneficios: Omega-3, Omega-6, Calcio, Hierro, Magnesio

Pomme et mantequilla de cacahuete

Pomme avec mantequilla de cacahuete qui tonifica la Bazo et nutre le Qi. Collation énergisante sans nueces.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Nivel Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredientes

- 1 manzana Pomme
- 1 c. à soupe Beurre de cacahuete

Preparación

⏳ Tiempo total: 4 min · Nivel: facile

🔪 Preparación

Laver la manzana. Sortir le mantequilla de cacahuete.
Pas de préparation supplémentaire.

1. Couper la manzana en quartiers ou en lamelles. (1 min)
   - 👁️ *Les quartiers sont réguliers.*
2. Tartiner chaque quartier de 1 c. à café de mantequilla de cacahuete. (2 min)
   - 👁️ *Le mantequilla de cacahuete adhère à la manzana.*
3. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *La collation est prête à déguster.*

☯ Sabiduría MTC

La manzana tonifica la Bazo (Vacío de Qi). Le mantequilla de cacahuete (légumineuse, pas une nueces) tonifica la Bazo et nutre le Qi. Collation énergisante pour l'après-midi. Attention : cacahuete = légumineuse, pas une nueces, mais vérifier l'allergie de Marc.

🧪 Nutrición y cocción

Vitaminas conservadas:
✓ La manzana crue préserve 100% de la vitamine C
✓ Le mantequilla de cacahuete préserve ses proteínas

Biodisponibilidad:
🔗 Le mantequilla de cacahuete apporte des proteínas et des graisses saines
🔗 La manzana apporte des fibres pour la saciedad

🍽️ Emplatado

Disposer les quartiers de manzana tartinacidos sur une assiette. Servir immédiatement.

Consejos du chef

- *Choisir un mantequilla de cacahuete sans azúcar ni aceite ajoutés*
- *Vérifier l'allergie aux cacahuetes avant de consommer*
- *Collation rapide pour le bureau*

BENEFICIOS MTC

Naturaleza:
Órganos: Pulmón, Estómago, Bazo

Sabors :
Syndromes :

Acciones: Tonifica el Bazo, Nutre los líquidos, Nutre le Qi

VALORES NUTRITIVOS

Calorías: 195 kcal	Proteínas: 4 g	Carbohidratos: 22 g
Grasas: 11 g	Fibra: 4 g	IG: 36

Beneficios: Proteínas, Graisses saines, Fibra, Vitamina E

PART 4.6

Infusiones Terapéuticas

Infusion de chenpi et menta séchée

Infusion qui hace circular le Qi du Hígado et alivia les tensións. Parhacee après le repas du midi ou en fin de journacidoe.

🌡️ Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 après le repas du midi ou en fin de journacidoe · 🧉 Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Ingredientes

- Chenpi (1 c. à café)
- Menthe séchée (1 c. à café)
- Agua (250 ml)

🫖 Preparación

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Ajouter le chenpi et la menta séchée
3. Laisser infuser 5 minutes à couvert
4. Filtrer et déguster

❦ Propiedades Terapéuticas

Órganos: Hígado, Bazo, Estómago, Pulmón
Acciones: Hace circular el Qi du Hígado, Resuelve el estancamiento, Alivia la Bazo, Hace circular el Qi, Clarifica el Calor, Alivia le Hígado

Infusion de goji et azufaifo

Infusion qui nutre le Sangre du Hígado et alivia le sueño. Parhacee le soir avant le coucher.

🌡️ Eau a 90 degC · ⏳ Infusion 10 min · 🕐 le soir avant le coucher · 🧉 Max 2 tasse(s)/jour

🌿 Ingredientes

- Goji (1 c. à soupe)
- Jujube (3 azufaifos)
- Agua (250 ml)

🫖 Preparación

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Laisser tiédir 1 minute
3. Ajouter le goji et les azufaifos
4. Laisser infuser 10 minutes à couvert
5. Filtrer et déguster

❦ Propiedades Terapéuticas

Órganos: Hígado, Riñones, Bazo, Estómago, Corazón
Acciones: Nutre la Sangrere du Hígado, Nutre el Yin des Riñones, Tonifica el Bazo, Nutre la Sangrere, Calma l'esprit

Infusion de jengibre et limón

Infusion qui calienta le centro et facilita la digestión. Parhacee après le repas du midi ou en hiver.

