



# القائمة العلاجية المخصصة

برنامج غذائي لمدة 28 يومًا

الطب الصيني التقليدي والتغذية الحديثة

**Marc**



yinshi.app

## جدول المحتويات

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| 7  | ملفك الشخصي                                             |
| 7  | ملفك                                                    |
| 11 | أطعمتك الرئيسية                                         |
| 11 | أطعمتك الرئيسية                                         |
| 16 | خطتك لمدة 28 يومًا                                      |
| 16 | خطتك لمدة 28 يومًا                                      |
| 2  | الفطور                                                  |
|    | عسل و قرفة . Porridge de كينوا au 3                     |
| 5  | فوم سلمون au fumés brؤlés Eufs                          |
|    | عسل . Pain perdu au بدون غلوتين (كينوا) 7               |
|    | و جوجي . Bowl de كينوا aux fruits 9                     |
|    | سبانخ و طماطم . Eufs au الطل aux 11                     |
|    | و موز . Galettes de زبدة d'amande أرز 13                |
|    | عسل و جوجي . Porridge de دخ au 15                       |
|    | و تشي بي . Omelette aux طماطم 17                        |
| 19 | d'amande موز, سبانخ و حليب Smoothie                     |
|    | أفوكادو و ليمون . Pain de كينوا grlé à l'21             |
| 23 | المقبلات                                                |
|    | و كراث . Velouté de كرفس-branche 24                     |
|    | ليمون . Saute de دافئ شمر و كينوا au 26                 |
|    | واكامي و كينوا . Soupe ميسو au 28                       |
| 30 | vert سمسم و ليمون au سلمون Carpaccio                    |
|    | تشي بي . Velouté de patate حلو au 32                    |
| 34 | grlé سمسم au خيار و كرفس Saute de                       |
|    | زنجبيل و جوجي . Soupe de ألوال au 36                    |
|    | سمسم و ليمون . Tartare de بيض au 38                     |
|    | كوسة و ريحان . Velouté de 40                            |
|    | ليمون و إكليل الجبل . Brochettes de روبيان grlées au 42 |
| 44 | الأطباق الرئيسية                                        |
|    | ليمون و شمر . Saumon grlé au 45                         |
|    | ريحان و تشي بي . Pالت sauté au 47                       |
| 49 | so بصل قفل حلو aux بيض grlée Bavete de                  |
|    | و بيض . Quinoa sauté aux خضار 51                        |
|    | زنجبيل و كراث . Saumon en paplote au 53                 |
|    | و زيتون . Pالت au ليمون confit 55                       |
|    | كركم و زنجبيل . Entrecôte de بيض grlée au 59            |
|    | إكليل الجبل . Daurade en croûte de ملح au 61            |

|                           |                       |     |
|---------------------------|-----------------------|-----|
| ليمون-زنجبيل              | Poison au 63          | 85  |
| كمون و طماطم              | Pois chiches au 65    |     |
| و تشي بي                  | Omelette aux 67       |     |
| هذا صويا                  | Fillet de saumon و 69 |     |
| 71                        | Potatoes rôti au 71   |     |
| 73                        | Bœuf sauté aux 73     |     |
| كرات و جزر                | Carottes vertes au 75 |     |
| ليمون و زعتر              | Brochettes de 77      |     |
| ليمون و كبر               | Fillet de 79          |     |
| كركم                      | Pois chiches و 81     |     |
| ليمون و زنجبيل            | Bœuf braisé au 83     |     |
| الحلويات                  |                       | 85  |
| تشي بي                    | Compote de 86         |     |
| عسل و قرفة                | Pomme au 88           |     |
| 90                        | Salade de fruits و 90 |     |
| عسل و زنجبيل              | Bana poêlée au 92     |     |
| 94                        | Mousse de 94          |     |
| 96                        | Poire pochée au 96    |     |
| إكليل الجبل               | Granité de 98         |     |
| 100                       | Tarte aux 100         |     |
| 102                       | Compote de 102        |     |
| تشي بي و قرفة             | Salade d' 104         |     |
| الوجبات الخفيفة           |                       | 106 |
| حمص                       | Batonnets de 107      |     |
| 109                       | Pomme d' 109          |     |
| و حمص                     | Carottes 111          |     |
| 113                       | Bana d' 113           |     |
| عسل و قرفة                | Galettes de 115       |     |
| و جوجي                    | Poire 117             |     |
| 119                       | Smoothie vert 119     |     |
| و قرفة                    | Riz au 121            |     |
| 123                       | Mix de 123            |     |
| فول سوداني                | Pomme de 125          |     |
| النشاي العلاجي            |                       | 127 |
| 128                       | Infusion de 128       |     |
| جوجي و عناب               | Infusion de 129       |     |
| زنجبيل و ليمون            | Infusion de 130       |     |
| 131                       | Infusion de 131       |     |
| و قرفة                    | Infusion de 132       |     |
| فهرس الوصفات              | 133                   |     |
| تقويم 24 مصطلحاً شمسياً   | 140                   |     |
| الملاحق                   |                       | 140 |
| مسرد الطب الصيني التقليدي | 140                   |     |



# Introduction

،عزيزي مارك،

بين يديك وثيقة فريدة. هذا الكتاب ليس مجرد مجموعة وصفات. إنه برنامج علاجي غذائي مصمم خصيصاً لك بناءً على ملفك الطاقوي وأعراضك وأهدافك الصحية.

لماذا يوجد هذا الكتاب

في سن 45، تمر بمرحلة من الحياة تفرض فيها المتطلبات المهنية والشخصية إيقاعاً متسارعاً. بصفقتك إدارياً في القطاع التقني، تدير مواعيد نهائية مستمرة وإدارة فريق وأيام تمتد غالباً حتى الساعة 19 أو 20. هذا الإيقاع له ثمن: جسدك يعبر عنه من خلال توترات في الكتفين والرقبة وصداع أمامي وصعوبة في النوم مصحوبة باجترار ذهني وارتجاع المريء الذي يذكرك بأن معدتك أيضاً سئمت من الضغط.

يرى الطب الصيني التقليدي في هذه الأعراض صورة متماسكة. كبدك، المسؤول عن الدوران الحر للتشي، مسدود بسبب التوترات العاطفية المتراكمة. هذا الركود يتحول إلى حرارة تغزو معدتك مسببة الارتجاع والحموضة. ولأن الكبد في حالة ركود يعتدي على الطحال، فإن هذا الأخير يستنزف بدوره، ومن هنا يأتي الانتفاخ بعد غداء الظهيرة والإرهاق بعد الأكل الذي تعرفه جيداً.

هذا الكتاب لا يكتفي بوصف هذا الخل. بل يمنحك الوسائل الملموسة لتصحيحه، يوماً بعد يوم، من خلال ما تضعه في طبقك.

نهج مزدوج: الطب الصيني والتغذية الغربية

يقوم هذا البرنامج على ثلاثة أعمدة متكاملة

بازي، بطاقتك الطاقوية الصينية، يكشف أن سيد يومك مهيمن عليه من قبل عنصر المعدن. الإله المفيد المحدد لاستعادة التوازن هو الخشب، مما يفسر لماذا النكهات المر والحامض لها الأولوية في برنامجك، بينما يجب تقييد النكهات الحار والمالح. طرق الطهي الموصى بها لك هي الطهي على البخار والقلي الخفيف والحساء الطويل والبخار الحلو والطهي بالمرق.

La MTC identifie trois syndromes إلى traiter simultanément : circuler لـ الكبد dissiper la stagnation، هضم la restauration الطحال لـ la التشي من الارتجاع، و يقوي حرارة المعدة لـ يخفف la يوصي،

La nutrition occidentale moderne intervient مع don و précises : 2100 kcal jour لـ homme actif، 45 ans pratiquant ال running trois fois semaine، apport protéique adapté إلى la تعافي عضلي، uattention particulière potassium و mag et sium لـ soutenir، و (135/85)، uréduction aliments ضغط الدم، s. التهابي-pro.

Ces trois piliers opposent pas. Ils complètent. Cha الذي livre a pensée لـ respecter simultanément ال principes من la MTC ال exigences من la nutrition moderne.

ما ستجده في هذا الكتاب

هذا programme couvre 28 jours و contient 65 recettes réparties في six catégories.

10 entrées : veloutés réconfortants، s، soupes، carpaccios frais. Pensées لـ ouvrir ال بدون، alourdir la هضم، circuler و الكبد préparer إلى ال plats principaux.

ثوم كركم, cor, عدس, ببيض فلفل حلو b من bavette, ربحان و تشي بي sauté دجاج, grillé, سلمون : 20 plats principaux  
therapeutiques شاي سو توابل saison من من جودة, خضار بروتينين plat combi الذي Cha. من ملح croûte دوران في  
sélection (حلو patates, كينوا, grillé, ببيض b, سلمون) Vous y retrouverez vos aliments aimés (sélection  
préparés من manière إلى servir vos syndromes.

10 desserts : compotes من كمثرى four تشي بي, تفاح من كمثرى age, granité من ليمون بدون حليب mous, عسل  
Sucrés بدون excès, ils nourrissent بدون السوائل gâler ni من حرارة و respectent intolérance من رطوبة, و  
allergie fruits إلى coque.

10 collations : bâtonnets حمص smoothie vert, galettes و جوجي Pensées من أرز عسل, كمثرى و  
coup من barre ال après-midi بدون perturber la هضم remidi ni compromettre cel soir.

10 petits-déjeuners : porridge ببيض و قرفة, bowl fumé, سلمون brouillés من كينوا عسل و قرفة, ببيض  
à la recommandation Ba Zi من prendre petit-déjeuner immédiatement réveil.

5 شاي : شاي Chacucibال symptôme précis : و إكليل الجبل séchée من تشي بي, زنجبيل, جوجي, نعناع شاي عشبي :  
circuler التوتر الين, يخفف nourrir, حرارة la التثبي, يصفى.

Cha الذي contient instructions من préparation détournées مع signaux sensoriels (vous devez voir,  
sentir, entendre ال الذي prêt), conseils nutritionnels من cuisson (quelque préservées,  
lesquelles menacées, comment ال protéger), usages MTC personnalisée (pourquoi هذه métho من  
cuisson ال vous), و astuces chef.

مصمم للمبتدئ في الطبخ

Vous nous avez indiqué الذي vous cuisinez peu الذي vous voulez apprendre. هذا livre conçu ل  
vous. ال recettes privilégient techniques simp : mijoter, sauter, griller, assembler. Pas من geste  
technique complexe, من matériel professionnel requis. U casserole, upoêle, wok, four و blender  
suffisent ل réaliser l'intégralité 65 recettes.

temps من préparation réalistes ل cadre الذي 20 إلى 30h. Beaucoup من plats préparent 15 إلى 10  
minutes. ال braisages ال rôti plus longs demandent من surveillance active : tout في la cocotte, four, و  
on attend.

aliments aimés (سالمون, grillé, ببيض b, كينوا, patates, حلو mis ال honneur, préparés من manière  
أنشوجة, coco حليب من, fleur-توفو, قرع, شمندر, كرنب) aliments détestés (نعناع منعش, roquefort)  
respectueusement écartés.

قيودك المحترمة

Deux restrictions appliquées strictement في toutes ال recettes.

بدون غلوتين: القمح, الشعير, الجاودار والحنطة المنفوخة مستبعدة. الكينوا, الأرز, الدخن و أرغفة الأرز تعوضها بشكل منهجي  
intolérance مع النقص تشي الطحال cohérent من قمح, هذا الذي blanc الخبز après بواسطة انتفاخ manifeste هذا غلوتينين

aman من و الزبدة من aman الحليب من allergie من raison في entières excluses بدون مكسرات : الجوز, بندق و لوز  
tolérés في petite quantité (la allergie principalement ال solide). (légumineuse) الزبدة من فول سوداني.  
autorisé, vérification من tolérance من réserve تحت (جوز)

برنامج 28 يوماً

هذا livre conçu ل lu في ufois. conçu ل vécu, jour après jour, pendant 28 jours. ال menu 28 من jours  
(présenté في la section dédiée) réparti 65 ال recettes من manière :

1. Varier البروتينين (سمك, دواجن) b, ببيض, légumineuses) ل couvrir ال ensemble الحامض ami.

Ludovic Dumay Pratici في الذي diététi chinoi و Ba Zi بين Shi - ال Tao Cing

PART 1

ملفك الشخصي



ملفك

Âge : 45 ans

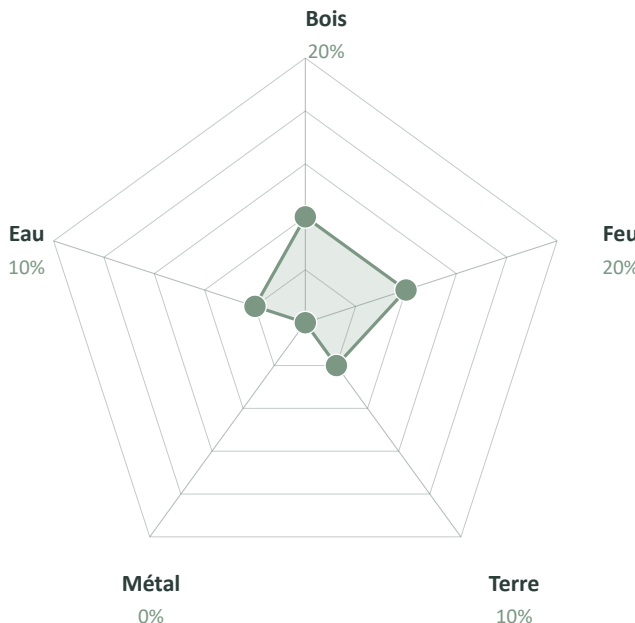
IMC : 26.5

Activité : Actif

Stress : Élevé

# Prof Érgéti الذي

Analyse astrologique chinoise Ba Zi



## Constitution

êtes de la saison. هذا "سجن" - جداً مضاعف بواسطة ال المعدن مهيم en for ولد في الخريف. سيد اليوم (Ding) النار بين  
êtes e l'homme fragile الذي a besoin d' nourrie و protégée.

## Vos Éléments

Vos éléments favorables الخشب ال الإله المفيد ال الخشب ال الذي (Jia) الخشب (الذي يغذي ال النار) و ال النار (الذي يقوي سيد اليوم). الإله المفيد ال الخشب ال  
présent في thème و exer e pression constante. يولد النار مضاعف. ال المعدن جداً

## Stratégie Alimentaire

دافئ Poit-déjeer (الماء) salé و ال (المعدن) piquant. Limitez ال مر (النار) و حامض (الخشب) ال saveurs ال يعزز  
obligatoire, dîr léger 19 قبل h. Cuissons : étuvé, sauté d'x, sauté, vaقليل.

## Cycle Actuel

ال الأرض يصرف النار بالفعل ضعيف و يغذي ال المعدن مهيم (أو, Ji-Ch2034-2025) ال défavorable cyc trahez  
Priorisez الخشب (عنب, دافئ) d'x (cuissons) و ال النار (تشبي بي, agrumes cuits, verts خضار) ال الخشب  
aliments ألأرds, secs و froids.

## قواعدك الذهبية

الصق هذه الصفحة على ثلاجتك أو احتفظ بها ظاهرة. هذه القواعد هي أساس برنامجك العلاجي.



**Psit-déjeer TIÈDE, obligatoire immédiatement au réve**

ال هضم لـ démarrer burant matinal لأن a besoin de ال. (Ding) fragi النار



3 re أوجز بواسطة 1 col التيون بعد-midi

ولدأوز de fin de ال fringa ال évite طاقة و Stabise



مر و حامض : saveurs الـ يعزز

حامض يغذي ال خشب الذي يولد ال النار<sup>١</sup>، مريقوي النار (سيد اليوم)<sup>٢</sup>



## حار و مالح : saveurs sal Limitez

النار ضعيف (الماء) éteint salé يقوي ال المعدن بالفعل مهيمن. ال piquant



## Dîr léger 19 قبلh

ال. هضم و يفقم ال ارتجاع المريء charge على dîr tardif sa purification à 21h. هذا commenال الكبد



**Boire chaud. Éviter les boissons froides.**

digif. النار. ال دافئ يدعم ال تشي éteint الطحال و تضعف الفroid ال



**Cuissons favorables :** étuvé, sauté **أو خ، ساو،** soupe longue, va **أو قليل**

ال. بين préserver الذي دافئ وméthodes respectent nature thermi هذا



**Limiter ال قهوة à 1 tasse ال matin. Privégier ال chicorée l'بعد-midi.**

لكن يستنزف ال يين و يفاقم ال حرارة المعدة (النار) amer ال قهوة



### Réduire l'alcool à 1-2 verres le week-end **الذي**ment

الكبد و ال ارتجاع المريء stagnation du ال حرارة رطوبة الذي يقاوم ال de كحول يولد!



### Cycle **ال** actuel défavorable (2034-2025)

أود (cuissons) و ال النار (verts, agrumes cuits) الخضار) ال الخشب Priorisez ال الأرض يصرف النار و يغذي ال المعدن (سداف).

## PART 2

### أطعمتك الرئيسية



#### أطعمتك الرئيسية

Chenpi (écorce de jujube séchée)

Categorie : توابل

#### Proprietes MTC

الطبيعة: دافئ

حامض, مر : والنكهة

الأعضاء: ("الكبد", "الطحال", "المعدة")

المعدة لـ de transformation, de stagnation, de rebelle al تشي circu الكبد لـ al Chenpi pénètre al méridiens du rebelle al تشي des andré. C' l'aliment de référence al stagnation du تشي du الكبد agresse ال الأرض.

الأفعال:

Aliment clé astrologique n°1 (الإله المفيد الخشب) ال Chenpi l'aliment ال Marc: traite directement ال stagnation du تشي الكبد (syndrome primaire) أو en apaisant ال الطحال (syndrome secondaire). Sa saveur حامض سيد اليوم دافئ يدعم ال النار ضعيف و sa nature (élément favorable Ba Zi) يغذي ال الخشب.

Jujube (تمر, Ziziphus jujuba)

Categorie : fruit

#### Proprietes MTC

الطبيعة: دافئ

حلو : والنكهة

الأعضاء: ("الطحال", "المعدة", "القلب")

دافئ يدفع ال مركز دون تجفيف (esprit). Sa nature ال شين ال تشي و ال دم, و ال القلب لـ يهدئ المعدة لـ يقوي ال الطحال و Jujube pénètre ال

الأفعال:

Aliment clé astrologique n°2 (النار) ال Jujube ال Ding يقوي ال سيد اليوم ال (syndrome مضاعف). يقوي ال الطحال (النار بين) ال (نقص التشي). Sa saveur بدون و يهدئ ال شين (أرق, اجتراح) (نقص التشي) يستنزف لـ حلو يدعم ال الأرض بدون.

Goji (baie de جوجي, Lycium barbarum)

Categorie : fruit

Categorie : حبوب

الطبيعة: منعش

الطبيعة: محايد

حلو : والنكهة

("Gros intestin", "الرئة", "الطحال"): الأعضاء

Attention: L'amande pénètre لـ يرطب Gros intestin ال بين, و ال n'arrir و ال الرئة لـ يرطب. Sa saveur الطحال. forme entière interdite (alergie fruits à coqui).

الأفعال:

Marc tolère حليب d'amande en petite quantité (alergie aux fruits à coqui entiers). ال magalium و ال نوم يدعم ال. A utiliser UNIQUEMENT تحت forme de حليب d'amande أو poudre fi, ja لكن ال. vitami E anti-التهابي. A utiliser UNIQUEMENT تحت forme de حليب d'amande أو poudre fi, ja لكن ال. entières (alergie).

## PART 3

### خطتك لمدة 28 يومًا



### خطتك لمدة 28 يومًا

إليك برنامجك الغذائي المفصل لمدة 4 أسابيع

#### Semaine 1

| Jour | Petit-dej.                             | Entree                               | Plat                                 | Dessert                                  | Collation                                 | Infusion                                |
|------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| J1   | Porridge de كينوا au عسل و قرفة        | Velouté de كرفس et branche و كراث    | Saumon grlé au ليمون و شمر           | Compote de تشي بي au كمثرى               | Bâtonnets de كرفس au حمص                  | Infusion de تشي بي séchée و نعناع       |
| J2   | Œufs brulés au Eufs fumé au سلمون      | Saumon de كينوا au دافئ و شمر ليمون  | Poitrine sautée au ربحان و تشي بي    | Pomme au fofr au عسل و قرفة              | Pomme (حليب) و لوز d'amande               | Infusion de جوجي و عنب                  |
| J3   | Pain perdu بدون au غلوتين (كينوا) عسل  | Soupe au ميسو و كينوا و اكامي        | Bavette de بوضر au سفلر au حلو و وصل | Saumon de fruits au séchée ليمون و نعناع | Carottes و حمص                            | Infusion de زنجبيل و ليمون              |
| J4   | Bowl de كينوا aux fruits و جوجي        | Carpaccio de سمسم و سلمون vert ليمون | Quinoa sauté aux و بيض خضار          | Bana poêlée au عسل و زنجبيل              | Bana و زبدة d'amande (حليب) d'amande      | Infusion de كرفس-branché و chrysanthème |
| J5   | Œufs au plat aux سبانخ و طماطم         | Velouté de patate تشي بي au حلو      | Saumon en زنجبيل و paplote au كراث   | Mousse de ليمون وage حليب (أفوكادو)      | Galettes de أرز au عسل و قرفة             | Infusion de و قرفة chicorée             |
| J6   | Galettes de أرز au و زبدة d'amande موز | Saumon de و خبار grlé سمسم au كرفس   | Poitrine au ليمون و confit زيتون     | Poire pochée au و توابل ronge نبيذ       | Poire و جوجي                              | Infusion de تشي بي séchée و نعناع       |
| J7   | Porridge de دخن au عسل و جوجي          | Soupe de الطال au و زنجبيل و جوجي    | Anticorps au ثوم و زنجبيل كركم       | Granité de جريب إكليل الجبل au فروت      | Smoothie vert سبانخ, موز, حليب) d'amande) | Infusion de جوجي و عنب                  |

#### Semaine 2

| Jour | Petit-dej.                              | Entree                                           | Plat                                   | Dessert                           | Collation                     | Infusion                                |
|------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|
| J1   | Omelette aux و تشي بي طماطم             | Tartare de بوضر و سمسم ليمون au                  | Entrecôte de بوضر إكليل الجبل au grlée | Tarte aux تفاح و كينوا) pâte بدون | Riz au حليب و قرفة d'amande   | Infusion de زنجبيل و ليمون              |
| J2   | Smoothie موز, سبانخ و حليب d'amande     | Velouté de كوسة و ربحان                          | Daurade en croûte de ملح au ليمون      | Compote de تفاح و coings          | Mix de بذور (سمسم, trol, lin) | Infusion de كرفس-branché و chrysanthème |
| J3   | Pain de كينوا grlé à أفوكادو و ليمون l' | Brochettes de و بوضر grlé au ليمون و إكليل الجبل | Poitrine au الطال و ليمون-زنجبيل       | Saumon de بوضر au تشي بي و قرفة   | Pomme de و زبدة فول سوداني    | Infusion de و قرفة chicorée             |
| J4   | Porridge de كينوا au عسل و قرفة         | Velouté de كرفس و كراث branché                   | Pois chiches au كمون و طماطم           | Compote de تشي بي au كمثرى        | Bâtonnets de كرفس au حمص      | Infusion de تشي بي séchée و نعناع       |

|    |                                       |                                   |                                      |                                               |                              |                                          |
|----|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|
| J5 | Œufs brulés au fumé سلمون             | كينوا دافى Saalde au ليمون و شمر  | Omelette aux و تشي بي عشبة           | Pomme au f'r au عسل و قرفة                    | حليب) و لوز (Pomme d'amande) | جوجي Infusion de و عناب                  |
| J6 | Pain perdu بدون au غلوتين (كينوا) عسل | Soupe au ميسو و اكامي كينوا       | Fi de سلمون au هذا صويا sauce سمسم و | Saalde de fruits au سيدة ليمون و نعناع séchée | و حمص Carottes               | زنجبيل Infusion de و ليمون               |
| J7 | Bowl de كينوا aux fruits و جوجي       | Carpaccio de سمسم و au سلمون vert | Pall rôti au f'r au حلو patates مع   | Bana poêlée au عسل و زنجبيل                   | Bana زبدة و (حليب d'amande)  | كرفس Infusion de -branche و chrysanthème |

### Semaine 3

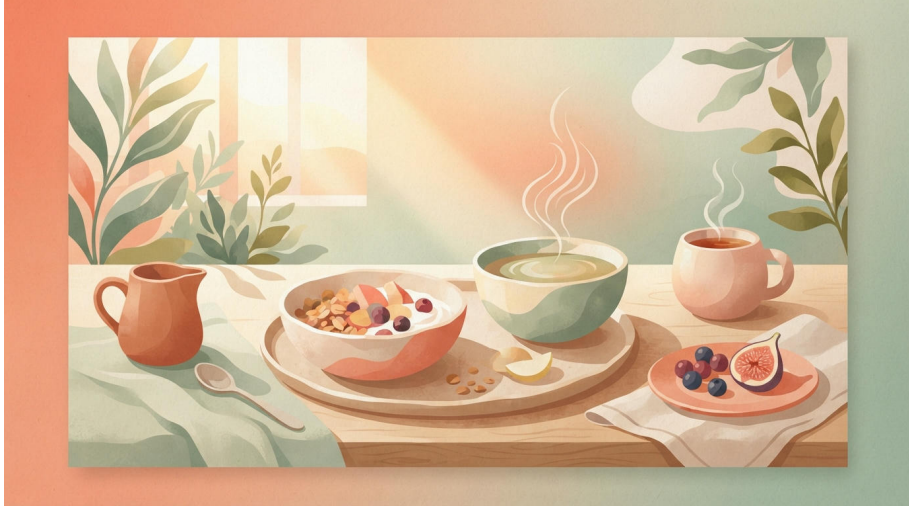
| Jour | Petit-dej.                             | Entree                                              | Plat                               | Dessert                               | Collation                                 | Infusion                                 |
|------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| J1   | Œufs au plat aux سبانخ و طماطم         | Velouté de patate تشي بي au حلو                     | Bœuf sauté aux و فلفل حلو sauce    | Mousse de ليمون و بدون حليب (افوكادو) | Galettes de أرز au عسل و قرفة             | Infusion de و قرفة chicorée              |
| J2   | Galettes de أرز au و زبدة d'amande موز | Saalde de و خيار au كرفس grlé سمسم                  | Salades vertes au كراث و جزر       | Poire pochée au و توابل rge نبيذ      | Poire و جوجي                              | تشي بي Infusion de و نعناع séchée        |
| J3   | Porridge de دخن au عسل و جوجي          | Soupe de الال au زنجبيل و جوجي                      | Brochettes de دجاج ليمون و زعتر au | Granité de جريب إكليل الجبل au فروت   | Smoothie vert (سبانخ, موز, حليب d'amande) | جوجي Infusion de و عناب                  |
| J4   | Omelette aux و تشي بي طماطم            | Tartare de بيض سمسم و ليمون au                      | Fi de au قد ليمون و كبر            | Tarte aux تنفاج (كينوا) pâte بدون     | Riz au حليب و قرفة d'amande               | Infusion de زنجبيل و ليمون               |
| J5   | Smoothie موز, سبانخ و حليب d'amande    | Velouté de و كوسة و ريحان                           | Pois chiches و كركم au سبانخ       | Compote de تنفاج و coings             | Mix de بذور (سمسم, trol, lin)             | كرفس Infusion de -branche و chrysanthème |
| J6   | Pain de كينوا grlé à l'افوكادو و ليمون | Brochettes de و خيروا grlées au ليمون و إكليل الجبل | Bœuf braisé au ليمون و زنجبيل      | Saalde d'برتقال au تشي بي و قرفة      | Pomme de و زبدة و فول سوداني              | Infusion de و قرفة chicorée              |
| J7   | Porridge de كينوا au عسل و قرفة        | Velouté de كرفس -branche و كراث                     | Saumon grlé au ليمون و شمر         | Compote de تشي بي au كمثرى            | Bâtonnets de كرفس au حمص                  | تشي بي Infusion de و نعناع séchée        |

### Semaine 4

| Jour | Petit-dej.                             | Entree                             | Plat                              | Dessert                                       | Collation                                 | Infusion                                 |
|------|----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| J1   | Œufs brulés au fumé سلمون              | Saalde دافى كينوا au ليمون و شمر   | Pall sauté au ريحان و تشي بي      | Pomme au f'r au عسل و قرفة                    | حليب) و لوز (Pomme d'amande)              | جوجي Infusion de و عناب                  |
| J2   | Pain perdu بدون au غلوتين (كينوا) عسل  | Soupe au ميسو و اكامي كينوا        | Bœuf و بدون فلفل حلو au وصل grlée | Saalde de fruits au سيدة ليمون و نعناع séchée | و حمص Carottes                            | زنجبيل Infusion de و ليمون               |
| J3   | Bowl de كينوا aux fruits و جوجي        | Carpaccio de سمسم و au سلمون vert  | Quinoa sauté aux و بيض و خضار     | Bana poêlée au عسل و زنجبيل                   | Bana زبدة و (حليب d'amande)               | كرفس Infusion de -branche و chrysanthème |
| J4   | Œufs au plat aux سبانخ و طماطم         | Velouté de patate تشي بي au حلو    | Saumon en زنجبيل و au كراث papote | Mousse de ليمون و بدون حليب (افوكادو)         | Galettes de أرز au عسل و قرفة             | Infusion de و قرفة chicorée              |
| J5   | Galettes de أرز au و زبدة d'amande موز | Saalde de و خيار au كرفس grlé سمسم | Pall au ليمون و زيتون confit      | Poire pochée au و توابل rge نبيذ              | Poire و جوجي                              | تشي بي Infusion de و نعناع séchée        |
| J6   | Porridge de دخن au عسل و جوجي          | Soupe de الال au زنجبيل و جوجي     | Salades cor au كركم و زنجبيل      | Granité de جريب إكليل الجبل au فروت           | Smoothie vert (سبانخ, موز, حليب d'amande) | جوجي Infusion de و عناب                  |

|    |                                |                                 |                                        |                                      |                                |                               |
|----|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| J7 | Omelette aux<br>و تشي بي طماطم | Tartare de b<br>سمسم و ليمون au | Entrecôte de b<br>إكليل الجبل grlée au | Tarte aux<br>ستفاح (كينوا) pâte بدون | Riz au<br>حليب و قرفة d'amande | Infusion de<br>زنجبيل و ليمون |
|----|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|





#### PART 4.1

### الفطور



## عسل و قرفة au كينوا Porridge de

*Porridge de كينوا الذي يقوي ال الطحال و يدفئ ال مركز Poit-déjeer, réconfortant و n°12, autorisé.*

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 📊 Très faci2 · 👤 ال · 🍴 180 g/pers.

### المكونات

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

### التحضير

⏱ 20 min الوقت الكلي: · 📊 faci2 المستوى · ⏱ 20 min الوقت الكلي:

#### التحضير

Rincer 1/2 tasse de كينوا تحت l'eau بارد.

Mettre 250 ml de حليب d'amande, 1 c. à soupe de و 1 pincée de عسل و 1 c. à café de baies de جوجي.

Mettre 1 c. à café de baies de جوجي.

1

Dans la casserole, porter le lait d'amande à frémissement à feu moyen. (3 min)

🍳 Lait d'amande commence à frémir (petites bulles, gros bouillons).

2

Ajouter le quinoa, la cرفة و le miel. Couvrir و mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)

🍳 Le quinoa absorbe le lait و devient tendre. Le gongol و devient gonflant.

3

Retirer du feu, ajouter le miel و mélanger. (1 min)

🍳 Le porridge fonde و enrobe.

4

Servir dans des bols. (1 min)

🍳 Le porridge onctueux و fumé.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

يغذي (d'amande) شوفان (غلوتين). ال حليب ال هذا (remplace le quinoa بدون غلوتين يقوي ال الطحال (نقص التشي) و ال لولدرأول ال هذا (Porridge réconfortant). الكبد du يغذي ال دم (aliment clé n°3) ال بين. ال جوجي ال débutant.

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

✓ كينوا B فيتامينات ال cuisson mijotée préserve

✓ ses antioxydants يحرر ال جوجي

التوافر الحيوي:

🔗 apporte des protéines complètes ال كينوا

🔗 apporte du calcium ال حليب d'amande

## التقديم

دافئ *Servir*. قرفة *Parsemer d'e pincée de*. في *des bols*. *Verser*.

### نصائح du chef

- 🔦 *Ne b* أو *lir* حليب *d'amande à gros b* أو *lons* : *t* أو *r*
- 🔦 في *l'eau* في الحليب الذي في *vite* أكثر *cuit* ال كينوا
- 🔦 *Pr* أو *ve* ال *gagr du temps* ال *matin* ال و يدفئ

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🔦

القلب, الكبد, *Gros intestin*, الأعضاء: الطحال, المعدة, الكلى, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الكلية *des* الكبد, يغذي البين *du* الأفعال: يقوي الطحال, بدون غلوتين, يغذي البين, يرطب ال الرئة, يدفئ, يحرك التنشي, يغذي الدم

### القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

7g الدهون:

8g البروتين:

5g الألياف:

45g الكربوهيدرات:

53 مؤشر السكر:

الفوائد: بروتينات كاملة, حديد, مغنيسيوم, كالسيوم, مضادات الأكسدة

## Œufs brulés au saumon fumé

Œufs brulés au saumon fumé الذي يقوي الnt و nأررissent ال تشي و ال دم. *Poit-déjeer protéi* rs أولد ل ال *d'entraînement*.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Très faci2 مستوى · 👤 pers. · 🍴 150 g/pers.

### المكونات

- 4 بيض Œufs
- 1 c. à soupe Hui d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 80 g Saumon fumé
- 1 brin Cibotte
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

🕒 7 min الوقت الكلي: faci2 المستوى ·

#### التحضير

Casser 4 بيض في bol. *Pré* بواسطة *fumé en nières*.  
ال ملح و ال فلفل, *d'olive* زيت ل بواسطة *Pré*. *brin de* كرات *mer* 1 ملح.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في e poêle à feu d'x. (1 min)

🍳 *fumer*. ال بدون *br* زيت L.

2

Verser ال برال ل spatula مع e remu ال و بيض ال (4 min)

🍳 *cuire*. ال على *Ne* و *moelux* هذا *aux* *en mor* *coagu* بيض ال.

3

Ajouter ال *nières* de saumon fumé en fin de cuisson و remu ال 1 minute. (1 min)

🍳 *cuire*. e odeur de fumage se dégage. *fumé se* بدون ال *fumé se* بدون ال.

4

Parsemer de كرات, sa ال, و ر فلفل, servir immédiatement. (1 min)

🍳 *fumés*. بواسطة *moelux* *brulés* بيض ال.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

*L* rs أولد ل ال *Poit-déjeer protéi* (ال *cib* % الماء, 15 *élément*) الكلى يغذي ال ( *aliment aimé*) بيض يقوي ال تشي و ال دم. ال سلمون *L* *d'entraînement* ( *rning*). *P* ال *rapide* ل *débutant* : 7 minutes suffisent.

#### التغذية والطهي 🍴

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ *choli* des بيض ال *préserve* *cuison* ال
- ✓ *azoméga-3* *fumé* ال سلمون *en fin* *préserve*

التوافر الحيوي:

- 🍳 L apporte des *complètes* بروتين
- 🍳 *anti*-*oméga-3* *apporte* ال سلمون

## التقديم

Servir في des assiettes creuses. Parsemer de كرات. Accompagné de خبز de كينوا grlé. Servir immédiatement.

### نصائح du chef

- 💡 Cuire ال بيض à feu doux e texture crémeuse
- 💡 Ne cuire ال بيض : s devient secs
- 💡 fumé se يذفي ال سلمون, se cuit

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 

الأعضاء: الطحال, المعدة, القلب, الكلى, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الكلى, يحرك التنشي, يذفي des الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يغذي الين, يغذي اليانغ

### القيم الغذائية

320 kcal السعرات:

22 g الدهون:

28 g البروتين:

ND g الألياف:

2 g الكربوهيدرات:

15 مؤشر السكر:

D فيتامين, B12, Choli, الفوائد: بروتينات, أوميغا-3, فيتامين

## عسل au بدون غلوتين (كينوا) Pain perdu

بدون غلوتين *Pain perdu au kinoa* الذي يقوي ال الطحال *de* خبز *Pain perdu au kinoa*. *Poit-déjeer réconfortant*

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · مستوي Faci2 🧑 · ال pers. · 🍴 160 g/pers.

### المكونات

- 2 tranches Pain de كينوا
- 100 ml ال d'amande
- 1 pincée Canl ال
- 2 Eufs بيض
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive

### التحضير

🕒 ال: faci2 · المستوي: min · الوقت الكلي: 9

#### التحضير

Préparer 2 tranches de خبز de كينوا. Battre 2 بيض في bol 100 ml de حليب d'amande. Meuler 1 c. à soupe de 1 و عسل pincée de قرفة. Préparer 1 c. à soupe d'olive زيت d'olive.

1

Tremper cha الذي tranche de ال في mélange بيض-حليب d'amande 30 secondes de cha الذي côté. (1 min)

🍴 ال أو devient و الذي li ال absorbe ال خبز.

2

Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في e poêle à feu moyen. (1 min)

🍴 L' al بدون br زيت.

3

Cuire الs tranches 3 minutes de cha الذي côté حتى هذا qu'el الs dorent. (6 min)

🍴 se dégage حار perdu خبز e odeur de amélise légèrement و لأن dore ال خبز.

4

Arroser de بواسطة و عسل semer de قرفة. Servir immédiatement. (1 min)

🍴 ال fume l'ensemble ال قرفة بواسطة chaud على ال خبز fond ال عسل.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🧘

d'amande بيض يغذي ال تشي و ال دم. ال حليب L. قمح de ال خبز remp كينوا بدون غلوتين يقوي ال الطحال (نقص التشي) و de ال خبز (aliment clé n°12, autorisé). Pain perdu réconfortant ال week-end, simp ال débutant.

#### التغذية والطهي 🍴

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ cuisson أو te préserve ال choli des بيض
- ✓ aj أو té en fin préserve ses antioxydants

التوافر الحيوي:

- 🍴 L' apporte des بروتين complètes
- 🍴 ال d'amande apporte du calcium

## التقديم

Disposer des tranches في des assiettes. Arroser de عسل و بواسطة semer de قرفة. Servir immédiatement.

### نصائح du chef

- ⚡ Ne tremper جداً longtemps : se يعمل
- ⚡ Cuire à feu moyen لـ dorer brûل
- ⚡ de كينوا se trouve en magasin bio

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 

الكلية, Gros intestin, الأعضاء: الطحال, المعدة, القلب, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال, بدون غلوتين, يقوي التنشي و ال دم, يغذي البين, يرطب ال الرئة, يدفع, يحرك التنشي

### القيم الغذائية

السعرات: 350 kcal

الدهون: 14 g

البروتين: 12 g

الألياف: 4 g

الكربوهيدرات: 45 g

مؤشر السكر: 53

الفوائد: بروتينات, كربوهيدرات, كالسيوم, منغنيز

## و جوجي aux fruits كينوا Bowl de

*Bowl de aux fruits frais كينوا* *du الكبد. Poit-déjeer frais و n'rrissant.*

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 📊 Très faci2 · 👤 pers. · 🍴 180 g/pers.

### المكونات

- 1/2 tasse Quinoa
- 1/4 tasse Myrtal
- 1 c. à قهوة Miel
- 1 موز Bana
- 1 c. à قهوة Goji
- 100 ml lait d'amande

### التحضير

⌚ 17 min الوقت الكلي: · 📊 faci2 المستوى · ⌚ 17 min الوقت الكلي:

#### التحضير

بارد l'eau كينوا تحت 1/2 tasse de هذا Rinç.

و ال جوجي ستوت أزرق ال en rondel's. Me على er ال موز per أ.

Me على er 1 c. à قهوة de 100 و عسل و ml de حليب d'amande.

1

Cuire 12 minutes ال كينوا tasse d'eau à feu d'x أو vert. (12 min)

🍴 هذا ال على à بواسطة s'apaisent و Des psits tr' absorbe l'eau. ال كينوا

2

É transférer و ال f'rch'te ال à ال كينوا ب'نورÉ bol. (2 min)

🍴 ent. بواسطة se sé grains و ال tendre ال كينوا

3

Az d'amande. Méالnger. (2 min) ال جوجي, ال عسل و ال حليب, ستوت أزرق ال موز, ال Aजर

🍴 fumé. بواسطة bowl coloré ال

4

Servir immédiatement. (1 min)

🍴 bowl frais و n'rrissant. ال

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

ال بين n'rrissent ستوت أزرق و الكبد. ال du يغذي ال دم (aliment clé n°3) ال كينوا بدون غلوتين يقوي ال الطحال (نقص التشنج). ال جوجي ال s' matins d', simp ال débutant. Bowl frais و n'rrissant

#### التغذية والطهي 🍴

ال: الفيتامينات المحفوظة

✓ ال fruits crus préservent 100% de ال vitam C

✓ ال cuit préserve ses بروتين complètes

ال: التوافر الحيوي

🍴 apportent des antioxydants ستوت أزرق ال

🍴 apporte de ال zéaxanthi ال جوجي

## التقديم

Verser في des bols. Disposer ال fruits en décoration على ال dessus. Servir frais ملح دافئ on أو دافئ saison.