🌡️ Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 après le repas du midi ou en hiver · 🧉 Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Ingredientes

- Gingembre frais (2 tranches fines)
- Citron (1/2 limón)
- Miel (1 c. à café)
- Agua (250 ml)

🫖 Preparación

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Ajouter le jengibre frais en tranches
3. Laisser infuser 5 minutes à couvert
4. Ajouter le jus de limón et le miel
5. Déguster

❦ Propiedades Terapéuticas

Órganos: Bazo, Estómago, Pulmón, Hígado, Gros intestin
Acciones: Calienta el Bazo, Dispersa el Frío, Facilita la digestión, Hace circular el Qi du Hígado, Clarifica el Calor, Tonifica el Bazo, Nutre el Yin

Infusion de apio-branche et chrysanthème

Infusion qui hace descender le Yang du Hígado et clarifica la Calor. Parhacee en cas de tensión ou de estrés.

🌡️ Eau a 90 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 en cas de tensión ou de estrés, après-midi · 🧉 Max 2 tasse(s)/jour

🌿 Ingredientes

- Céleri-branche (1 branche)
- Chrysanthème séché (1 c. à café)
- Agua (250 ml)

🫖 Preparación

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Laisser tiédir 1 minute
3. Ajouter le apio-branche et le chrysanthème
4. Laisser infuser 5 minutes à couvert
5. Filtrer et déguster

🍃 Propiedades Terapéuticas

Órganos: Hígado, Estómago, Pulmón
Acciones: Clarifica la Calor del Hígado, Hace descender el Yang, Alivia les yeux

Infusion de chicorée et canela

Infusion qui tonifica la Bazo et calienta le centro. Alternative au café sans caféine pour l'après-midi.

🌡️ Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 l'après-midi (alternative au café) · 🧉 Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Ingredientes

- Chicorée (1 c. à café)
- Cannelle (1 pincée)
- Agua (250 ml)

🫖 Preparación

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Ajouter la chicorée et la canela
3. Laisser infuser 5 minutes à couvert
4. Filtrer et déguster

❦ Propiedades Terapéuticas

Órganos: Hígado, Bazo, Corazón, Riñones
Acciones: Clarifica la Calor del Hígado, Tonifica el Bazo, Facilita la digestión, Calienta, Hace circular el Qi

Índice de Recetas

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

Por Elemento Dominante

Categoría	Recetas
key	Terre
recipes	Velouté de apio-branche et puerro Salade templado de quinoa et hinojo au limón Soupe miso au wakame et quinoa Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert Velouté de patate dulce au chenpi Salade de pepino et apio au sésamo grillé Soupe de poule au jengibre et goji Tartare de bhuevo au sésamo et limón Velouté de calabacín et albahaca Brochettes de gambas grillées au limón et romero Saumon grillé au limón et hinojo Poulet sauté au albahaca et chenpi Bavette de bhuevo grillée aux pimientos et cebollas Quinoa sauté aux verduras et huevo Saumon en papillote au jengibre et puerro Poulet au limón confit et aceitunas Lentilles corajo au cúrcuma et jengibre Entrecôte de bhuevo grillée au romero Daurade en croûte de sal au limón Poulet au bouillon limón-jengibre Pois chiches au comino et tomate Omelette aux hierbas et chenpi Filet de salmón au sésamo et salsa de soja Poulet rôti au four avec patates dulces Bhuevo sauté aux calabacíns et pimientos Lentilles vertes au puerro et zanahoria Brochettes de pollo au limón et tomillo Filet de bacalao au limón et alcaparras Pois chiches et espinacas au cúrcuma Bhuevo braisé au limón et jengibre Compote de peras au chenpi Pomme au four au miel et canela Salade de fruits au limón et menta séchée Banane poêlée au miel et jengibre Mousse de limón sans lecheage (aguacate) Poire pochée au vino rouge et especias Granité de pomelo au romero Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa) Compote de manzanas et coings Salade d'naranjas au chenpi et canela Bâtonnets de apio au hummus Pomme et almendras (leche d'amande) Carottes et hummus Banane et mantequilla d'amande (leche d'amande) Galettes de arroz au miel et canela Poire et goji Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande) Riz au leche d'amande et canela

	Mix de semillas grillées (sésamo, tournesol, lin) Pomme et mantequilla de cacahuete · Infusion de chenpi et menta séchée Infusion de goji et azufaifo · Infusion de jengibre et limón Infusion de apio-branche et chrysanthème · Infusion de chicorée et canela Porridge de quinoa au miel et canela · Œufs brouillés au salmón fumé Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel · Bowl de quinoa aux fruits et goji Œufs au plat aux espinacas et tomate Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano Porridge de mijo au miel et goji · Omelette aux tomates et chenpi Smoothie plátano, espinacas et leche d'amande Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón

✦ Por Ingrediente Principal

Categoría	Recetas
Agua	Compote de peras au chenpi · Compote de manzanas et coings Infusion de chenpi et menta séchée · Infusion de goji et azufaifo Infusion de apio-branche et chrysanthème · Infusion de chicorée et canela
Avocat	Mousse de limón sans lecheage (aguacate) Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón
Banane	Banane poêlée au miel et jengibre Banane et mantequilla d'amande (leche d'amande) Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande) Bowl de quinoa aux fruits et goji Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano Smoothie plátano, espinacas et leche d'amande
Basilic frais	Velouté de calabacín et albahaca · Poulet sauté au albahaca et chenpi
Bavette de bhuevo	Bavette de bhuevo grillée aux pimientos et cebollas
Beurre d'amande	Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano
Beurre de cacahuete	Pomme et mantequilla de cacahuete
Bhuevo (filet)	Tartare de bhuevo au sésamo et limón Bhuevo sauté aux calabacíns et pimientos
Bhuevo (paleron)	Bhuevo braisé au limón et jengibre

Cannelle	Pomme au four au miel et canela · Poire pochée au vino rouge et especias · Salade d'naranjas au chenpi et canela · Galettes de arroz au miel et canela · Riz au leche d'amande et canela · Infusion de chicorée et canela
Câpres	Filet de bacalao au limón et alcaparras
Carotte	Lentilles vertes au puerro et zanahoria
Carottes	Carottes et hummus
Céleri-branche	Velouté de apio-branche et puerro · Salade de pepino et apio au sésamo grillé · Bâtonnets de apio au hummus · Infusion de apio-branche et chrysanthème
Chenpi	Velouté de patate dulce au chenpi · Poulet sauté au albahaca et chenpi · Omelette aux hierbas et chenpi · Compote de peras au chenpi · Salade d'naranjas au chenpi et canela · Infusion de chenpi et menta séchée · Omelette aux tomates et chenpi
Chicorée	Infusion de chicorée et canela
Chrysanthème séché	Infusion de apio-branche et chrysanthème
Ciboulette	Omelette aux hierbas et chenpi
Citron	Salade templado de quinoa et hinojo au limón · Tartare de bhuevo au sésamo et limón · Brochettes de gambas grillées au limón et romero · Saumon grillé au limón et hinojo · Daurade en croûte de sal au limón · Poulet au bouillon limón-jengibre · Brochettes de pollo au limón et tomillo · Filet de bacalao au limón et alcaparras · Bhuevo braisé au limón et jengibre · Mousse de limón sans lecheage (aguacate) · Bâtonnets de apio au hummus · Carottes et hummus · Infusion de jengibre et limón · Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón
Citron confit	Poulet au limón confit et aceitunas
Citron vert	Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert
Coing	Compote de manzanas et coings
Concombre	Salade de pepino et apio au sésamo grillé
Courgette	Velouté de calabacín et albahaca · Quinoa sauté aux verduras et huevo · Bhuevo sauté aux calabacíns et pimientos
Crevettes	Brochettes de gambas grillées au limón et romero

Cumin	Pois chiches au comino et tomate
Curcuma	Lentilles corajo au cúrcuma et jengibre Pois chiches et espinacas au cúrcuma
Daurade entière	Daurade en croûte de sal au limón
Entrecôte de bhuevo	Entrecôte de bhuevo grillée au romero
Épinards frais	Pois chiches et espinacas au cúrcuma Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande) Œufs au plat aux espinacas et tomate Smoothie plátano, espinacas et leche d'amande
Fenouil	Salade templado de quinoa et hinojo au limón Saumon grillé au limón et hinojo
Galettes de arroz soufflé	Galettes de arroz au miel et canela Galettes de arroz au mantequilla d'amande et plátano
Gingembre frais	Soupe de poule au jengibre et goji Saumon en papillote au jengibre et puerro Lentilles corajo au cúrcuma et jengibre Poulet au bouillon limón-jengibre Bhuevo braisé au limón et jengibre Banane poêlée au miel et jengibre Infusion de jengibre et limón
Goji	Soupe de poule au jengibre et goji Poire et goji Infusion de goji et azufaifo
Graines de lin	Mix de semillas grillées (sésamo, tournesol, lin)
Graines de sésamo	Mix de semillas grillées (sésamo, tournesol, lin)
Graines de tournesol	Mix de semillas grillées (sésamo, tournesol, lin)
Gros sal marin	Daurade en croûte de sal au limón
Houmous (garbanzos)	Bâtonnets de apio au hummus Carottes et hummus
Huile d'olive	Entrecôte de bhuevo grillée au romero Œufs brouillés au salmón fumé
Jujube	Infusion de goji et azufaifo
Kiwi	Salade de fruits au limón et menta séchée
Lait d'amande	Pomme et almendras (leche d'amande) Banane et mantequilla d'amande (leche d'amande) Smoothie vert (espinacas, plátano, leche d'amande) Riz au leche d'amande et canela Porridge de quinoa au miel et canela

	Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel · Porridge de mijo au miel et goji · Smoothie plátano, espinacas et leche d'amande
Lentilles corajo	Lentilles corajo au cúrcuma et jengibre
Lentilles vertes	Lentilles vertes au puerro et zanahoria
Menthe séchée	Infusion de chenpi et menta séchée
Miel	Pomme au four au miel et canela · Banane poêlée au miel et jengibre · Mousse de limón sans lecheage (aguacate) · Granité de pomelo au romero · Galettes de arroz au miel et canela · Infusion de jengibre et limón · Porridge de quinoa au miel et canela · Porridge de mijo au miel et goji
Millet	Porridge de mijo au miel et goji
Miso	Soupe miso au wakame et quinoa
Morue (filet)	Filet de bacalao au limón et alcaparras
Myrtilles	Bowl de quinoa aux fruits et goji
Œufs	Quinoa sauté aux verduras et huevo · Omelette aux hierbas et chenpi · Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa) · Œufs brouillés au salmón fumé · Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel · Œufs au plat aux espinacas et tomate · Omelette aux tomates et chenpi
Oignon	Velouté de apio-branche et puerro · Velouté de patate dulce au chenpi · Velouté de calabacín et albahaca
Oignons	Bavette de bhuevo grillée aux pimientos et cebollas
Olives vertes	Poulet au limón confit et aceitunas
Oranges	Salade d'naranjas au chenpi et canela
Pain de quinoa	Pain perdu sin gluten (quinoa) au miel · Pain de quinoa grillé à l'aguacate et limón
Pamplemousse	Granité de pomelo au romero
Patate dulce	Velouté de patate dulce au chenpi · Poulet rôti au four avec patates dulces
Poire	Salade de fruits au limón et menta séchée · Poire et goji
Poireau	Velouté de apio-branche et puerro · Saumon en papillote au jengibre et puerro · Lentilles vertes au puerro et zanahoria

Poires	Compote de peras au chenpi · Poire pochée au vino rouge et especias
Pois chiches cuits	Pois chiches au comino et tomate · Pois chiches et espinacas au cúrcuma
Poivrons (rouge, jaune)	Bavette de bhuevo grillée aux pimientos et cebollas · Bhuevo sauté aux calabacíns et pimientos
Pomme	Salade de fruits au limón et menta séchée · Pomme et almendras (leche d'amande) · Pomme et mantequilla de cacahuete
Pommes	Pomme au four au miel et canela · Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa) · Compote de manzanas et coings
Poulet (cuisses)	Soupe de poule au jengibre et goji · Poulet au limón confit et aceitunas
Poulet (filet)	Poulet sauté au albahaca et chenpi · Poulet au bouillon limón-jengibre · Brochettes de pollo au limón et tomillo
Poulet entier	Poulet rôti au four avec patates dulces
Quinoa	Salade templado de quinoa et hinojo au limón · Soupe miso au wakame et quinoa · Quinoa sauté aux verduras et huevo · Tarte aux manzanas sans pâte (quinoa) · Porridge de quinoa au miel et canela · Bowl de quinoa aux fruits et goji
Riz rond	Riz au leche d'amande et canela
Romarin frais	Brochettes de gambas grillées au limón et romero · Entrecôte de bhuevo grillée au romero · Poulet rôti au four avec patates dulces · Granité de pomelo au romero
Sauce soja (tamari sin gluten)	Filet de salmón au sésamo et salsa de soja
Saumon frais	Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert · Saumon grillé au limón et hinojo · Saumon en papillote au jengibre et puerro · Filet de salmón au sésamo et salsa de soja
Saumon fumé	Œufs brouillés au salmón fumé
Sésame grillé	Carpaccio de salmón au sésamo et limón vert · Salade de pepino et apio au sésamo grillé · Tartare de bhuevo au sésamo et limón · Filet de salmón au sésamo et salsa de soja
Thym frais	Brochettes de pollo au limón et tomillo

Tomate	Pois chiches au comino et tomate · Œufs au plat aux espinacas et tomate · Omelette aux tomates et chenpi
Vin rouge	Poire pochée au vino rouge et especias
Wakamé séché	Soupe miso au wakame et quinoa

Calendario de 24 Períodos Solares

Ce calendrier est personnalise 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.
Bazo	Órgano central de la digestión y transformación de los alimentos en Qi y Sangre.
Riñones	Órgano fundamental que almacena la Esencia (Jing), gobierna el crecimiento y la reproducción.
Vacío de Yin	Insuficiencia de las sustancias nutritivas y lubricantes del cuerpo.
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.
Galactagogo	Sustancia que favorece la producción de leche materna.

¡Buena salud y buen provecho!

Este programa ha sido elaborado especialmente para usted.
Pour toute question, contactez votre praticien.