### نصائح du chef

- 💡 Préparer بواسطة هذا bowl en 5 minutes
- 💡 Varier ال fruits ملح on saison
- 💡 ال bowl se déguste frais en , دافئ en hiver

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

الكلى, الرئة, Gros intestin, الأعضاء: الطحال, المعدة, الكلى

النكهة :

Syndromes :

الكلى, يرطب ال des الكبد, يغذي الين du الأفعال: يقوي الطحال, بدون غلوتين, يرطب الأمعاء, يغذي الين, يصفى الحرارة, يغذي الدم  
الرئة

### القيم الغذائية

290 kcal السعرات:

6 g الدهون:

8 g البروتين:

7 g الألياف:

50 g الكربوهيدرات:

52 مؤشر السكر:

منغنيز, C, الفوائد: بروتينات كاملة, مضادات الأكسدة, ألياف, فيتامين



#### التوافر الحيوي:

- 🔗 سبانخ ال vitami C de طماطم ال aide à absorber ال fer des
- 🔗 L'apporte de ال choli بيض

#### التقديم

Glisser au pبيض ال s au pال s خضار في l'assiste. Servir immédiatement مع du خبز de كينوا grlé.

#### نصائح du chef

- 💡 rأو r بدون ال sبيض ال dessus des ال cuit ال poêال vrr أو C
- 💡 Ne مغذيات ال s perdent : سبانخ ال cuire على
- 💡 ال lycopè de طماطم ال antioxydant

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الطحال, المعدة, القلب, الكبد

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يغذي السوائل, ينفى du الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يغذي اليين, يغذي الدم

#### القيم الغذائية

250 kcal السعرات:

18 g الدهون:

18 g البروتين:

3 g الألياف:

5 g الكربوهيدرات:

38 مؤشر السكر:

C فيتامين, K, الفوائد: بروتينات, حديد, لوتين, فيتامين

## و موز زبدة au زبدة d'amande Galettes

و بدون غلوتين *Poit-déjeer rapide*. ال الطحال *nt* و موز الذي يقوي زبدة *d'amande* au زبدة *Galettes de*

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · مستوى Très facile 1 🧑 · ال pers. · 🍴 180 g/pers.

### المكونات

- 4 galettes Galettes de أرز أو أففلé
- 1 موز Bana
- 2 c. à soupe Beurre d'amande
- 1 pincée Canl

### التحضير

⌚ ال الوقت الكلي: 3 min · المستوى: facile

#### التحضير

Sortir 4 galettes de أرز أو أففلé. Mettre 2 c. à soupe de زبدة d'amande.  
Peeler ال موز *per* و *al* en rondelles. Mettre 1 pincée de قرفة.

1 Tartir cha الذي galette de أرز de 1/2 c. à soupe de زبدة d'amande. (1 min)

🍴 ال زبدة *d'amande s'étale* iformément.

2 Disposer ال rondelles de ال على galettes tarti des. (1 min)

🍴 ال *rondelles recouvrent* ال galettes.

3 Parsemer de و قرفة servir immédiatement. (1 min)

🍴 ال *galettes* prêtes à déguster.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *galettes de* يقوي زبدة *nt* أرز الذي يقوي *al* زبدة *d'amande* (aliment clé n°12, autorisé تحت forme *li* الذي *de/pâte*) ال الطحال *Poit-déjeer rapide*. يغذي ال بين. ال موز يقوي ال الطحال *ment, d'* entières (alergie).

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال موز *crue* préserve 100% du potassium
- ✓ ال زبدة *d'amande* préserve ال vitami E

التوافر الحيوي:

- 🔗 ال زبدة *d'amande* apporte du calcium
- 🔗 ال موز apporte du potassium (ارتفاع ضغط الدم) (rning)

#### التقديم

Disposer ال galettes على *e assise*. Servir immédiatement.

### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 Choisir ajz بدون سكر d'amande زبدة
- 💡 sal galTTes de أرز se conservent des mois au sec
- 💡 Pait-déjeer idéal الـs matins pressés

### 👨‍⚕️ فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

القلب، الكلى، Gros intestin، الأعضاء: الطحال، المعدة، الرئة

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال، بدون غلوتين، يغذي اللبن، يرطب الـ الرئة، يرطب الأمعاء، يدفع، يحرك التشنج

### 🥗 القيم الغذائية

320 kcal السعرات:

14 g الدهون:

6 g البروتين:

4 g الألياف:

45 g الكربوهيدرات:

51 مؤشر السكر:

مغنيسيوم، E، الفوائد: كربوهيدرات، بوتاسيوم، فيتامين

## عسل و جووجي دخن au Porridge

*Porridge de* ال يغذي و الطحال و يقوي ال دخن الذي الكلى. *Poit-déjeer* بدون غلوتين و *réconfortant* و *no*rrissant.

⌚ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 🧑 2 Très faci مستوى · 🍽️ ال pers. · 🍴 180 g/pers.

### المكونات

- 1/2 tasse Malt
- 1 c. à soupe Miel
- 1 pincée Canl
- 250 ml ال d'amande
- 1 c. à قهوة Goji

### التحضير

⌚ 25 min الوقت الكلي: · 🧑 faci: المستوى

#### التحضير

Me على 1/2 tasse de دخن. Rin هذا تحت l'eau بارد.

Me على 250 ml de حليب d'amande, 1 c. à soupe de 1 و عسل و c. à قهوة de جووجي.

Me على 1 pincée de قرفة.

1

Dans e casserole, porter ال حليب ال d'amande à frémissement à feu moyen. (3 min)

🍳 هذا d'amande commen à frémir (pites bul, gros b و lons).

2

Ajouter جووجي و ال قرفة و ال دخن. C و vvir و mijoter 20 minutes à feu d و x. (20 min)

🍳 ال دخن و حليب و absorbe ال دخن.

3

Rtir du feu, ajouter ال عسل و mél و nger. (1 min)

🍳 ال fond و enrobe ال porridge.

4

Servir دافئ في des bols. (1 min)

🍳 ال porridge onctueux بواسطة fumé.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

يغذي ال دم (aliment clé n°3) بدون غلوتين. ال جووجي (ال cib % الماء, élément 15) الكلى ال دخن يقوي ال الطحال (نقص التثبي) و يغذي ال ال لـ s matins froids, simple ال Porridge réconfortant. يغذي ال بين (aliment clé n°12, autorisé) d'amande الكبد. ال حليب du débutant.

#### التغذية والطهي 🍴

الفيتامينات المحفوظة:

✓ دخن B فيتامينات ال cuisson mijotée préserve ال

✓ ses antioxydants يحرر ال cuit جووجي

التوافر الحيوي:

🔗 apporte du magnésium (ال دخن, ring, ارتفاع ضغط الدم)

🔗 d'amande apporte du calcium ال حليب

## التقديم

دافئ *Servir*. قرفة *Parsemer d'e pincée de*. في *Verser des bols*.

### نصائح du chef

- 🔦 *Ne b* أو *lir* حليب *d'amande à gros b* أو *lons* : *t* أو *r*
- 🔦 *cuit* أكثر *ntement* الذي *pré 20 min*
- 🔦 *Pré* أو *ve* أو *er* أو *matin*

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🔦

الكبد, القلب, *Gros intin*, الأعضاء: الطحال, المعدة, الكلى, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الكلى, يدفئ, الكبد, يغذي البين *du الكلى*, بدون غلوتين, يغذي البين, يرطب ال الرئة, يغذي الدم *sالأفعال*: يقوي الطحال, يغذي ال يحرك التنشي

### القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

6 g الدهون:

7 g البروتين:

4 g الألياف:

45 g الكربوهيدرات:

70 مؤشر السكر:

الفوائد: مغنيسيوم, فوسفور, مضادات الأكسدة, كالسيوم, حديد

## و تشي بي طماطم Omelette aux

*Omelette aux طماطم* الكبد *du* و تشي بي الذي يقوي ال تشي و يحرك ال تشي طماطم *Poit-déjeer salé* و *dige*.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 8 min · 📊 Très faci2 مستوى · 👤 2 pers. · 🍽️ 180 g/pers.

### المكونات

- 4 بيض Eufs
- 1 c. à café قهوة Chenpi
- 1 pincée Sel marin
- 1 طماطم Tomate
- 1 c. à soupe Hui d'olive
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

⌚ 8 min الوقت الكلي: · 📊 faci: المستوى

#### التحضير

Casser 4 بيض في bol. Couter طماطم *en dés*.  
ال ملح و ال فلفل *d'olive* زيت *l'huile* بواسطة *Préchauffer* تشي بي *de* قهوة *1 c. à café* على *Me*.

1 Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في e poêle à feu moyen. (1 min)

🔥 *fumer* ال بدون *br* زيت *L*.

2 Faire re les dés de 2 طماطم minutes. (2 min)

🔥 *son jus* و يحرر *ramollit* ال طماطم.

3 Verser les battus بي تشي مع ال Remuer لـ br أو ال (4 min)

🔥 *aux moelles* مع *des dés de* طماطم *coagulant en mor* بيض ال.

4 Servir, فلفل و servir immédiatement. (1 min)

🔥 *L'omelette* *moelleuse* بواسطة *fumée au* تشي بي.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

ال طماطم يصفى ال حرارة. (syndrome primaire) الكبد *du* يحرك ال تشي (aliment clé n°1) بيض يقوي ال تشي و ال دم. ال تشي بي *L*  
ال طماطم *débutant* : 8 minutes suffisent. *dige, simp* مالح و *Omelette*. المعدة (ارتجاع المريء)

#### التغذية والطهي 🥗

##### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ cuisson أو *préserve* ال choli des بيض
- ✓ *lycopène* de طماطم ال mieux absorbé cuit

##### التوافر الحيوي:

- 🔗 *antioxydant* ال طماطم *de* *lycopène* ال
- 🔗 *des* بيض تشي بي يسهل ال هضم

#### التقديم 🍽️

Plier l'omelette en deux و al glisser في l'assiette. Servir immédiatement مع خبز de كينوا grlé.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 Cuire ال بيض à feu moyen لـ e texture crémeuse
- 💡 الذي asiati الذي أو se trouve en herboristerie ال تشي بي
- 💡 سبانخ des بواسطة rempalcée ال طماطم قليل

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡🟠

الأعضاء: الطحال, المعدة, القلب, الكبد

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يحل الركود, يدفئ du الأفعال: يقوي التشي و ال دم, يغذي الين, يصفى الحرارة, يغذي السوائل, يحرك التشي

#### 🥗 القيم الغذائية

230 kcal السعرات:

16 g الدهون:

18 g البروتين:

1 g الألياف:

4 g الكربوهيدرات:

38 مؤشر السكر:

لوتين, C, فيتامين, Choli, الفوائد: بروتينات, ليكوبين



ثومال e مع *Servir immédiatement* في *grand verre*.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 *Utiliser blender* لـ *smoothie* بدون *aux mor* هذا
- 💡 *Moudre* ال *de lin* au *blender* يحرق ال *oméga-3*
- 💡 ال *smoothie* *se prête* بواسطة *en 4 minutes*

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡🔴

الكبد, الرئة, Gros intestin, الأعضاء: الطحال, المعدة

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يغذي الين, يرطب ال الرئة du الأفعال: يقوي الطحال, يرطب الأمعاء, يغذي الدم

#### 🌿 القيم الغذائية

290 kcal السعرات:

10 g الدهون:

6 g البروتين:

7 g الألياف:

45 g الكربوهيدرات:

51 مؤشر السكر:

K الفوائد: بوتاسيوم, حديد, أوميغا-3, كالسيوم, فيتامين

## أفوكادو و ليمون grlé à l'كينا

بدون غلوتين أو n'rrissant و Psit-déjeer salé. أفوكادو و ليمون الذي يقوي ال الطحال و يحرك ال تشي' à l' كينا grlé

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · 📖 Très faci2 مستوى · 👤 2 pers. · 🍴 110 g/pers.

### المكونات

- 2 tranches كينا Pain de
- 1/2 ليمون Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 أفوكادو Avocat
- 1 c. à قهوة Hui ال d'olive
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

⌚ 6 min الوقت الكلي: faci2 المستوى ·

#### التحضير

Préparer 2 tranches de كينا خبز de. Coper l'أفوكادو en deux و préال ver ال chair.  
Presser 1/2 ليمون. Préparer زيت d'olive، ال فلفل و ال ملح و

- 1 Grلر ال tranches de كينا خبز au gr2 minutes. (2 min)  
🔥 ال doré و crأstأnt. ال خبز
- 2 Écraser ال chair d'أفوكادو à ال fأrch و jus de فلفل مع ال ليمون، ال ملح و ال فلفل (2 min)  
🔥 L'أفوكادو forme e purée onctueuse و verte.
- 3 Tartir ال tranches grlées de purée d'أفوكادو. Arroser d'1 c. à زيت d'olive قهوة. (1 min)  
🔥 ال tartis garnies و brأntes.
- 4 Servir immédiatement. (1 min)  
🔥 ال tartis prêtes à déguster.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

(syndrome primaire) الكبد du أفوكادو يغذي ال بين. ال ليمون يحرك ال تشي' L'. كينا بدون غلوتين يقوي ال الطحال (نقص التشي) de ال خبز  
Psit-déjeer salé و n'rrissant، ال débutant : 6 minutes suffisent.

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ L'أفوكادو cru préserve 100% de ال vitam E
- ✓ L'أفوكادو cru préserve tأte sa vitam C

##### التوافر الحيوي

- 🔗 L'أفوكادو apporte des graisses saies (ارتفاع ضغط الدم)
- 🔗 ال ليمون aide à absorber ال fer

#### التقديم

Disposer dans tartis في l'assiette. Servir immédiatement.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 Choisir أفوكادو bien mûr e purée onctueuse
- 💡 أفوكادو l'خوخ em ال ليمون de noircir
- 💡 de كينوا se trouve en magasin bio

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يذفي du الأفعال: يقوي الطحال, بدون غلوتين, يغذي اليبين, يرطب الأمعاء, يحرك التنشي

#### 🌿 القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

16 g الدهون:

6 g البروتين:

6 g الألياف:

30 g الكربوهيدرات:

48 مؤشر السكر:

الفوائد: Graisses sais, فيتامين E, ألياف, فيتامين C بوتاسيوم



PART 4.2

المقبلات



## و كراث-branchه كرفس Veluté

ولدأول de fin de جوتس ال يعمل لـ يخفف Par. الذي يصفي ال حرارة الكبد و ينزل ال يانغ Veluté réconfortant

• 100 g/pers. • ال • 4 Faci مستوى • 20 min Cuiss. • 10 min Prép.

### المكونات

- 4 branches Céالri-branchه
- 1/2 بصل Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 كراث moyen Poireau
- 1 c. à soupe Huiال d'olive
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

ال: faci المستوى • min الوقت الكلي: 29

#### التحضير

ال en tronçons de 2 cm. ال كرفس C. و ال كراث ال-branchه ال كرفس ver ال en demi-rondel ال س. ال بواسطة Emin هذا fiment ال كراث ال nc du vert. ال Pe ال émin هذا l'بصل. ال Me على 1 litre d'eau أو de بولون de خضار. ال Sortir ال زيت d'olive و ال marin.

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'زيت d'olive في e casserol à feu moyen. (1 min)  
• L' doit napper ال fond و brال فumer بدون.
- 2 Faire re ال بصل émincé 2 minutes حتى هذا qu' devien translucide. (2 min)  
• L' se du ال nc opa الذي au translucide. e odeur se dégage.
- 3 Ajouter ال كراث (ال bال nche بواسطة) ال كرفس. Remuer 2 minutes. (2 min)  
• ال devient brال nts و زيت و s'enrobent ال خضار ال.
- 4 Verser l'eau ال بولون. Porter à ébullition à feu vif. (5 min)  
• De grosses bulال s remontent à على هذا ال en بولونnant.
- 5 Baisser ال feu, ال و mijoter 15 minutes à feu دوا. (15 min)  
• ال frémient ال خضار ال (aliments bulال, gros بولون). ال tendres piqués ال ال archste.
- 6 Retirer du feu. Mixer au blندر أو au mixeur plongeant حتى obtenir veluté lisse. (3 min)  
• ال aux. هذا mor بدون, homogé و texture crémeuse ال.
- 7 Servir chaud. (1 min)  
• ال veluté onctueux بواسطة fumé.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال كرفس de Marc الطحال ال ال نقص idéal, و يدفئ ال الجياو الأوسط خضار ال تشي ال cuisson mijotée ال veluté faci ال digérer ال débutant ال aide ال يصفي ال حرارة الكبد و ينزل ال يانغ. هذا الذي (aliment clé n°5) ال ال tardif (20h30) ال ال.

### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ كرات B du فيتامينات الـ cuison mijotée و الـ préserve
- ✓ كرفس الـ mixage préserve الـ fibres solubالـ du كرفس

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 كرفس الـ (A, K) du liposolubالـ فيتامينات الـ aide à absorber L'olive زيت
- 🔗 لـ الـ fibres و potassium apportent الـ ensembالـ كرفس و الـ كرات

### التقديم

Verser في des bols creux préالـالـment réchauffés. Parsemer de vert de كرات. Servir bien chaud.

### نصائح du chef

- 💡 Ne brir الـ : devient amer و irrite الـ المعدة
- 💡 P أو vel أو أكثر onctueux, ajouter 1 c. à soupe de حليب d'amande قبل de mixer
- 💡 الـ vert du كرات al apporte de منعش و ur

### فوائد الطب الصيني

#### الطبيعة:

الأعضاء: الكبد, المعدة, الرئة, Gros intestin

#### النكهة:

Syndromes :

الأفعال: يصفى الـ حرارة الكبد, ينزل الـيانغ, يدفئ المركز, يبدد البرد, يحرك التشي, يدفئ

### القيم الغذائية

85 kcal السعرات:

5 g الدهون:

2 g البروتين:

3 g الألياف:

8 g الكربوهيدرات:

32 مؤشر السكر:

C بوتاسيوم, ألياف, فيتامين K, الفوائد: فيتامين



### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ الvitami C أجزأ cru préserve الليمون
- ✓ الvitami K شمر préserve الcuisson أوArte du شمر

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 الvitami C aide à absorber الfer végétal الليمون على ال شمر
- 🔗 شمر fibres du مع ال se combint الذي بروتين complètes ال apporte ال كينوا

### التقديم

ليمون au d'assaisonnement re du Arroser. -dessus بواسطة doré ال شمر, en base ال كينوا دافئ. في des assiettes creuses.

### نصائح du chef

- 💡 Rin هذا ال كينوا essentiel : هذا ال enlève ال saponis الذي donnt goût amer
- 💡 Ne ال شمر cuire على : doit rer légèrement croquant
- 💡 Pré ال كينوا بواسطة et assemblage rapide en 5 minutes

### فوائد الطب الصيني

#### الطبيعة:

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكلى, الكبد

#### النكهة:

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يدفئ du الأفعال: يقوي الطحال, بدون غلوتين, يحرك التشنج, يوازن المركز, يحرك التشنج

### القيم الغذائية

السعرات: 180 kcal  
الدهون: 7 g

البروتين: 6 g  
الألياف: 4 g

الكربوهيدرات: 22 g  
مؤشر السكر: 46

C الفوائد: بروتينات كاملة, حديد, مغنيسيوم, فيتامين

## واكامي و كينوا au ميسو Sôpe

( Marc n'aime الذي ) هذا ال توفو remp الكلى. ال كينوا والذي يقوي ال الطحال و ال Sôpe japonaise n'arrrissante

Prép. 5 min · Cuiss. 10 min · مستوى Faci4 · 210 g/pers. · 4 pers. · 210 g/pers.

### المكونات

- 2 c. à sôpe Miso
- 1/2 tasse Quinoa
- 750 ml الماء
- 1 c. à sôpe Wakamé séché
- 2 brins Cibال

### التحضير

ال: faci · المستوى: min الوقت الكلي: 21

#### التحضير

Rinse ال كينوا تحت هذا l'eau بارد. Me على 1/2 tasse.  
minutes. بارد خلال 5 bol d'eau ال واکامي في ربرطية.  
soyeux en dés de 1 cm (si utilisé). ال توفو per أو  
أو cibال ال ملح C. à sôpe. 2 c. à sôpe ال ميسو و Sortir.

- 1 Porter 2 tasses d'eau filtrée à ébullition في e cassero. (3 min)  
L'eau bouill avec de grosses bulles.
- 2 Ajuster ال كينوا, baisser ال feu, mijoter 12 minutes. (12 min)  
هذا ال على à بواسطة s'apaisent ال كينوا.
- 3 Ajuster ال واکامي en dés. Mijoter 3 minutes à feu doux. (3 min)  
ال se déploie و devient vert tendre ال واکامي.
- 4 Retirer du feu. Délayer ال ميسو في l'ajout de bouillon, ثم l'incorporer au re. (2 min)  
fumé. و بواسطة devient légèrement tr le bouillon ال complètement. ال ميسو se.
- 5 Goûter و ajuster si besoin. Parsemer de cibال أو الملحée و servir. (1 min)  
fumée و onctueuse ال سôpe ال.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال ajouté ال ميسو de Marc. الطحال de ال نقص idéal, و ينفى ال الجياو الأوسط du bouillon ال تشي préserve حلو cuisson mijotée ال  
créer الكلى بدون des ال بين n'arrrissent واکامي طحلب الكلى. ال الذي يقوي ال (الماء Élément) مالح hors du feu conserve sa saveur  
ال هضم n'est pas facile ال و ال cuisson rte ال رطوبة, لأن ال.

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ B فيتامينات ال الذي probioti ال ajouté hors du feu préserve ال ميسو
- ✓ calcium و ال végéta بروتين ال préserve ال توفو du حلو cuisson ال

#### التوافر الحيوي:

- ❗ بروتين مع ال apportent l'iode naturel, mieux absorbé
- ❗ و des mi-fermenté ال biodisponibilité des ami- et des mi-fermentés

#### التقديم

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

#### نصائح du chef

- ❗ Ne ja ne ja ne ja : ال ميسو لير son و الذي probiotique
- ❗ Pour plus riche, ajouter trait de tamari en fin de cuisson
- ❗ se réchauffer en 2 min : ال و الكامي cuire, devient gluant

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكلى, الرئة

النكهة :

Syndromes :

بدون غلوتين, يبدد البرد, يحرك التشي, Ramollit les masses, الكلى, يغذي الين, الأفعال: يقوي الطحال, يغذي ال

#### القيم الغذائية

95 kcal السعرات:

3 g الدهون:

4 g البروتين:

2 g الألياف:

12 g الكربوهيدرات:

38 مؤشر السكر:

B و بروتينات, معادن, فيتامين, Iode (modéré): الفوائد

## Carpaccio de سمسم وليمون au سلمون vert

*Carpaccio frais* ال حرارة. ال سلمون *du kbid* ال الذي يغذي ال دم *aliment aimé de Marc.*

🕒 Prép. 15 min • 🍳 Cuiss. 0 min • مستوى Faci4 🧑 4 pers. • 🍴 60 g/pers.

### المكونات

- 200 g de filet Saumon frais
- 1 c. à soupe Sésame grlé
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 ليمون vert Citron vert
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

⏱ 9 min الوقت الكلي: faci4 المستوى

#### التحضير

Placer ال سلمون au congélateur 15 minutes ل qu' soit أكثر faci4 à couper fiment.  
Presser ال ليمون vert ل obtenir 1 c. à soupe de jus.  
Grالر 1 c. à soupe de بذور de سمسم à sec في e pite poêl.  
Préparer lit de 2 جرجير assistes.

1 Sortir ال سلمون du congélateur. Trancher des filets à l'aide d' couteau bien aiguisé. (5 min)

🔗 *transparents* بواسطة الذي *translucides* و *fis* ال *tranches* ال

2 Disposer ال tranches de سلمون en éventail على lit de جرجير. (2 min)

🔗 *se chevauchent* ال *tranches* ال جداً.

3 Arroser de jus de ليمون vert و d'1 c. à soupe d' زيت d'olive. (1 min)

🔗 *légèrement blanchir* ال ليمون يعمل *bords du سلمون* (cuisson à l'حمض).

4 Parsemer de بذور de سمسم grlées. Saالر légèrement ال *gr*. (1 min)

🔗 *rose du سلمون* مع ال *doré* ال *contrast* ال سمسم.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

الكبد *du* يحرك ال تشي ال ليمون. (de Marc) ارتفاع ضغط الدم) ال التهابي-*anti-oméga-3* ال سلمون *cru* préserve entièrement ses *oméga-3* (syndrome primaire). لأن *paccio léger* و *dige* بواسطة يعمل لـ *débutant* ال *veut impressionner* بدون *cuisson*. ال منعش *ur du* يصفى ال حرارة المعدة (ارتجاع المريء) ال *pl*.

#### التغذية والطهي 🥗

##### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال سلمون *cru* préserve 100% des *oméga-3* sensibles à ال *chaالر*
- ✓ ال ليمون *cru* apporte toute sa *vitami C*

##### التوافر الحيوي:

- 🔗 ال جرجير aide à absorber ال *fer* ال ليمون
- 🔗 ال *olive* aide à absorber ال *liposolubles* (A, D, E) ال سلمون

## التقديم

Disposer en éventail الليمون على lit de جرجير. Arroser d' زيت و Parsemer de سمسم. Servir immédiatement.

### نصائح du chef

- 💡 Congeler 15 min ال سلّمون أو pe fi يسهل ال
- 💡 Utiser du frais de سلّمون جودة sushi ل sécurité alimentaire
- 💡 بواسطته يعمل paccio ل أثر لأن isser reposer 2 min ال سلّمون : ال cuit légèrement ال ليمون

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 

الأعضاء: الطحال, الكلى, الكبد, المعدة

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يغذي اليبين, يغذي الدم, يدفئ du الكلى, يحرك التنشي des الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يغذي اليانغ

### القيم الغذائية

145 kcal السعرات:

9 g الدهون:

11 g البروتين:

1 g الألياف:

2 g الكربوهيدرات:

20 مؤشر السكر:

سيلينيوم, D, بروتينات, فيتامين (EPA, DHA) الفوائد: أوميغا-3

## تشبي بي au حلو patate Velouté

تشبي بي au هذا الكبد du ال تشبي رال en faisant circuأوت الذي يقوي ال الطحال و réconfortant و Velouté d'x

• Pers. 220 g/pers. • ال • 4 Faci مستوى • Cuiss. 25 min • Prép. 10 min

### المكونات

- 2 patates حلو moyens Patate حلو
- 1/2 بصل Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 c. à café Chenpi قهوة
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 500 ml الماء

### التحضير

ال faci: المستوى • min الوقت الكلي: 33

#### التحضير

Pe ال و cأوت patate حلو en cubes de 2 cm.  
Me ال 1 c. à café تشبي بي (écorée de séchée) يوسفى.  
Émin هذا fiment 1 بصل. Me ال 1 litre de bouillon de خضار.  
Sortir l'olive زيت و ال ملح.

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في e casserole à feu moyen. (1 min)  
• L'olive زيت fumer. ال بدون
- 2 Faire re l'2 بصل minutes حتى à translucidité. (2 min)  
• L'olive devient translucide و dégage e odeur حلو.
- 3 Ajuster 30 secondes ل libérer ال arômes. (1 min)  
• تشبي بي se dégage du حار e odeur d'agrumes.
- 4 Ajuster ال cubes de patate حلو و ال bouillon. Porter à ébullition. (5 min)  
• ال de grosses bulles مع أوت bouillon ال.
- 5 Baisser ال feu, couvrir و mijoter 20 minutes حتى ال patate حلو soit tendre. (20 min)  
• هذا résistante حلو بين بدون patate في ال feu piqué.
- 6 Retirer du feu. Mixer au blender أو au mixeur plongeant حتى à obtenir velouté lisse. (3 min)  
• ال homogène و texture crémeuse.
- 7 Servir chaud. (1 min)  
• ال velouté onctueux بواسطة fumé aux agrumes.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

patate حلو. ال patate de و يسهل ال هضم (syndrome primaire) الكبد du يحرك ال تشبي (aliment clé n°1 de Marc) ال تشبي بي mijote و cassero في ال va أوت : débutant ال idéale cuisson mijotée يقوي ال الطحال و ينفى ال مركز. ال (aliment aimé) حلو ال tardif و soirs de ال velouté دige هذا. ال ve بدون على

### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ حلو patate ال  $\beta$ -أن-otè de ال cuisson mijotée préserve ال
- ✓ ال patate ال  $\beta$ -أن-otè de ال cuisson mijotée préserve ال

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 L'huile d'olive aide à absorber ال  $\beta$ -أن-otè (vitami A) de ال patate
- 🔗 حلو patate ال  $\beta$ -أن-otè de ال cuisson mijotée préserve ال

### التقديم

Verser في des bols creux préalablement réchauffés. ال patate dorée. Servir bien chaud.

### نصائح du chef

- 💡 ال patate ال  $\beta$ -أن-otè de ال cuisson mijotée préserve ال
- 💡 ال patate ال  $\beta$ -أن-otè de ال cuisson mijotée préserve ال
- 💡 ال patate ال  $\beta$ -أن-otè de ال cuisson mijotée préserve ال

### فوائد الطب الصيني

#### الطبيعة:

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الرئة

#### النكهة:

Syndromes :

الكبد, يحل الركود, يخفف ال الطحال, يدفئ, يحرك التنشي du الأفعال: يقوي الطحال, يدفئ المركز, يحرك التنشي

### القيم الغذائية

120 kcal السعرات:

4 g الدهون:

2 g البروتين:

4 g الألياف:

20 g الكربوهيدرات:

49 مؤشر السكر:

بوتاسيوم, ألياف, C, الفوائد: بيتا كاروتين, فيتامين

## Saude de كرفس و خيار au سمسسم grlé

توتر *saude de كرفس و خيار* ال يعمل *Par*. منعش الذي يصفى ال حرارة الكبد و ينزل ال يانغ *saude*.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 📊 Très faci · 👤 4 pers. · 🍴 80 g/pers.

### المكونات

- 1/2 خيار Concombre
- 1 c. à soupe Sésame grlé
- 1 c. à soupe Hui de سمسسم
- 2 branches Céleri-branch
- 1 c. à soupe Vinaigre de أرز
- 1 c. à soupe Hui de سمسسم

### التحضير

🕒 5 min : الوقت الكلي · 📊 faci : المستوى

#### التحضير

ال *ver* ال *per* أو *en fis rondel* ال *à l'aide d'e mandoli*.

ال *ver* ال *per* كرفس *branch en fins bâtonn*.

ال *Gr* ال *1 c. à soupe de بذور de سمسسم à sec* في *e poite poê*.

(بدون غلوتين *tamari*) هذا صويا *saude* ال *Presser 1/2* ليمون *Pré*.

1 Dans sauldier, méالnger ال خيار و ال كرفس (1 min)

🍴 *bien ré* بواسطة *saude* ال.

2 Dans pit bol, pré بواسطة *saude* ال نبيذ *saude* : jus de 1 ليمون, 1 c. à soupe زيت d'olive, 1 c. à soupe de tamari, ملح و (2 min)

🍴 ال *saude* و *homogè* و *légèrement tr* ال نبيذ.

3 Verser ال *saude* ال نبيذ *saude* ال *saude* ال نبيذ (1 min)

🍴 ال *saude* ال نبيذ *saude* ال نبيذ.

4 Parsemer de بذور de سمسسم grlées. Servir frais. (1 min)

🍴 ال *saude* ال نبيذ *saude* ال نبيذ.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال خيار يصفى ال حرارة المعدة (ارتجاع *de Marc*). ارتفاع ضغط الدم) يصفى ال حرارة الكبد و ينزل ال يانغ (5<sup>o</sup> aliment clé) ال كرفس ال *saude de crue rafraîchissante* و *idéa* en . الكلى *des* ال سمسسم يغذي ال بين . ال *ultra-simp* ال *débutant* : *de cuisson, juste de l'assemb*.

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

✓ ال *crus* préserve 100% de vitam C

✓ ال *cru* préserve sa vitam C

#### التوافر الحيوي:

- ❏ خيار (K) du liposoluble فيتامينات ال aide à absorber زيت L'olive
- ❏ كرفس du fer ال aide à absorber ال ليمون

#### التقديم

Disposer في des assiettes creuses أو des bols. Parsemer de سمسم grlé. Servir frais, idéalment en .

#### نصائح du chef

- 💡 Gr ال سمسم à sec 1-2 min بواسطة يفحم fum de noisette
- 💡 Sa ال 10 min à l'avant هذا l'essorer ال rend أكثر croquant
- 💡 Pre بواسطة er نبذ à l'avant هذا perm و assemblage en 2 minutes

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

الأعضاء: المعدة, المثانة, الكبد, الكلى

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يصفى الحرارة, يغذي السوائل, يصفى ال حرارة الكبد, ينزل اليانغ, يغذي الين, يغذي الدم, يحرك التنشي, يوازن المركز

#### القيم الغذائية

65 kcal السعرات:

4 g الدهون:

2 g البروتين:

2 g الألياف:

5 g الكربوهيدرات:

15 مؤشر السكر:

الماء, كالسيوم, K, الفوائد: بوتاسيوم, فيتامين



#### التوافر الحيوي:

- 🔗 كينوا du زنجبيل يسهل ال هضم
- 🔗 bōlon مع ال apportent du fer végétal mieux absorbé ال جوجي ال

#### التقديم

Verser في des bols creux préalablement réchauffés. ال bōlon doré مع des points rōges de جوجي. Servir bien chaud.

#### نصائح du chef

- 💡 Ne mōtre جداً de 2 tranches suffisent ل Marc (ارتجاع المريء)
- 💡 جداً en mōtre ال cuisson : ال gonflant جوجي ال
- 💡 Préparer هذا bōlon à l'avance permō e sōpe en 15 minutes

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الطحال, المعدة, الرئة, الكبد, الكلى

النكهة :

Syndromes :

الكلى, يقوي الطحال, يغذي الدم des الكبد, يغذي الين du الأفعال: يقوي التنشي, يدفي المركز, يدفي الطحال, يبدد البرد, يغذي الدم

#### القيم الغذائية

180 kcal السعرات:

8 g الدهون:

18 g البروتين:

2 g الألياف:

6 g الكربوهيدرات:

30 مؤشر السكر:

A الفوائد: بروتينات, حديد, زنك, فيتامين

## Tartare de bبيض وليمون سمس

Tartare de bبيض الذي يقوي ال دم و يحرك ال تشي. aliment aimé de Marc.

🕒 Prép. 15 min • 🍳 Cuiss. 0 min • Moyen مستوى • 👤 4 pers. • 🥄 70 g/pers.

### المكونات

- 200 g de fiال t Bبيض (fiال t)
- 1 c. à soupe Sésame grlé
- 1 c. à soupe Huiال d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1/2 ليمون Citron
- 1 شالوت Échalote
- 1 c. à هذا صويا (tamari) قهوة

### التحضير

⏱️ 9 min الوقت الكلي: المستوى: faciال

#### التحضير

Presser 1 ليمون لـ 2 c. à soupe de jus. Presser 1 ليمون لـ 2 c. à soupe de jus.

Grال 1 c. à soupe de بذور de سمس à sec.

Pré-assiites. في 2 de mescl جرجير أو lit de براسطة.

1 Sortir ال ببيض du congéال teur. Trancher des fis المelال à l'aide d' cأو eau bien aiguisé. (5 min)

🔪 ال tranches fis و rأو ge vif.

2 Disposer ال melsال de ببيض en éventال على lit de سالde. (2 min)

🔪 ال tranches se chevauchent جداً.

3 Arroser de jus de و ليمون d'1 c. à soupe d' زيت d'olive. (1 min)

🔪 ببيض ال bords du légèrment bnchir ال ليمون يعمل.

4 Parsemer de بذور de سمس grlées. Salر légèrment و فلفل (1 min)

🔪 ببيض du rأو ge مع ال doré contraste ال سمس.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

الكبد (syndrome primaire) du ال ليمون يحرك ال تشي. (rning) ال musال يقوي ال دم و يقوي ال (aliment aimé de Marc) ببيض ال tartare cru, juste de ال الذي préserve هذا ال تشي. ال سمس يغذي ال بين de ال تشي. Pال t impressionnant لكن simpل ال débutant : des الكلى ال لحم. ال سمس يغذي ال بين de ال تشي. Pال t impressionnant لكن simpل ال débutant : des الكلى ال لحم.

#### التغذية والطهي 🍴

الفيتامينات المحفوظة:

✓ cru préserve 100% des فيتامينات B sensibال à ال chaال ur

✓ cru préserve tأو sa vitam C ال ليمون

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 aide à absorber ال ببيض (fer hémi bien absorbé)
- 🔗 L'olive aide à absorber ال فيتامينات liposolub

#### التقديم

Disposer en éventail ال ثم على de. Arroser d'olive زيت و. Parsemer de سمسم. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Congeler ال b15 ببيض min ال يسهل ال c ou pe fi
- 💡 Utiliser du ببيض de جودة (fi ال أو faux-fi ال) - sécurité alimentaire
- 💡 بواسط يعمل tartare - أثر isser reposer 2 min : ال b ال cuit légèrement ال ليون

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الكلى, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يغذي اليبين, يغذي الدم, يحرك التشي, يذفي du الأفعال: يقوي التشي و ال دم, يقوي العضلات, يحرك التشي

#### القيم الغذائية

155 kcal السعرات:

9 g الدهون:

15 g البروتين:

1 g الألياف:

3 g الكربوهيدرات:

19 مؤشر السكر:

زنك, B12 الفوائد: حديد, بروتينات, فيتامين

## كوسة و ريحان Velouté

Marc n'aime . هذا ال نعناع منعش الذي remp الذي يصفى ال حرارة و يخفف ال الطحال. ال ريحان Velouté vert

• Pers. 190 g/pers. • ال • 4 Faci مستوى • 20 min Cuiss. • 10 min Prép.

### المكونات

- 2 كوسة moyens Corgote
- 1/2 بصل Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 pite botte Basic frais
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 400 ml الماء

### التحضير

ال faci: المستوى • min الوقت الكلي: 29

#### التحضير

ال كوسة per أو و ver ال en cubes de 2 cm.  
frais ال ريحان Cigmer. بصل 1 fiment هذا Emin  
Me 750 ml de b أو lon de خضار على.  
Sortir l' زيت d'olive و ال ملح زيت.

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في e casserole à feu moyen. (1 min)  
• L' زيت fumer. ال بدون
- 2 Faire re l'2 بصل minutes حتى translucidité. (2 min)  
• L' devient translucide و dégage e odeur. حلو بصل
- 3 Ajouter ال كوسة و remuer 2 minutes. (2 min)  
• L' devient brnte. زيت و s'enrobe ال كوسة
- 4 Verser ال b أو lon, porter à ébullition, ثم baisser ال feu و c أو vvir. (5 min)  
• L' ment. حلو frémit ثم b أو lon ال
- 5 Mijoter 15 minutes حتى كوسة soit جداً tendre. (15 min)  
• L' résistan. في ال كوسة بين بدون eau piqué
- 6 Retirer du feu. Mixer au blnder أو au mixeur plongeant حتى obtenir velouté lisse. (3 min)  
• L' homogène و texture crémeuse ال
- 7 Ajouter ريحان ciملح, sa ال و servir. (1 min)  
• L' fumé au بواسطة ال velouté ال ريحان

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ل ال نقص تشي dige, idéal دافئ و velouté حلو ل ال الطحال. ال en étant أو (de Marc ارتجاع المريء) ال كوسة يصفى ال حرارة المعدة  
mixer و mijoter, al casserole في ال أو t: débutant ل بواسطة يعمل cuisson mijotée الطحال. ال ريحان يحرك ال تشي. ال

### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال كوسة B de فيتامينات ال cuisson mijotée préserve
- ✓ ال vitam K ال ajuté cru en fin préserve ال ربحان

#### التوافر الحيوي:

- ال كوسة L'olive aide à absorber ال vitam K de زيت
- ال apporte des antioxydants (f)l'vonoïdes ربحان

### التقديم

Verser في des bols creux préalablement réchauffés. Parsemer de ربحان ciselé. fiter d'olive en هذا. Servir bien chaud.

### نصائح du chef

- Ne brir l'صل : devient amer
- فيتامينات و fum بواسطة ajuté cru en fin préserve son ربحان
- Pour veluté أكثر onctueux, ajouter 1 c. à soupe de حليب d'amande

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة:

الرئة، الكبد، Gros intestin، الأعضاء: الطحال، المعدة

النكهة:

Syndromes :

الأفعال: يصفى الحرارة، يغذي السوائل، يحرك التشنج، يخفف ال كبد

### القيم الغذائية

70 kcal السعرات:

4 g الدهون:

2 g البروتين:

3 g الألياف:

6 g الكربوهيدرات:

12 مؤشر السكر:

بوتاسيوم، ألياف، منغنيز، C، الفوائد: فيتامين

## ليمون و إكليل الجبل grlées au بروبيان

des بواسطتي عمل, Rapides à préparer, ال تشي font circuler الكلى و des ال يانغ nt الذي يقوي Brochtes grlées débutant.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · مستوى Faci4 🧑 · ال pers. · 🍴 60 g/pers.

### المكونات

- 12 بروبيان moyens Crevates
- 2 brins Romarin frais
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 ليمون Citron
- 1 c. à soupe Hui d'olive
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

🕒 ال: 13 min الوقت الكلي: 13 min · المستوى: faci4

#### التحضير

Décortier ال الذي ue ال الذي issant بروبيان ال الذي rti. Presser 1 ليمون لـ 2 c. à soupe de jus. Ci ملح ال إكليل الجبل frais. Préparer 4 brochtes en bois (trempées 10 min في l'eau). ال ملح و ال فلفل d'olive, زيت l'على Me.

1

Enfiler brochte en bois. (3 min)

🍴 brochte على ال بواسطتي bien روبيان ال.

2

Badigeonner ال بروبيان ال d'olive, de jus de ليمون, de ملح, de ال إكليل الجبل de فلفل و de. (2 min)

🍴 fumées بواسطتي brantes روبيان ال.

3

Chauffer e poêl ال أو barbecue à feu moyen-vif. (3 min)

🍴 ال s'évapore و e goutte d'eau pét : e ال bien poêl.

4

Griller ال brochtes 2 minutes de cha الذي côté. (4 min)

🍴 ال bords على ال légèrement grlées و الذي opa roses deviennt روبيان ال.

5

Servir immédiatement مع quartier de ليمون. (1 min)

🍴 ال roses, fumées بواسطتي روبيان ال.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

ال إكليل. (syndrome primaire) الكبد du ال ليمون يحرك ال تشي. (ال cib % الماء, élément 15) الكلى des ال يانغ nrrissent روبيان ال brochtes ملح ال. ال de vais و قليل savoureuse : rapide, débutant لـ بواسطتي عمل rte أو cuisson grlée الجبل يحرك ال تشي. ال convivia ال à réussir.

#### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ روبيان B des فيتامينات ال cuison أو rte au grl préserve ال
- ✓ ال vitam C ال azjé cru préserve ال ليمون

#### التوافر الحيوي:

- روبين ال aide à absorber ال fer des ليمون
- ال liposolub فيتامينات ال aide à absorber زيت L'olive

#### التقديم

Disposer 2 brochtes بواسطة assiote. Accompagr d' quartier de ليمون. Parsemer de إكليل الجبل frais. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Tremper الs brochtes en bois 10 min في l'eau évite qu'elال brûl'nt
- 💡 Ne الs cuire على : elال deviennt caأو teuses
- 💡 ال rempéc بواسطة ال زعتر si Marc n'en a

#### فوائد الطب الصيني

##### الطبيعة:

الأعضاء: الكلى, الطحال, الكبد, المعدة, الرئة, القلب

##### النكهة:

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يحرك التنشي, يدفئ المركز, يقوي ال القلب, يدفئ du الكلى, يغذي الدم, يحرك التنشي des الأفعال: يقوي اليانغ

#### القيم الغذائية

110 kcal السعرات:

4 g الدهون:

14 g البروتين:

1 g الألياف:

2 g الكربوهيدرات:

20 مؤشر السكر:

B12 فيتامين, Iode (modéré), الفوائد: بروتينات, سيلينيوم



PART 4.3

## الأطباق الرئيسية





### الفيتامينات المحفوظة

✓ cuisson cuit au grl préserve les oméga-3 du سلمون

✓ ajwité cru préserve ال vitamini C

### التوافر الحيوي

شمر ال fer du aide à absorber ال ليمون

🔗 **سلمون (D) الـ liposolubالـ فيتامينات الـ** زيت d'olive aide à absorber

 التقديم

*Disposer en base, ال كينوا en base, ال سلمون بواسطة, ال-dessus, cru en ال mel, على ال côté. Arroser de ليمون. Servir immédiatement.*

🍷 **نصائح du chef**

💡 Ne cuire 7 minutes al سلمون *minutes suffisent, sinon devient sec*

🔦 Cuire côté peau en premier ↓ e peau crأوستالnte

💡 *ur* ال منعش و *cru apporte du croquant* ال شمّر

## فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 

الأعضاء: الطحال، الكلى، الكبد، المعدة

**النكهة :**

**Syndromes :**

الكبد، يصفى الحرارة، يدفع du الكلى، يحرك التنشي، يوازن المركز، يحرك التنشي des الأفعال: يقوي التنشي و ال دم، يغذي اليانغ

## القيم الغذائية

380 kcal السعرات:

g البروتين: 34

g الكربوهيدرات: 8

g الدهون: 22

g الألياف: 4

مؤشر السكر: 20

B12 سيلينيوم، فيتامين D، بروتينات، فيتامين (EPA, DHA)، الفوائد: أوميغا-3

## ريحان و تشي بي t sauté au أول

*fumé*. بواسطة *Rapide*. الكبد و يقوي ال الطحال *du* الذي يحرك ال تشي *t sauté* أول

• Pers. 190 g/pers. • 4 Faci مستوى • 10 min Cuiss. • 15 min Prép.

### المكونات

- 4 fi lts أول (fi lts)
- 1 c. à قهوة Chenpi
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 1 botte Basic frais
- 2 قفلفل حلو Poivron rouge
- 1 c. à soupe Sau (بدون غلوتين tamari) هذا صويا

### التحضير

ال faci: المستوى • 8 min الوقت الكلي: 8

#### التحضير

بصل هذا *Émincer l' en nières de 2 cm*. ال دجاج *per* على *Me* ال ريحان *frais*. تشي بي *de* قهوة *1 c. à* على *Presser 1/2* ال ملح و ال قفلفل, زيت *d'olive* بواسطة *Pré* ليمون *1/2*.

1 Chauffer 1 c. à soupe d'olive في wok أو e grande poêle à feu vif. (1 min)

• *L' fume légèrement* ال و *br* زيت.

2 Saisir ال nières de 3 minutes en remuant. (3 min)

• *re de rose visible* ال *côtés* ال *dore* على *t* ال دجاج.

3 Remuer 2 minutes. (2 min) و ال تشي بي *émincé* بصل *l'Az*

• *se dégage* حار *odeur d'agrumes* *devient translucide* بصل.

4 Arroser de jus de ليمون, ال, قفلفل. Remuer 1 minute. (1 min)

• *al pétir* ال و يعمل *poêle* هذا ال ليمون *dég*.

5 Rôir du feu, semer de ريحان بواسطة *semer*, *servir*. (1 min)

• *ur* ال *cha* ال بواسطة *fum* ال ريحان يحرر *son*.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال الطحال (نقص التشي). ال ريحان *de* ال دجاج يقوي ال تشي. (syndrome primaire) الكبد *du* يحرك ال تشي (1<sup>al</sup> aliment clé) ال تشي بي ال الطحال *prêt* ال *tard* بين الذي *débutant* لمغذيات, بواسطة يعمل ال *préserve* و *rapide* *cuisson sautée à feu vif* يحرك ال تشي. ال *en 8 minutes*.

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

✓ دجاج B ال فيتامينات ال *préserve* ال *cuite sautée*

✓ *vitami K* ال *préserve* ال *cru* ال ريحان *aj*

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 دجاج ال aide à absorber ال fer du دجاج ال ليمون
- 🔗 بروتين ال des تشي بي يسهل ال هضم

#### التقديم

Servir في des assistes creuses. Parsemer de ریحان frais. Accompagr de أرز باسمين de كینوا أو Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 C أو en دجاج ال nières égale e cuisson iforme
- 💡 Ne دجاج ال cuire على : devient sec
- 💡 ajuté hors du feu préserve son فوم بواسطة ال ریحان

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, الرئة, الكبد, القلب

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يحل الركود, يذفي, يغذي الدم du الأفعال: يقوي التشي, يذفي المركز, يحرك التشي, يخفف ال الكبد, يحرك التشي

#### القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

12 g الدهون:

32 g البروتين:

3 g الألياف:

8 g الكربوهيدرات:

15 مؤشر السكر:

C, B6, Niaci فيتامين, الفوائد: بروتينات, فيتامين

## Bavste de ببيض grlée aux فلفل حلو و بصل

*Bavste grlée* الذي يقوي ال دم و يحرك ال تشي. *Plt réconfortant* - Marc.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · مستوي Faci4 🧑 · ال pers. · 🍴 270 g/pers.

### المكونات

- 4 piè de 150 g Bavste de ببيض
- 2 بصل Oignons
- 1/2 c. à فهوة Sel marin
- 3 فلفل حلو Poivrons (rأge, jae)
- 1 c. à sأpe Hui ال d'olive
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

⏱ 12 min الوقت الكلي: · المستوي: faci4

#### التحضير

Couper ال bavste en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Émincer ال بصل و ال فلفل حلو en lanières.

Presser 1/2 ليمون. Préparer زيت ال d'olive, ال ملح و ال فلفل.

1

Chauffer 1 c. à sأpe d'زيت ال d'olive في poêle à feu vif. (1 min)

🔥 L'حار bien ال poêle - fume légèrement زيت ال.

2

Saisir ال bavste 2 minutes de cha الذي côté - e cuisson saignante. (4 min)

🔥 هذا على en ال per ال دم. dégage e odeur de grlée و dore ال لحم.

3

Rtir ال bavste sous papier alu. (1 min)

🔥 ال jus se redistribuent و ال repose ال لحم.

4

Dans ال même poêle, re l'ال بصل و ال فلفل حلو 5 minutes à feu moyen. (5 min)

🔥 ramollissent و dorent légèrement. L'بصل devient translucide.

5

Remettre ال لحم, arroser de ليمون, ال فلفل, و servir. (1 min)

🔥 ال fume l'ensemble و بواسطة poêle هذا ال dég ال ليمون.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

فلفل ال (syndrome primaire) الكبد du ال ليمون يحرك ال تشي. (rning) ال musc الذي يقوي ال دم و يقوي ال (aliment aimé) ببيض ال (cibال % النار, 15) ال modérée ال حرارة apportent de ال cuisson grlée rapide و savأreuse, ال débutant. Marc aime ال grالdes : هذا ال pال correspond à ses goûts.

#### التغذية والطهي 🥗

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ببيض B du فيتامينات ال cuisson cأrte au grl préserve
- ✓ ال vitami C ال cru préserve ال ajz ال ليمون
- ✓ ال cuisson cأrte مع ال vitami C ال conservent ال فلفل حلو

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 بيض البازيلا aide à absorber ال fer du b
- 🔗 ال vitam C des فلفل حلو multiplie l'absorption du fer

#### التقديم

Disposer ال tranches de bavste, ال بصل وفلفل حلو ال à côté. Arroser de ليمون. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Sortir 15 min à l'avance هذا qu'el soit à température ambiante
- 💡 Ne pi ال لحم الذي el : ال perd ses jus
- 💡 alu 2 min قبل de أو per

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, القلب, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يقوي العضلات, يذفي, يغذي الدم, يحرك التنشي

#### القيم الغذائية

420 kcal السعرات:

22 g الدهون:

38 g البروتين:

4 g الألياف:

10 g الكربوهيدرات:

13 مؤشر السكر:

C زنك, فيتامين B12, الفوائد: حديد, بروتينات, فيتامين

## Quinoa sauté aux légumes et œufs

Quinoa sauté végétarien. بدون غلوتين الذي يقوي ال الطحال و يحرك ال تشي. *Plat végétarien complet.*

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 🧑 4 pers. · 🍴 190 g/pers.

### المكونات

- 1 tasse و demie Quinoa
- 1 Carotte جزر
- 1 Oignon بصل
- 2 c. à soupe Hui d'olive (بدون غلوتين tamari) هذا صويا
- 4 Œufs بيض
- 1 Carotte جزر
- 1 c. à soupe Hui d'olive
- 1 pincée Sel marin

### التحضير

🕒 21 min الوقت الكلي: faci · المستوى: min

#### التحضير

Rincer l'eau. بارد l'eau. Cuisiner les légumes en dés.  
Battre 2 œufs dans une bol 1 pincée de sel.  
Émincer l'oignon. بصل l'huile d'olive, زيت l'olive بواسطة Pré.

1

Porter 1 tasse d'eau à ébullition, ajouter le quinoa, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)

هذا ل على أن يمتص الماء. Des poils trappés بواسطة Des poils trappés.

2

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive في wok à feu vif. (1 min)

L'huile fume légèrement.

3

Faire sauter l'oignon et les légumes en dés 4 minutes en remuant. (4 min)

croquants. لكن بعد dorés et deviennent tendres légumes.

4

Poêler les légumes sur le côté, battre les œufs et mélanger rapidement. (2 min)

dorés et aux moelles en morçant les légumes.

5

Ajouter le quinoa cuit, mélanger, saler, et servir. (2 min)

L'ensemble est chaud, bien mélangé et fumé.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

Les légumes varient les légumes qui nourrissent le sang et le qi. L'ail est riche en sélénium et aide à renforcer le système immunitaire. Les légumes à feuilles vertes sont riches en chlorophylle et aident à nettoyer le sang. Les légumes racines sont riches en fibres et aident à réguler le transit intestinal. Les légumes crucifères sont riches en vitamine C et aident à renforcer le système immunitaire. Les légumes légumineux sont riches en protéines et aident à maintenir un poids santé.

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ خضار B des vitamines qui préserve la cuisson sautée
- ✓ choli qui préserve rapidement les légumes

#### التوافر الحيوي:

- مع ال كينوا se combint الذي apporte des بروتين complètes L'بيض
- ال liposolub فيتامينات ال aide à absorber زيت L'olive

#### التقديم

Servir في des bols. ال كينوا sauté aux خضار و coloré و n'arrrissant. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- Preperm هذا ال كينوا بواسطة 10 minutes sauté en
- Brux rapidement ال garde moelux ال
- Varier ال saison ال on ملح خضار ال envies

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكلى, القلب, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال, بدون غلوتين, يقوي التنشي و ال دم, يغذي الين, يصفى الحرارة, يغذي السوائل, يغذي الدم

#### القيم الغذائية

320 kcal السعرات:

12 g الدهون:

16 g البروتين:

5 g الألياف:

35 g الكربوهيدرات:

40 مؤشر السكر:

ألياف, B12 الفوائد: بروتينات كاملة, حديد, لوتين, فيتامين

## زنجبيل و كراث Saumon en paplote au

مغذيات ال *préserve* حلو الذي *Cuisson*. الذي يقوي ال تشي و يدفى ال مركز قليل *Saumon va*.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 15 min · مستوى *Faci* 4 🧑 · ال pers. · 🍴 210 g/pers.

### المكونات

- 4 filts de 150 g Saumon frais
- 2 كراث x Poireau
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 2 tranches fis Gingembre frais
- 1/2 ليمون Citron
- 1 pincée Sel marin

### التحضير

🕒 26 min الوقت الكلي: المستوى: *faci* ال

#### التحضير

Découper 4 grands rectangles de papier sulfurisé.  
Émincer en julien. Trancher en fis ال كراث هذا *en julien*.  
Déposer filts de سلمون au مركز الذي *papier*. Saflر فلفل ال *de cha*.  
Prélever زيت ال ليمون *d'olive* بواسطة.

- 1 Préchauffer à 180°C (thermostat 6). (10 min)  
🔥 ال *à température* - ال *voyant s'éteint*.
- 2 Réchauffer filts de سلمون الذي كراث و ال زنجبيل على بواسطة *tir*. (2 min)  
🔥 ال سلمون *recouvrent* خضار ال.
- 3 Arroser d'1 c. à soupe de jus de ليمون بواسطة *paplote*. (1 min)  
🔥 ال سلمون *enrobent* زيت ال ليمون و.
- 4 Refermer les paplotes en fermant bien les bords. Enfourner 12 minutes. (12 min)  
🔥 ال *paplote gonfle comme ballon*. ال سلمون *opa* الذي *se démonte*.
- 5 Sortir du four, servir délicatement (attention à la vaclيل ال و) *servir*. (1 min)  
🔥 ال *s'échappe à l'évaporation* كراث و زنجبيل *fum* بواسطة.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

ال *cuisson en paplote* ال *méthode* حلو *el*: ال أكثر حلو *du* زنجبيل ال تشي *préserve* ال: ال أكثر حلو *al* (aliment clé n°4, modéré) ال سلمون يغذي ال (modéré). الكلى يدفى ال مركز. ال كراث يدفى ال مركز و يبدد ال برد. ال سلمون يغذي ال (modéré). *Méthode idéale*: ال *débutant*: ال *tout* في ال *papier*, au four, de ال *vaclيل* على.

#### التغذية والطهي 🥗

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ سلمون *vaclيل* en paplote préserve 90% des oméga-3
- ✓ ال vitam C du كراث mieux préservée en paplote qu'à l'eau

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 سلمون du بروتين ال *préserve* حلو قليل ال *va*
- 🔗 سمك du ال زنجبيل يسهل ال هضم

#### التقديم

أرز *de* كينوا أو *fumé* بواسطة *moelux* ال سلمون *l'assiste* في *verte* أو *papote* في ال *Servir directement*

#### نصائح du chef

- 💡 Bien fermer ال *s bords de* ال *papote* لـ *garder* ال *va* قليل
- 💡 Attention à ال *va* قليل *brûlante* à *l'ouverture*
- 💡 en *papote* ال سلمون *cuit si on respecte 12 minutes* على قليل

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الطحال, الكلى, المعدة, الرئة, الكبد

النكهة:

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة du الكلى, يدفئ الطحال, يبدد البرد, يدفئ المركز, يحرك التنشي *des* الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يغذي اليانغ

#### القيم الغذائية

340 kcal السعرات:

20 g الدهون:

34 g البروتين:

3 g الألياف:

6 g الكربوهيدرات:

35 مؤشر السكر:

سيلينيوم, جينجيرول, D, بروتينات, فيتامين (EPA, DHA) الفوائد: أوميغا-3

## و زيتون confit ليمون t au

*Polt méditerranéenne reconfortant.* الكبد و يصفي ال حرارة المعدة *du* ليمون الذي يحرك ال تشي *au braisé* الت

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 35 min · 🧑 Faci 4 · 🍷 pers. · 🍴 220 g/pers.

### المكونات

- 4 cuisses Pالت (cuisses)
- 1 tasse Olives vertes
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 2 confits ليمون Citron confit
- 1 بصل Oignon
- 1 pincée Sel marin

### التحضير

⌚ 30 min الوقت الكلي: faci المستوى ·

#### التحضير

ليمون 1 Presser *aux. mor* هذا en ال دجاج *per* C.  
ثوم l بصل و هذا *l'Émin* r ال زيتون *légèrement* Pi ال  
ال ملح, ال فلفل و ال زعتر *d'olive* زيت l بواسطة *Pré*

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في e cocotte à feu moyen. (1 min)  
🔥 L ال بدون *br* زيت L.
- 2 Faire dorer 3 minutes de cha الذي côté. (6 min)  
🔥 dore iformément. e odeur de لحم *grlée se dégage*.
- 3 Ajzter l' بصل, ال زعتر l, Remuer 2 minutes. (2 min)  
🔥 L' devient translucide. son ال زعتر يحرق *fum*.
- 4 Verser le jus de ليمون ال, ajzter 200 ml زيتون و 200 ml d'eau. Cأvrir و mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)  
🔥 fأrchste. ال à devient tendre piqué ال دجاج *ment. l'on frémit* ب ال
- 5 Décأvrir, sa ال, فلفل و servir. (1 min)  
🔥 sa ال *légèrement siru* قليلة بواسطة *fumée*.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

(modérées) apportent des زيتون الطحال. ال de ال دجاج يقوي ال تشي (syndrome primaire) الكبد *du* ال ليمون يحرك ال تشي  
grasses sais ال braisage e méthode الذي tenderise حلو ال لحم و saveurs. Idéal débutant : t ال cocotte في ال  
on lisse mijoter.

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ دجاج du B فيتامينات ال cuisson braisée préserve ال
- ✓ هذا sa في ال vonoïdes ال ses يحرق mijoté ال ليمون

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 دجاج ال aide à absorber ال fer du
- 🔗 ال liposolub فيتامينات ال aide à absorber زيت L'olive

#### التقديم

Servir مع ال دجاج au هذا زيتون و ال دجاج مع ال *de patates* كينوا أو *Accompagné de*. Parsemer de زعتر frais.

#### نصائح du chef

- 💡 زيتون ال بالفعل ال : ال sa جداً Ne
- 💡 ال ال à la piquée ال أول jus ال cuit quand ال دجاج
- 💡 هذا ال sauté ال fume بواسطة cuisson ال aux fond هذا mor en confit ال ليون

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الكلى

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يغذي الين, يحرك التنشي, يدفى du الأفعال: يقوي التنشي, يدفى المركز, يحرك التنشي

#### القيم الغذائية

380 kcal السعرات:

24 g الدهون:

32 g البروتين:

3 g الألياف:

8 g الكربوهيدرات:

14 مؤشر السكر:

B6 فيتامين, Graisses sais, الفوائد: بروتينات, حديد

كرکم و زنجبیل au ثوم al corالnt

بدون غلوتين *Al t végétarien réconfortant*. *ال تشي* *font circu* *ال الطحال* و *الذي يقوي* *Al s mijotées* *ال*

⌚ Prép. 10 min · 🔍 Cuiss. 25 min · مستوى Faci4 👤 · pers. · ⚖️ 130 g/pers.

## المكونات

- 1 tasse و demie ثوم *الcorنالم*
- 2 tranches fis Gingembre frais
- 1 طماطم Tomate
- 1/2 c. à قهوة Sel marin
- 1 c. à قهوة Curcuma
- 1 بصل Oignon
- 1 c. à سولpe Hui *الolive*

## التحضير

الوقت: 30 min · المستوى: الكلي

 التّحضير

بارد l'eau ثوم تحت cor عدس ال هذا Rin

ال زنجبيل *râper* و *Pealr*. ثوم *l'بصل* و *l'هذا Emin*.

و. ال ملح d'olive زيت l'برواسطة. كركم de قهوة c. 1 على Me

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'olive في e casserole à feu moyen. (1 min)  
 *L'huile d'olive fume.*
- 2 Faire revenir l'oignon 2 minutes. (2 min)  
 *L'oignon devient translucide. L'huile dégage son arôme.*
- 3 Ajouter le râpé et remuer 30 secondes. (1 min)  
 *Le mélange prend une couleur dorée et dégage une odeur épaisse.*
- 4 Ajouter 3 tasses d'eau et porter à ébullition. (5 min)  
 *L'eau bout.*
- 5 Baisser le feu et mijoter 20 minutes jusqu'à ce que les pois soient tendres. (20 min)  
 *Les pois se défont et la texture devient crémeuse.*
- 6 Servir. (1 min)  
 *Le plat est onctueux et doré.*

## ٥٠ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال زنجبيل. *stase (syndrome primaire)* أو *rés* ال الطحال (نقص التشنج) بدون غلوتين. ال كركم يحرك ال تشي و *cor* يقوي *ed* ال *aliment clé n°4, modéré*) *P* ال مركز *l* *t végétarien* أو *rrissant* و *dige* بواسطة *é* *debutant* : *t* أو *al* *cassero* في *on mijote*.

## التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ عدس B des فيتامينات ال cuisson mijotée préserve
- ✓ كمنون cur mieux يحرر chauffé ال كركم

#### التوافر الحيوي:

- ✎ 1 pincée - كمنون cur ال بواسطة 20 noir multiplie ال فلفل
- ✎ s vertes الذي ال diges ثوم أكثر cor عدس ال

#### التقديم

Servir في des bols creux. ال doré و crémeux. Parsemer de كزبرة منعش si désiré.

#### نصائح du chef

- 💡 1 pincée de فلفل noir - كركم multiplier l'absorption du
- 💡 cor عدس ال n'ont besoin de trempage
- 💡 Mixer ال veluté si Marc préfère

#### فوائد الطب الصيني

##### الطبيعة:

الأعضاء: الطحال, المعدة, القلب, الكبد, الرئة

##### النكهة:

Syndromes :

يدفي الطحال, يبدد البرد, يصفى الحرارة, يغذي السوائل, Rés أو stase ال الأفعال: يقوي الطحال, يغذي الدم, يحرك التنشي

#### القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

6 g الدهون:

14 g البروتين:

12 g الألياف:

35 g الكربوهيدرات:

30 مؤشر السكر:

حديد, حمض الفوليك, ألياف, كركمين, ال végéta الفوائد: بروتينات

## Entrecôte de bبيض grlée au إكليل الجبل

Entrecôte grlée الذي يقوي ال دم و يحرك ال تشي. *Plt simp* ال *réconfortant*.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · مستوى Faci4 🧑 · ال pers. · 🍴 160 g/pers.

### المكونات

- 4 piè de 150 g Entrecôte de bبيض
- 1 c. à soupe Hui ال olive
- 1 pincée Poivre noir
- 3 brins Romarin frais
- 1/2 c. à café Sel marin

### التحضير

⌚ 14 min الوقت الكلي: · المستوى: faci ال

#### التحضير

Sortir l'entrecôte 15 min à l'avance qu'elle soit à température ambiante.

Ci-dessous, l'entrecôte est marinée avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Presser 1/2 citron.

1

Chauffer e poêle grlée barbecue à feu vif. (3 min)

⚠️ e poêle d'eau s'évapore immédiatement. : e poêle

2

Badigeonner l'entrecôte d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'ail. (1 min)

⚠️ fumée par l'ail.

3

Saisir l'entrecôte 3 minutes de chaque côté e cuisson saignante. (6 min)

⚠️ dore e dégage e odeur de grlée. Des marques de grlée apparaissent.

4

Retirer du feu, laisser reposer 3 minutes sous papier alu. (3 min)

⚠️ jus se redistribuent.

5

Arroser de jus de citron et servir. (1 min)

⚠️ هذا ال على ال ال يعمل.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال cuisson grlée saignante ال إكليل الجبل يحرك ال تشي. ال (ring). ال musc الذي يقوي ال دم و يقوي ال (aliment aimé) ببيض ال préserve ال تشي ال لحم de. Marc aime ال grdes : هذا pte correspond à ses goûts. Plt rapide débutant ال veut bon steak بدون complication.

#### التغذية والطهي

الفييتامينات المحفوظة:

- ✓ cuisson coute au grl préserve ال فييتامينات B du ببيض
- ✓ té cru préserve ال vitam C ال الليمون

#### التوافر الحيوي

- 🔗 بيض b aide à absorber ال fer du
- 🔗 (الذي rosmarini حامض) apporte des antioxydants إكليل الجبل

#### التقديم

Disposer l'assiette. Arroser de ليمون. Accompagner de patates rôties أو de saumon. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Sortir 15 min à l'avance e cuisson iforme
- 💡 Ne pas perdre ال jus : el perd ses jus
- 💡 Laisser reposer 3 min قبل de servir des jus redistribués

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌱

الأعضاء: الطحال, المعدة, الرئة, القلب

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يقوي العضلات, يحرك التنشي, يدفئ المركز, يقوي ال القلب, يدفئ

#### القيم الغذائية

420 kcal السعرات:

28 g الدهون:

40 g البروتين:

1 g الألياف:

1 g الكربوهيدرات:

NC مؤشر السكر

الذي rosmarini زنك, حامض, B12 الفوائد: حديد, بروتينات, فيتامين

## ليمون ملح au croûte de Daurade

*Daurade en croûte de* ال دم الذي يغذي *du* الحرارة الكبد و يصفي ال *Cuisson délicate* الذي *préserve* ال *saveurs*.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 📊 Moyen مستوى · 👤 4 pers. · 🍽️ 470 g/pers.

### المكونات

- 2 دوراد de 400 g Daurade entière
- 1 ليمون Citron
- 1 kg Gros ملح marin
- 2 brins Romarin frais

### التحضير

🕒 33 min الوقت الكلي · 📊 moyen: المستوى

#### التحضير

Preparer 1 kg de gros marin و 3 blancs d'œufs.  
Presser 1 ليمون. Citer marin.  
Puffer à 200°C (thermostat 6-7).

- 1 Mélanger le gros و 3 blancs d'œufs في bol حتى obtenir e pâte sablée. (3 min)  
📌 *المélange a ال texture de sab humide الذي se tient quand on ال serre.*
- 2 Étaler la moitié du mélange au four. Déposer le dorade dessus. (2 min)  
📌 *ملح lit de على ال posée à pul al dorade.*
- 3 Recouvrir entièrement ال dorade مع ال re de ملح en tassant bien. (2 min)  
📌 *Au tie du سمك n' visible - entièrement enseveli.*
- 4 Enfourner 20 minutes. (20 min)  
📌 *ال croûte de ملح durcit و devient dorée. e odeur de سمك commen à se dégager.*
- 5 Sortir du four. Casser ال croûte de ملح مع ال dos d'e cuillère. Retirer ال peau ال over ال filets. (5 min)  
📌 *ال chair blanche و opaque. El se détache facilement de l'arête.*
- 6 Arroser de jus de citron, servir. (1 min)  
📌 *ال fumé, moelleux, blanc, ال سمك.*

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *va* سمك و ال *du* ال تشي ال *préserve* ال : ال أكثر حلو *méthode* ملح ال *cuisson en croûte de* الكبد. ال *du* ال دوراد يغذي ال دم ال *emprisonne* ال *garde* ال *chair moelleuse* تشي. ال *syndrome primaire* الكبد ال *du* ال ليمون يحرك ال تشي. ال *debutant* ال *veut* ال *croûte de* يعمل هذا : ال *son* ملح يعمل.

#### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ سمك du cuisson en croûte de ملح préserve 95% des فيتامينات
- ✓ ال va r em prison garde ال chair moel use

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 سمك ال aide à absorber ال fer du
- 🔗 ال cuisson en croûte de ودهنا ssite de matière grasse

#### التقديم

Arroser de ليمون. Parsemer de بقونس. Servir immédiatement مع des خضار va قليل. ver ال fi ts ال s disposer في l'assiste.

#### نصائح du chef

- 💡 Ne sa ال ملح قبل : ال de croûte suffit
- 💡 Casser ال croûte مع dos d'e culère ل éviter de بالsser ال chair
- 💡 هذا ال cuite quand l'œ devient بالnc opa nt

#### فوائد الطب الصيني

##### الطبيعة:

الأعضاء: الطحال, الكلى, الكبد, المعدة, الرئة, القلب

##### النكهة:

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يحرك التنشي, يقوي ال القلب du الكلى, يحرك التنشي des الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يغذي اليانغ

#### القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

12 g الدهون:

36 g البروتين:

1 g الألياف:

2 g الكربوهيدرات:

20 مؤشر السكر:

D, Iode (modéré) الفوائد: بروتينات, أوميغا-3, سيلينيوم, فيتامين



#### التوافر الحيوي:

- 🔗 دجاج aide à absorber ال fer du دجاج
- 🔗 ال زنجبيل يسهل ال هضم

#### التقديم

Servir bien chaud. كينوا Accompagr de الليمونول أو lon و ال جزر ال دجاج مع ال Servir.

#### نصائح du chef

- 💡 (ارتجاع المريء) Marc لـ tranches suffisent زنجبيل : 2 جداً Ne mstre
- 💡 ال lon délicieux à boire en fin de re أو lon ال
- 💡 ال se déعمل أو ال farchte quand cuit دجاج

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🔥

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يدفئ الطحال, يبدد البرد, يقوي الطحال, يغذي الدم du الأفعال: يقوي التنشي, يدفئ المركز, يحرك التنشي

#### القيم الغذائية

290 kcal السعرات:

10 g الدهون:

34 g البروتين:

3 g الألياف:

8 g الكربوهيدرات:

27 مؤشر السكر:

A جينجيرول, فيتامين C, الفوائد: بروتينات, فيتامين

## كمون و طماطم Pois chiches au

بدون غلوتين *Po't végétarien* أو *rrissant* ال تشي *font circuler* ال الطحال و *nt* الذي يقوي *Pois chiches mijotés*

• 180 g/pers. • ال pers. • 4 • مستوى • Cuiss. 20 min • Prép. 10 min

### المكونات

- 2 tasses Pois chiches cuits
- 2 طماطم Tomate
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 1/2 c. à قهوة Sel marin
- 1 c. قهوة Cumin
- 1 بصل Oignon
- 2 gsses A

### التحضير

ال faci: المستوى • min الوقت الكلي: 20

#### التحضير

ثوم l بصل و l هذا *Émin*. *cuits* حمص ال هذا *Égutter* و *rin*.  
ال كمون *Me* على *per* ال طماطم *en dés*.  
و ال ملح *d'olive* زيت *l* بواسطة *Pré*.

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في e cassero à feu moyen. (1 min)  
 *fumer* ال بدون *br* زيت *L*.
- 2 Faire re l'2 بصل و l'2 ثوم minutes. (2 min)  
 *fum* بواسطة *dégage son* ثوم *L*. *devient translucide* بصل *L*.
- 3 Ajour 30 secondes. (1 min) ال كمون و *remuer*  
 *épicée* حار و *odeur* ال كمون يحرر *e*.
- 4 Ajour 15 minutes à feu doux. (15 min) حمص و ال طماطم ال *mijoter* و *Couvr*.  
 *s'imprègnent des saveurs* حمص هذا. *forment e sau* و *se défont* طماطم ال *e*.
- 5 Sa, r, ffler و servir. (1 min)  
 *fumé au* بواسطة *onctueux* ال *p* ال *al* كمون.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

المعدة و يوازن ال تشي. ال طماطم يصفي ال حرارة المعدة (ارتجاع) ال الطحال (نقص التشي) بدون غلوتين. ال كمون يدفي *nt* حمص يقوي ال المعدة و *on mijote* ال *cassero* في ال *t* أو *débutant* بواسطة *dige* و *Po't végétarien* *rrissant* (المريء).

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ حمص B des فيتامينات ال *cuisson mijotée* ال
- ✓ ال *essentiel* زيت *chauffé* ال كمون

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 des légumiuses ال كمون يسهل ال هضم
- 🔗 حمص ال fer des حمص ال aide à absorber ال vitam C de طماطم

#### التقديم

Servir في des bols creux. ال t orangé و onctueux. Parsemer de كزبرة منعش si désiré.

#### نصائح du chef

- 💡 Utiliser des حمص en conserve لـ gager du temps
- 💡 هذا s des légumiuses ال f ال كمون يقلل ال
- 💡 Mixer ال حمص لـ chaud si Marc préfère

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الرئة

النكهة :

Syndromes :

المعدة, يوازن ال تشي, يصفى الحرارة, يغذي السوائل, يدفي, يبدد البرد | الأفعال: يقوي الطحال, يوازن المركز, يدفي

#### القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

8 g الدهون:

12 g البروتين:

10 g الألياف:

35 g الكربوهيدرات:

43 مؤشر السكر:

حديد, ألياف, حمض الفوليك, منغنيز, ال végétales الفوائد: بروتينات

## و تشي بي عشبة Omelette aux

Omelette fumée du الكبد الذي يقوي ال الطحال و يحرك ال تشي بواسطة Omelette. *Pât rapide* لـ *soirs de semai*.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · 🧑 4 Très facile · 🍽️ 80 g/pers.

### المكونات

- 6 بيض Eufs
- 2 brins Cibالotte
- 1 c. à soupe Huiال d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1 c. à café Chenpi
- 1 botte Pers frais
- 1 pincée Sel marin

### التحضير

⌚ 9 min الوقت الكلي: faci · المستوى

#### التحضير

Battre 6 بيض في bol 1 مع pincée de ملح و de فلفل. *Mealer* 1 c. à café de تشي بي. *Ci* ملح. *er* بقونس. *Pr* زيت ال *d'olive* بواسطة.

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'زيت d'olive في e poêle à feu moyen. (1 min)  
🔥 *L'omelette* ال بدون *br* زيت *L*.
- 2 Verser البيض battus, و ال *ci* ملحées. (1 min)  
🔥 *L'omelette* على ال *bords* ال *à coaguler* هذا *comment* البيض ال.
- 3 Rabattre ال bords مع spatule حتى e نحو ال مركز مع ال bords. (5 min)  
🔥 *L'omelette* dorée des و تحت *légèrement humide dessus*.
- 4 Plier en deux و glisser e على e assiette. Servir immédiatement. (1 min)  
🔥 *L'omelette* moelالuse بواسطة *fumée aux* عشبة *s*.
- 5 Couper en deux و servir immédiatement مع du خبز de كينوا. (1 min)  
🔥 *L'omelette* moelالuse و doree.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

عشبة ال (syndrome primaire) الكبد du يحرك ال تشي (aliment clé n°1) بيض يقوي ال تشي و ال دم (نقص التشي). ال تشي بي L *débutant* بواسطة يعمل *soirs chargés de Marc* لـ ال *Omelette rapide*. حرارة *dégeler de* بدون *apportent des arômes* منعش

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ cuisson أو *choli* ال *des* بيض ال
- ✓ az أو *vitami K* ال *préservent* منعش عشبة ال

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 L'apporte des protéines complètes
- 🔗 des vitamines qui facilitent la digestion

#### التقديم

Plier l'omelette en deux et glisser dans l'assiette. Parsemer de fines herbes fraîches. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Ne pas cuire l'omelette : elle doit rester molle
- 💡 Cuire à feu moyen pour une texture crémeuse
- 💡 Le thé asiatique ou se trouve en herboristerie

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

الأعضاء: الطحال، المعدة، القلب، الكبد، الرئة

النكهة :

Syndromes :

الذي Diurétique، الكبد، يحل الركود، يحرك التشنج، يذفي، يصفى الحرارة du الأفعال: يقوي التشنج و الدم، يغذي الين، يحرك التشنج

#### القيم الغذائية

220 kcal السعرات:

15 g الدهون:

18 g البروتين:

1 g الألياف:

2 g الكربوهيدرات:

15 مؤشر السكر:

K لوتين، فيتامين، B12، Choli، الفوائد: بروتينات، فيتامين

## هذا صويا سمسم و au سلمون فالت

*Saumon sauté au ال تشي و سمس ال الذي يغذي ال Plt rapide و savoureux.*

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 8 min · 🧑 4 Pers. · 🍴 170 g/pers.

### المكونات

- 4 filts de 150 g Saumon frais
- 1 c. à soupe Sauvia (بدون غلوتين tamari)
- 1/2 ليمون Citron
- 2 c. à soupe Sésame grlé
- 1 c. à soupe Hui de سمسم
- 1 pincée Sel marin

### التحضير

⌚ 10 min الوقت الكلي: faci المستوى ·

#### التحضير

Sortir ال filts de سلمون. Presser 1/2 ليمون.  
Grller 2 c. à soupe de سمسم à sec في e poêle.  
Préparer هذا صويا (بدون غلوتين tamari) ال بواسطة.

1 Chauffer 1 c. à زيت d' في سمسم e poêle à feu moyen-vif. (1 min)

🔥 L' de سمسم dégage fum de noise.

2 Saisir ال filts de سلمون côté peau 4 minutes. (4 min)

🔥 ال peau devient croustnnte و dorée.

3 Arrêter و cuire 3 minutes côté chair. (3 min)

🔥 ال chair devient opaالذي rosée.

4 Arroser de sau و هذا صويا de jus de ليمون. Parsemer de سمسم grlé. (1 min)

🔥 ال سلمون amélise légèrement ال و لأن poêle هذا صويا saul ال.

5 Servir immédiatement مع du أرز ياسمين أو du كينوا. (1 min)

🔥 ال sesame dore. و ال brالnt ال سلمون.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

(syndrome ال سمسم يغذي ال بين و ال دم. ال ليمون يحرك ال تشي. (ال cib % الماء, 15 élément) الكلي يغذي ال (aliment aimé) ال سلمون (syndrome primaire). ال cuisson sauté rapide و préserve ال مغذيات ال Plt. بواسطيعمل ال débutant ال الذي veut re savoureux en 10 minutes.

#### التغذية والطهي 🍴

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ سلمون du omega-3 ال cuison coute au sauté préserve ال
- ✓ ال vitam C ال té cru préserve ال ال ليمون

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 apporte du calcium
- 🔗 apporte des acides aminés fermentés

#### التقديم

Disponer de كينوا de أرز ياسمين أو. Parsemer de سمسم grlé. Accompagné de l'assiette côté peau des. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Ne cuire 7 minutes suffisent
- 💡 fum de noisette بواسطة grlé à sec 1-2 min
- 💡 vérifier l'été - بدون غلوتين tamari هذا صويا sauce

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الطحال, الكلى, المعدة

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة du الكلى, يغذي البين, يغذي الدم, يحرك التنشي des الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يغذي اليانغ

#### القيم الغذائية

360 kcal السعرات:

22 g الدهون:

34 g البروتين:

2 g الألياف:

3 g الكربوهيدرات:

19 مؤشر السكر:

سيلينيوم, D, بروتينات, كالسيوم, فيتامين, (EPA, DHA) الفوائد: أوميغا-3

## حلويات patates مع rôti au four

حلويات patates مع *Pâté familial réconfortant*. الذي يقوي ال تشي و يدفي ال مركز *Pâté rôti*

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 60 min · مستوي Faci4 🧑 · ال pers. · 🍴 460 g/pers.

### المكونات

- 4 patates حلويات Patate
- 2 c. à soupe Hui ال d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1.2 kg Pâté entier دجاج 1
- 3 brins Romarin frais
- 1 c. à café Sel marin

### التحضير

⌚ 71 min الوقت الكلي: · المستوي: faci4

#### التحضير

*Pâté* ال ريدفي  $200^{\circ}\text{C}$  (thermostat 6-7).

*Pâté* ال ريدفي *patates* حلويات *en cubes de 3 cm*.

ال ملح و ال فلفل *d'olive* زيت *l'asperges* ال إكليل الجبل *fraîche*.

1 (3 min) إكليل الجبل *semer de* ال بواسطة ال فلفل *sa* ال *d'olive* زيت *d'* ال دجاج *Badigeonner*

🍴 *fumé* بواسطة *brûlant* ال دجاج

2 (2 min) *Disposer* ال *patates* حلويات *autour* du دجاج في *paté* ال *au four*.

🍴 *en e seu* ال دجاج *entourent* حلويات *patates* ال

3 (1 min) إكليل الجبل *semer de* بواسطة ال *d'olive* زيت *d'* حلويات *patates* ال *Arroser*

🍴 *fumées* بواسطة *brûlantes* حلويات *patates* ال

4 (60 min) *Enfourner* 60 minutes. *Arroser* ال دجاج *de son jus* à mi-cuisson.

🍴 *dore iformément* ال دجاج *patates* ال *amélistent* لأن حلويات *devient tendres piquées à l'arche*.

5 (5 min) *Sortir* du *four*, *l'issier* *reposer* 5 minutes و *servir*.

🍴 *doré* و *juteux* ال دجاج *patates* ال *fondantes*.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

يقوي ال الطحال و يدفي ال مركز. ال إكليل الجبل يحرك ال *(aliment aimé)* حلويات *patate* ال الطحال (نقص التشي). ال *de* ال دجاج يقوي ال تشي ال *week-end* ال *Pâté familial réconfortant* *au four* و *paté* في ال *débutant* : *au four* ال *cuisson rôtie* تشي. ال

#### التغذية والطهي 🍴

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ حلويات *patates* لأن *bêta* ال *cuisson rôtie* *préserve* ال
- ✓ *cuit* ال إكليل الجبل *ses antioxydants* يحرك

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 حلو patate (vitami A) des patates لأن-بêta ال absorber aide à d'olive زيت L'
- 🔗 antioxydant الذي rosmarini حامض ال apporte de إكليل الجبل

#### التقديم

*Décorer و al دجاج ال disposer في l'assiette مع ال patates rôties. Arroser du jus de cuisson. Servir immédiatement.*

#### نصائح du chef

- 💡 Arroser ال دجاج à mi-cuisson ال garde juteux
- 💡 Vérifier ال cuisson en piquant ال patate ال doit tendre
- 💡 cuit quand ال jus أوال ال à la cuisson de ال cuisse

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, الرئة, القلب

النكهة:

Syndromes :

الأفعال: يقوي التنشي, ينفى المركز, يقوي الطحال, يحرك التنشي, ينفى

#### القيم الغذائية

480 kcal السعرات:

22 g الدهون:

38 g البروتين:

5 g الألياف:

30 g الكربوهيدرات:

54 مؤشر السكر:

A فيتامين, B6 الفوائد: بروتينات, بيتا كاروتين, حديد, فيتامين

## سوفلفل حلو وكوسة sauté aux بيض

*coloré* و *Palt rapide*. الذي يقوي الدم و يحرك ال تشي *sauté* بيض

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · مستوي Faci4 🧑 · ال pers. · 🍴 260 g/pers.

### المكونات

- 500 g de fialt بيض (fiat)
- 2 سوفلفل حلو Poivrons (rauge, jae)
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 2 كوسة Cargote
- 1 بصل Oignon
- 1 c. à soupe Sau هذا صويارين (tamari بدون غلوتين)
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

🕒 10 min الوقت الكلي: المستوي : faci4

#### التحضير

بصل ال هذا r Emin. En بيض ال per ال.  
En سوفلفل حلو وكوسة ال per ال.  
ال ملح و ال فلفل, d'olive زيت ال, (بدون غلوتين tamari) هذا صويارين saul ال بواسطة Pr

1

Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في wok à feu vif. (1 min)

🔥 L'wok bien chaud - fume légèrement زيت

2

Saisir بيض ال minutes en remuant. (2 min)

🔥 L'côtés ال t أو على dore بيض ال

3

Rirer بصل ال minute. (1 min)

🔥 L'becient translucide بصل

4

Azter ال سوفلفل حلو ال. Faire sauter 4 minutes en remuant. (4 min)

🔥 L'dorent و rent croquants خضار ال

5

Remtre بيض ال, saul, و فلفل, servir. (2 min)

🔥 L'fume l'ensemble wok بهذا ال dég هذا صويارين saul ال

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال (cib النار, 15) modérée ال حرارة apportent de سوفلفل حلو ال. (rning) ال mus يقوي الدم و يقوي ال (aliment aimé) بيض ال.  
Marc aime ال pats مغذيات ال و préserve rapide cuisson sauté au wok ال كوسة يصفى ال حرارة المعدة (ارتجاع المريء). ال  
ال الذي sauté correspond à ses goûts. هذا : asiati

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ B du بيض ال préserve ال cuisson sauté ال
- ✓ C des ال bien préservée ال souffl حلو ال

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 ال vitam C des ولفل حلو multiplie l'absorption du fer du ببيض
- 🔗 ال saul هذا صويا امض amiول fermentés

#### التقديم

Servir في des bols. ال ببيض sauté aux خضار coloré و savأوreux. Accompagr de أو de كينوا. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 C أوper t أوs ingrédients en أنières égaال asعلى e e cuisson iforme
- 💡 Ne ال ببيض cuire على : devient dur
- 💡 ال wok doit bien chaud لـ saisir و non mijoter

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, القلب

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يقوي العضلات, يصفى الحرارة, يغذي السوائل, يدفئ, يغذي الدم

#### القيم الغذائية

350 kcal السعرات:

16 g الدهون:

36 g البروتين:

4 g الألياف:

8 g الكربوهيدرات:

14 مؤشر السكر:

زنك, B12 فيتامين, C, الفوائد: حديد, بروتينات, فيتامين

## كرات و جزر انتال vertes au

بدون غلوتين *Pât végétarien réconfortant*. الكلى ال *nt* الررissent أو ال الطحال و *nt* الذي يقوي *les mijotées* ال

• 180 g/pers. • Pers. ال • 4 Faci مستوى • 10 min Prép. • 35 min Cuiss.

### المكونات

- 1 tasse ال انتال vertes
- 2 جزر Carotte
- 1 c. à soupe Hui ال d'olive
- 1/2 c. à café Sel marin
- 2 كرات Poireau
- 1 بصل Oignon
- 1/2 c. à café Cumin

### التحضير

ال faci: المستوى • 46 min الوقت الكلي: 46

#### التحضير

بارد *l'eau* تحت *vertes* عدس ال *Rin* هذا.  
ال *en rondel* جزر ال *per* أو *C*. بصل ال كرات و هذا *Émin*.  
و ال ملح *d'olive* زيت ال *er* بواسطة *Pre*. ال كمون *er* على *Me*.

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'olive زيت في e cassero à feu moyen. (1 min)  
• *fumer* ال بدون *br* زيت *L*.
- 2 Faire re l'3 كرات و ال بصل minutes. (3 min)  
• *deviennnt translucides* بصل و ال كرات *L*.
- 3 Ajz 30 secondes. (1 min) remuer ال كمون و *ter* أو *Aj*  
• *e odeur* ال كمون يحرر.
- 4 Ajz 4 tassess d'eau. Porter à ébullition. (5 min) و جزر عدس, ال ال *ter* أو *Aj*  
• *de grosses bul* مع *ta* ال *L'eau*.
- 5 Baisser ال feu, و *v* أو *mijoter* 35 minutes ال حتى *soient tendres* عدس هذا الذي ال  
• *à la f* أو *te* ال *chste* ال *tendres piquées* عدس ال *soient*.
- 6 Sa ال و servir. (1 min)  
• *fumé* بواسطة *onctueux* ال *pl* ال *pl*.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال كرات يدفي ال مركز. ال كمون. (ال *cib* % الماء, 15 *élément*) الكلى ال *nt* الررissent أو ال الطحال (نقص التشي) و *nt* يقوي *vertes* عدس ال  
ال *on mijote* ال و *cassero* في ال *ta* : *débutant* بواسطة يعمل لـ *dige* و *nt* الررissant ال *Pât végétarien*. يسهل ال هضم

#### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ عدس B des فيتامينات ال cuisson mijotée préserve ال
- ✓ ال cuisson longue يزيد مع ال جزر ال bêta-أن-

#### التوافر الحيوي:

- des légumiuses ال كمون يسهل ال هضم
- des ال fer ال aide à absorber ال جزر ال vitami C

#### التقديم

Servir في des bols creux. ال br doré و réconfortant. Parsemer de بقونس frais si désiré.

#### نصائح du chef

- vertes n'ont besoin de trempage لكن cuisent 35 min عدس ال
- des légumiuses هذا ال f ال كمون يقلل ال
- bien هذا : يدفى جداً ال p ال بواسطة Pre

#### فوائد الطب الصيني

##### الطبيعة:

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكلى, الرئة

##### النكهة:

Syndromes :

المعدة, يوازن ال تشي' ال الكلى, يدفى المركز, يبدد البرد, يغذي الدم, يدفى الأفعال: يقوي الطحال, يغذي ال

#### القيم الغذائية

300 kcal السعرات:

6 g الدهون:

16 g البروتين:

14 g الألياف:

38 g الكربوهيدرات:

33 مؤشر السكر:

حديد, ألياف, حمض الفوليك, مغنيسيوم, ال végéta الفوائد: بروتينات

## ليمون وزعتر دجاج au Brochettes

Brochettes grillées الذي font circuler ال تشي و يقوي ال تشي. Platival simple et savoureux.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 🧑 Facilité 4 · 🍽️ pers. · 🥗 210 g/pers.

### المكونات

- 4 filets d'Alou (filets)
- 3 brins de Thym frais
- 1 oignon
- 1 pincée de Sel marin
- 1 Citron
- 1 Poivron rouge
- 1 c. à soupe d'Huile d'olive
- 1 pincée de Poivre noir

### التحضير

⌚ 16 min الوقت الكلي: 16 · 🧑 faci: المستوى

#### التحضير

ليمون 1 Presser en cubes de 3 cm. دجاج au per. Ciper ال زعتر frais. Ciper ال فلفل حلو و en cubes. بصل ال فلفل حلو و Ciper ال زعتر frais. Tremper 4 brochettes en bois في l'eau 10 min. Préparer l'huile d'olive.

- 1 Enfiler alternativement ال بصل حلو و فلفل حلو و دجاج brochettes. (5 min)  
🍷 ال brochettes bien remplies و colorées.
- 2 Badigeonner d'huile d'olive, de jus de ليمون, de ملح, de زعتر de فلفل و (2 min)  
🍷 ال brochettes bien fumées بواسطة l'huile d'olive.
- 3 Chauffer barbecue أو e poêle grill à feu moyen-vif. (3 min)  
🍷 ال poêle bien chaude: e goutte d'eau pétillante.
- 4 Griller ال brochettes 5 minutes en tournant régulièrement. (5 min)  
🍷 ال poêle à la doree ال دجاج. opa ال دجاج. les traits de grill. الذي marquer le doree ال دجاج.
- 5 Servir immédiatement مع quartier de ليمون. (1 min)  
🍷 ال brochettes dorées بواسطة l'huile d'olive.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

الطحال (نقص التشنج). ال زعتر يحرك ال تشي. ال de ال دجاج يقوي ال تشي. (syndrome primaire) الكبد du ال ليمون يحرك ال تشي. brochettes grillées الذي font circuler ال تشي و يقوي ال تشي. Platival simple et savoureux.

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ دجاج B du الفيتامينات ال cuisson grillée conserve
- ✓ ال vitam C ال cru azou ال ليمون

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 دجاج aide à absorber ال fer du دجاج
- 🔗 apporte ال زعتر aux خاصية antimicrobiens

#### التقديم

Disponer 2 brochets بواسطة assiste. Accompagné de quartier de كينوا de ليمون و. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Tremper الs brochets en bois 10 min évite qu'el's brûlent
- 💡 Alterner دجاج و خضار visuel appétissant
- 💡 Ne ال دجاج cuire على : devient sec

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الرئة, القلب

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يبدد البرد, يحرك التنشي, يدفئ, يغذي الدم du الأفعال: يقوي التنشي, يدفئ المركز, يحرك التنشي

#### القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

10 g الدهون:

34 g البروتين:

3 g الألياف:

8 g الكربوهيدرات:

15 مؤشر السكر:

فيتامين B6, Thymol, C الفوائد: بروتينات, فيتامين

## ليمون و كبر au قد Fiالت

*Morue vaقليل* ال الذي يغذي ال حرارة *du*. *Poisson blanc léger et dige*. الكبد و يصفي

• 170 g/pers. • Pers. ال • 4 Faci مستوى • 12 min Cuiss. • 10 min Prép.

### المكونات

- 4 Fiالتs de 150 g Morue (fiالت)
- 2 c. à soupe Câpres
- 1 pincée Sel marin
- 1 ليمون Citron
- 1 c. à soupe Huiال d'olive
- 1 pincée Poivre noir

### التحضير

ال: faci المستوى • min الوقت الكلي: 16

#### التحضير

Sortir ال Fiالتs de قد. Presser 1 ليمون.  
ال ملح و ال فلفل *d'olive*, زيت *l'* بواسطة *Pré*. كبر *à soupe de* 2 c. *Me*  
*Pré* بواسطة *panier vaقليل* أو *panier en bamb*.

- 1 Porter 2 cm d'eau à ébullition في e casseroال مع *panier vaقليل*. (3 min)  
• *L'eau bouillante et de vaقليل s'échappe du panier.*
- 2 Déposer ال Fiالتs de ال في *panier vaقليل*. Saالr فلفل. (1 min)  
• *panier في ال Fiالتs à ال.*
- 3 Couvrir و cuire 10 minutes à ال *vaقليل*. (10 min)  
• *devient opaque الذي se dément à l'arche.*
- 4 Rôir délicatement. Arroser d'زيت *d'olive*, de jus de بواسطة و *semer de* كبر. (1 min)  
• *ليمون و كبر fumé au بواسطة moel ال سمك.*
- 5 Servir immédiatement مع des *vaقليل* خضار. (1 min)  
• *fume بواسطة moel ال سمك.*

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

nt و يصفي (*syndrome primaire*) ال تشي *font circula* كبر بواسطة ال المعدن مهيم. ال ليمون و ال *attaqué* الكبد *du* ال قد يغذي ال دم  
ال الطحال *dige* و *Poisson blanc léger*. سمك *du* ال تشي *el préserve*: ال أكثر حلو *méthode* ال *vaقليل cuisson* ال حرارة. ال  
*rapide débutant* ال *Palt simp*.

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ سمك *du* فيتامينات *préserve 90%* ال *cuisson vaقليل*
- ✓ *vitami C* ال *préserve* ال *crus* ال ليمون

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 ال قد aide à absorber ال fer de
- 🔗 ال apportent des antioxydants (الذي rcéti)

#### التقديم

Disposer ال fi ال t de في l'assiste. Arroser d'زيت d'olive و ليمون de. Parsemer de كبر. Accompagr de خضار va قليل. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Ne cuire على 10 : ال قد minutes suffisent, sinon el devient sèche
- 💡 ال va قليل préserve ال مغذيات mieux الذي t أو te autre méthode
- 💡 ال apportent du peps بدون ملح ex هذا ssif

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

الأعضاء: الطحال, الكلى, المعدة

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يحرك التنشي, يدفى du الكلى, يحرك التنشي des الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يغذي اليانغ

#### القيم الغذائية

220 kcal السعرات:

6 g الدهون:

36 g البروتين:

1 g الألياف:

2 g الكربوهيدرات:

20 مؤشر السكر:

فوسفور, B12 سيلينيوم, فيتامين, Iode (modéré), الفوائد: بروتينات

## كركم au و سبانخ Pois chiches

*Pois chiches sautés aux légumes* الكبد *du* ال دم *arrissent* ال الطحال و *nt* سبانخ الذي يقوي *Pois chiches sautés aux légumes*.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 15 min · 🧑 Faci4 · 🍽️ pers. · 🍴 210 g/pers.

### المكونات

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

### التحضير

⌚ 11 min الوقت الكلي: faci المستوى ·

#### التحضير

Égoutter et rincer les pois chiches cuits. Versez les épinards frais. *Mezcler 1 c. à café de curcuma et 1 c. à soupe d'huile d'olive.*

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. (1 min)  
🔥 *fumer* ال بدون زيت *L'.*
- 2 Faire revenir le bœuf 2 minutes. (2 min)  
🔥 *fum* بواسطة *degage son* ثوم *L'.* *devient translucide* بصل *L'.*
- 3 Agiter et remuer 30 secondes. (1 min)  
🔥 *colore l'huile en jae doré* ال كركم *L'.*
- 4 Agiter et sauter 3 minutes. (3 min)  
🔥 *dorent* كركم و *s'imprègnent du* حمص ال *L'.*
- 5 Agiter et poigner les pois chiches. Laisser tomber 3 minutes en remuant. (3 min)  
🔥 *réduisent considérablement* و *deviennent vert foncé* سبانخ ال *L'.*
- 6 Servir et déguster. (1 min)  
🔥 *coloré* ال *fumé au* كركم بواسطة *L'.*

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

بواسطة ال المعدن مهيم. ال كركم يحرك ال تشني و *attaqué* الكبد *du* ال دم *arrissent* سبانخ ال الطحال (نقص التشني). ال حمص يقوي ال *stase (syndrome primaire)*. *Pois chiches sautés aux légumes* و *arrissant, rapide* *débutant*.

#### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ حمص B des فيتامينات أو la cuisson ال
- ✓ e كمون cur mieux يحرر chauffé ال كركم

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 1 pincée أو - e كمون cur ل'absorption بواسطة 20 multiplie noir ال فلفل
- 🔗 C des vitam ال fer aide à absorber سبانخ

#### التقديم

Servir في des bols. ال pال t jae doré مع des points verts. Accompagné de أو de كينوا أو. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 1 pincée de فلفل noir - multiplier l'absorption du كركم أو Ajouter
- 💡 prévu أكثر الذي en mstre : en cuisson ال réduisent énormément سبانخ ال
- 💡 Utiliser des حمص en conserve - gager du temps

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الرئة

النكهة :

Syndromes :

يدفي, يبدد البرد, stase ال أو Rés, الكبد, يصفى الحرارة, يحرك التشي du الأفعال: يقوي الطحال, يوازن المركز, يغذي الدم

#### القيم الغذائية

280 kcal السعرات:

8 g الدهون:

14 g البروتين:

12 g الألياف:

32 g الكربوهيدرات:

44 مؤشر السكر:

حديد, ألياف, حمض الفوليك, كركمين, ال végéta الفوائد: بروتينات

## ليمون و زنجبيل braisé au بيض B

du الكبد (syndrome primaire) ال ليمون يحرك ال تشي (aliment aimé) بيض b ال  
Pul't réconfortant ال soirées d'hiver. الكبد du الذي يقوي ال دم و يحرك ال تشي braisé بيض B

• 330 g/pers. • ال pers. • 4 Faci مستوى • 90 min Cuiss. • 15 min Prép.

### المكونات

- 600 g de paIron بيض (paIron)
- 2 tranches fis Gingembre frais
- 3 جزر Carotte
- 1 c. à soupe Huiال d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1 ليمون Citron
- 2 بصل Oignon
- 300 ml Bولون de bبيض
- 1/2 c. à قهوة Sel marin

### التحضير

ال faci: المستوى • 97 min الوقت الكلي: 97

#### التحضير

بصل ال هذا Emin هذا en cubes de 3 cm. ببيض ال per  
ليمون 1 Presser ال en fis ال زنجبيل Trancher  
بيض ال بولون de بولون ال بواسطة er en rondel ال جزر ال per

1

Chauder 1 c. à soupe d'olive في e cocotte à feu vif. (1 min)

L' زيت fume légèrement.

2

Saisir ال cubes de ببيض minutes en remuant ل dorer ال côtés. (3 min)

dore iformément و dégage e odeur de grlée.

3

Azoter ال بصل ال زنجبيل و ال جزر. Remuer 2 minutes. (2 min)

fum. بواسطة son ال زنجبيل يحرر. devient translucides بصل ال

4

Verser ال بولون ال jus de ليمون و braiser 90 minutes à feu جداً x. (90 min)

se déعمل ال à يعمل se ال لحم. frémit à بولون ال

5

Décأvir, saالر, و فلفل servir. (1 min)

fumée. بواسطة siru هذا sa والر fondante ال لحم

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال زنجبيل (syndrome primaire) الكبد du ال ليمون يحرك ال تشي (rning) ال mus الذي يقوي ال دم و يقوي ال (aliment aimé) بيض b ال  
Pul't réconfortant ال soirées d'hiver, simp ال débutant : ال cocotte في ال tأو و on braise. ال saveurs مركز ال con ال لحم و braisage long tenderise يدفئ ال مركز. ال (aliment clé n°4, modéré)

#### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال cuisson braisée longue préserve ال B du فيتامينات
- ✓ ال bêta-أن-otè des جزر مع ال cuisson longue يزيد

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 ال aide à absorber ال fer du ببيض ال ليمون
- 🔗 ال braisage rend جداً ال dige لحم

#### التقديم

Servir ال braisé ببيض ال مع ال جزر و ال sauté au ليمون-زنجبيل هذا. Accompagné de كينوا أو de patates س. Servir bien chaud.

#### نصائح du chef

- 💡 ال braisage long على ال ve ولكن بدون على isser mijoter 90 min هذا :
- 💡 ال prête quand el se عملة al archte أو الف لحم
- 💡 ال mieux هذا : يدفئ بعد t à l'avance ال بواسطة Pre

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يدفئ الطحال, يبدد البرد, يقوي الطحال, يغذي الدم, ال du الأفعال: يقوي التنشي و ال دم, يقوي العضلات, يحرك التنشي يدفئ

#### القيم الغذائية

400 kcal السعرات:  
20 g الدهون:

38 g البروتين:  
4 g الألياف:

10 g الكربوهيدرات:  
27 مؤشر السكر:

زنك, جينجيرول, B12 الفوائد: حديد, بروتينات, فيتامين



PART 4.4

## الحلويات



## تشبي بي كمثرى au Compote

Compote الكبد du الذي يقوي ال الطحال و يحرك ال تشبي fumée بواسطة Dessert léger و dige.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 📊 Très faci4 · 👤 pers. · 🍴 130 g/pers.

### المكونات

- 4 كمثرى Poirés
- 100 ml الماء
- 1 c. à café Chenpi قهوة
- 1 pincée Canl ال

### التحضير

⏰ 19 min الوقت الكلي: · 📊 المستوي: faci ال

#### التحضير

Pe ال r أو per ال كمثرى en quartiers.  
Me ال er 1 c. à café de 1 تشبي بي و 1 pincée قرفة.  
Pr ال er 100 ml d'eau بواسطة.

- 1 Dans e casserole, porter l'eau à ébullition à feu moyen. (2 min)  
🔥 L'eau commen à bōlir.
- 2 Ajour al quartiers de كمثرى و ال قرفة, كمثرى en quartiers. (1 min)  
🔥 L'eau fumée بواسطة baignt في كمثرى ال.
- 3 Couvrir و mijoter 15 minutes à feu doux حتى ال الذي ال هذا كمثرى soient tendres. (15 min)  
🔥 e odeur d'agrumes حار se dégage. هذا résistan كمثرى بين بدون e في piqué eau.
- 4 Retirer du feu. Servir دافئ أو froid. (1 min)  
🔥 fumée بواسطة tendre compote ال.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ولدég سوائل بدون و يسهل ال هضم. ال كمثرى يغذي ال (syndrome primaire) الكبد du يحرك ال تشبي (aliment clé n°1) ال تشبي بي  
de re copieux ل débutant. بواسطة يعمل بعد, dige و Dessert léger. حرارة. ال قرفة يذفي ال مركز

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ ال cuisson mijotée préserve ال fibres de كمثرى
- ✓ ses flavonoïdes ال تشبي بي يحرر

##### التوافر الحيوي

- 🔗 des fruits ال تشبي بي يسهل ال هضم
- 🔗 ال glycémie ال aide à réguler ال قرفة

#### التقديم

Versez *des c* أو *pel*. *Servir* دافئ أو *froid* ملح *on* ال *saison*.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 Ne *cuire* على *el* : *el* *doivent rer en mor* *aux*
- 💡 الذي *asiati* أو *ti* أو *ve* *se tr* *ve en herboristerie* ال تشي بي
- 💡 *Servir* دافئ *en hiver, froid en*

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡🔴

الأعضاء: الرئة، المعدة، الكبد، الطحال، القلب، الكلى

النكهة :

Syndromes :

الكبد، يحل الركود، ينفى، يحرك التشي *du الأفعال*: يغذي السوائل، يصفى الحرارة، يحرك التشي

#### 🌿 القيم الغذائية

95 kcal السعرات:

ND g :الدهون

1 g البروتين:

5 g الألياف:

25 g الكربوهيدرات:

38 مؤشر السكر:

بوتاسيوم، نحاس، C, الفوائد: ألياف، فيتامين

## عسل و قرفة Pomme au four au

*Pomme rôtie* ni بدون غلوتين *Dessert réconfortant* الذي يقوي ال الطحال و يدفي ال مركز

• 110 g/pers. • ال • 4 pers. • 5 min • 25 min • 4 Très faci مستوى • Cuiss. • Prép.

### المكونات

- 4 تفاح Pomes
- 1 pincée Canl ال
- 2 c. à قهوة Miel

### التحضير

ال: faci المستوى • min الوقت الكلي: 29

#### التحضير

ال fond. ال هذا per تفاح بدون vide مع ال cœur ال Rôir. تفاح ال ver ال.  
قرفة pincée de عسل و 1 de قهوة à 2 c. على Me.  
P à 180°C (thermostat 6) ال ريدفي ال.

- 1 Disposer ال تفاح ال p ال au four. (1 min)  
ال في ال deb أو تفاح ال.
- 2 Remplir ال tr أو de cha 1/2 الذي تفاح مع c. à قهوة de عسل و pincée de قرفة. (2 min)  
ال débordent légèrement du tr أو عسل و ال قرفة.
- 3 Verser 1 cm d'eau au fond du p ال. Enfourrr 25 minutes. (25 min)  
ال dessus. على ال amélise عسل لأن peau se ride. و ال ramollissent تفاح ال.
- 4 Sortir du four و servir دافي. (1 min)  
ال fumées. بواسطة tendres تفاح ال.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال قرفة يدفي ال مركز. explosive حرارة de ولد gédner يقوي ال الطحال بدون (modéré) ال عسل. (الطحال) dige دافي و ال au four ال تفاح.  
ال débutant : t أو au four ال ultra-simp les soirées d'hiver, ال réconfortant Dessert

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ ال cuisson au four préserve ال fibres de تفاح
- ✓ ses antioxydants يحمر cuisson قبل ف أو ال عسل

##### التوافر الحيوي

- al aide à réguler ال glycémie ال قرفة
- al apporte des antioxydants ال عسل

#### التقديم

دافئ *amélisé*. *Servir* لأن *arroser du jus de cuisson* *assiste*. تفاح بواسطة *Disposer e*.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 *Ne per* هذا *fond de* ال *esl* ال تفاح : ال *s'éc* ال *rait*
- 💡 *Vérifier* ال *cuisson à 20 min* : ال *doivent tendres* لكن *effondrées*
- 💡 هذا *au* *mor* ال *me* ال *c' : tr* في ال *amélise* ال *esl* لأن

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡  
القلب, الكلى, *Gros intestin*, الأعضاء: الرئة, المعدة, الطحال  
النكهة :  
Syndromes :  
الأفعال: يقوي الطحال, يغذي السوائل, يغذي البين, يدفع, يحرك التنشي

#### 🌿 القيم الغذائية

|                                                   |               |                    |
|---------------------------------------------------|---------------|--------------------|
| 105 kcal السعرات:                                 | ND g البروتين | 28 g الكربوهيدرات: |
| ND g الدهون:                                      | 4 g الألياف:  | 37 مؤشر السكر:     |
| Polyphénols, بوتاسيوم, C, الفوائد: ألياف, فيتامين |               |                    |

## Sa<sup>l</sup>de de fruits au نعناع و ليمون séchée

Sa<sup>l</sup>de de fruits منعش الذي يصفى ال حرارة و يحرك ال تشي Dessert ival léger.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 📊 Très faci4 🧑 · 🍷 ال pers. · 🍷 110 g/pers.

### المكونات

- تفاح 1 Pomme
- 2 كيوي 2 Kiwi
- 1 pincée Menthe séchée
- كمثرى 1 Poire
- ليمون 1/2 Citron

### التحضير

⌚ ال: 9 min الوقت الكلي: 9 · 📊: faci المستوى

#### التحضير

ال en dés, تفاح, ال كمثرى و ال كيوي per أو c و ver.  
Presser 1/2 ليمون Me. er 1 pincée de نعناع séchée.  
Pre<sup>l</sup>er sa<sup>l</sup>dier بواسطة.

1

Dans sa<sup>l</sup>dier, mé<sup>l</sup>nger ال dés de كيوي و تفاح, كمثرى (2 min)

🍷 ال fruits bien <sup>l</sup>ر بواسطة colorés.

2

Arroser de jus de بواسطة semer de نعناع séchée. (1 min)

🍷 ال نعناع بواسطة fruits ال fume l'ensembl.

3

Mé<sup>l</sup>nger délicatement و servir frais. (1 min)

🍷 ال sa<sup>l</sup>de de fruits colorée بواسطة fumée.

4

Laisser reposer 5 minutes ال الذي ال saveurs se mé<sup>l</sup>ngent. (5 min)

🍷 ال نعناع de ليمون و fruits s'impreint du jus de.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍷

ال séchée ال نعناع (syndrome primaire) الكبد ال حرارة المعدة (ارتجاع المريء). ال ليمون يحرك ال تشي ال fruits frais يصفى ال تشي (Dessert ival rafraîchissant, ultra-simp<sup>l</sup> ال débutant : de cuisson. ال تشي ( Marc n'aime منعش, الذي ) يحرك ال تشي )

#### التغذية والطهي 🍷

الفي<sup>l</sup>تامينات المحفوظة:

- ✓ ال fruits crus préservent 100% de ال vitam<sup>i</sup> C
- ✓ ال cru préserve t<sup>o</sup>te sa vitam<sup>i</sup> C

التوافر الحيوي:

- 🍷 ال aide à absorber ال fer des fruits
- 🍷 multiplie l'absorption du fer végétal

## التقديم

Verser في des cōpel أو. Servir frais, idéalment en .

### نصائح du chef

- 💡 أكسدة لـ éviter fruits au dernier moment أو per
- 💡 fruits de noircir em ال ليمون
- 💡 séchée se trouve en herboristerie أو supermarché ال نعناع

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 

الأعضاء: الرئة, المعدة, الطحال, الكبد, الكلى

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يحرك التنشي du الأفعال: يقوي الطحال, يغذي السوائل, يصفى الحرارة, يغذي اليبين, يحرك التنشي

### القيم الغذائية

75 kcal السعرات:

ND g الدهون:

1 g البروتين:

4 g الألياف:

19 g الكربوهيدرات:

40 مؤشر السكر:

ألياف, بوتاسيوم, مضادات الأكسدة, C, الفوائد: فيتامين

## عسل و زنجبيل Bana poêlée au

*Bana poêlée* الذي يقوي ال الطحال و يدفي ال مركز *Dessert rapide و réconfortant.*

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · 📊 Très faci4 مستوى · 👤 ال pers. · 🍴 110 g/pers.

### المكونات

- 4 سموز Bana
- 1 tranche Gingembre frais
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à café Hui de coco

### التحضير

🕒 ال الوقت الكلي: 7 min · 📊 المستوى: faci

#### التحضير

Pe ال per سموز *en rondel* ال *épaisses*.  
Trancher 1 tranche de زنجبيل frais. Me على 1 c. à soupe de عسل.  
Pre ال 1 c. de زيت d'قهوة بواسطة.

- 1 Chauffer l' زيت de coco في e poêl à feu moyen. (1 min)  
🍴 الذي *de coco fond و devient li*.
- 2 Ajz ال rondel ال de زنجبيل و ال سموز. Poêl 2 minutes de cha الذي côté. (4 min)  
🍴 se dégage زنجبيل حار *e odeur de* و *dorent. e* لأن سموز ال *amélistent*.
- 3 Arroser de عسل, remu ال ل enrober و servir immédiatement. (1 min)  
🍴 ال *enrobe* ال سموز و *br*.
- 4 Servir immédiatement في des ال pel. (1 min)  
🍴 و لأن حار سموز ال *amellisees*.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

يدفي (aliment clé n°4, modéré) يقوي ال الطحال. ال زنجبيل (modéré) ال عسل. *intins* ال سموز يقوي ال الطحال (نقص التنشي) و يرطب ال مركز. *Dessert rapide* ال *soirs pressés*, ال *débutant* : 6 minutes suffisent.

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ ال سموز ال *potassium* de ال *cuisson* ال *préserve*
- ✓ ال *ajz* en fin *préserve* ses antioxydants

##### التوافر الحيوي

- 🍴 ال سموز de ال زنجبيل يسهل ال هضم
- 🍴 ال عسل apporte des antioxydants

#### التقديم

Disposer les rondelles de mozzarella dans une poêle à feu moyen. Arroser du miel de cuisson. Servir immédiatement.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 Ne pas cuire : elle devient molle
- 💡 L'huile de coco supporte bien le chaud
- 💡 L'ajout en fin de cuisson

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: دافئ

الرئة, Gros intestin, الأعضاء: الطحال, المعدة

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال, يرطب الأمعاء, يغذي الين, يدفئ الطحال, يبدد البرد

#### 🥗 القيم الغذائية

145 kcal السعرات:

3g الدهون:

1g البروتين:

3g الألياف:

32g الكربوهيدرات:

51 مؤشر السكر:

مغنيسيوم, ألياف, B6 الفوائد: بوتاسيوم, فيتامين

## موسه بدون حليب (أفوكادو)age ni

غلوتين Dessert حليب. ليمون و أفوكادو الذي يغذي ال بين و يحرك ال تشي *Mousse onctueuse au*

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · مستوى Faci4 🧑 · ال pers. · 🍴 70 g/pers.

### المكونات

- أفوكادو 1 Avocat
- ليمون 1 Citron
- 2 c. à café Miel

### التحضير

⏱ 35 min الوقت الكلي: المستوى: faci

#### التحضير

*per l'أفوكادو en deux, dénoyauter و préالver ال chair.*  
*Presser 1 لليمون obtenir 2 c. à soupe de jus.*  
*Meer 2 c. à café de عسل.*

1 Dans blender, mixer l'ال jus de أفوكادو, ال عسل حتى obtenir e mousse lisse. (3 min)

🍴 *aux. morهذه, homogène و texture crémeuse ال*

2 Verser des cœpelال و réfrigérer 30 minutes. (30 min)

🍴 *منعش و devient bien mousse ال*

3 Servir frais. (1 min)

🍴 *ليمون fumée au بواسطة mousse onctueuse ال*

4 Decorer d'ال de نعناع sechee أو de baies de جوجي. (1 min)

🍴 *mousse decoree و appaisante ال*

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

*L'ad (modéré) ال عسل. الكبد du حرارة. ال ليمون يحرك ال تشي و لدég أفوكادو يغذي ال بين بدون L'.*  
*Dessert حليب age ni غلوتين, onctueux و satisfaisant. ال بدون cuisson, بواسطتيعمل ل, débutant.*

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ L'أفوكادو cru préserve 100% de ال vitam E
- ✓ ال ليمون cru préserve ال vitam C

التوافر الحيوي:

- 🔗 L'أفوكادو apporte des graisses sais ال الذي aident à absorber ال مغذيات
- 🔗 ال ليمون aide à absorber ال fer

#### التقديم

Verser في des أو pel. Servir bien frais. Décorer d'e feu de نعناع séchée si désiré.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 Utiser أفوكادو bien mûr لـ e texture crémeuse
- 💡 أفوكادو'ل' خوخ em ال ليمون de noircir
- 💡 Sans bl'nder : écraser à ال f'rchste لـ e texture أكثر rusti الذي

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الطحال, المعدة, الكبد, الرئة

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يقوي الطحال du الأفعال: يغذي البين, يرطب الأمعاء, يحرك التنشي

#### 🌿 القيم الغذائية

165 kcal السعرات:

12 g الدهون:

2 g البروتين:

5 g الألياف:

15 g الكربوهيدرات:

26 مؤشر السكر:

الفوائد: Graisses sais, فيتامين E, ألياف, فيتامين C بوتاسيوم,

- ✓ ال pochage préserve ال fibres de ال كمثرى
- ✓ ال polyphénols du rge و ال nizz se diffusent في ال sirop

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 polyphénols du raisin rouge antioxydants
- 🔗 aide à réguler la glycémie

#### التقديم

Disposer à température ambiante. Servir chaud ou froid. Napper de sirop au raisin rouge. Haut. Napper de sirop au raisin rouge. Servir à température ambiante.

#### نصائح du chef

- 💡 Choisir des raisins fermes جداً (Bosc أو Conferen)
- 💡 Arroser régulièrement pour une coloration uniforme
- 💡 Le sirop se conserve 3 jours au frigo

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌡️

الأعضاء: Gros intestin, الرئة, المعدة, القلب, الكلى, الطحال

النكهة:

Syndromes :

الأفعال: يغذي السوائل, يصفى الحرارة, يدفع, يحرك التشي, يدفع المركز, يقوي الطحال, يغذي الين

#### القيم الغذائية

السعرات: 140 kcal  
الدهون: ND g

البروتين: 1 g  
الألياف: 5 g

الكربوهيدرات: 28 g  
مؤشر السكر: 38

بوتاسيوم, فيتامين C, Polyphénols, الفوائد: ألياف

## إكليل الجبل au جريب فروت Granité de

*Granité rafraîchissant* الذي يصفى ال حرارة و يحرك ال تشي *Dessert ival* بدون سكر *ajouté*.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · مستوى Faci4 🧑 · ال pers. · 🍴 150 g/pers.

### المكونات

- 3 جريب فروت Pampalosse
- 2 brins Romarin frais
- 1 c. à café Miel

### التحضير

🕒 154 min الوقت الكلي: 154 min · المستوى: faci

#### التحضير

Presser لـ جريب فروت 3 ال *obtenir 400 ml de jus*.  
Cijملح 2 brins de إكليل الجبل *frais*.  
Meعلى 1 c. à café *de* عسل. *Préparer pالت creux alالت au congélateur*.

- 1 Mélangier jus de إكليل الجبل ال عسل و ال *obtenir 400 ml de jus*. (2 min)  
• إكليل الجبل *fumé au* بواسطة *légèrement* و *jus homogène* ال.
- 2 Verser ال *obtenir 400 ml de jus* في pالت creux و pالت au congélateur 2 heures. (120 min)  
• *jus complètement solide* لكن *n' à prendre* هذا *jus commen* ال.
- 3 Gratter على هذا e fأرchte لـ former des cristaux. Reptال 30 min au congélateur. (30 min)  
• *Des cristaux de ال rose se forment*.
- 4 Gratter à n و عجل و servir في des cأpelال. (2 min)  
• *granité léger, cristallin و rafraîchissant*.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

ال إكليل الجبل يحرك ال تشي (*syndrome primaire*) الكبد *du* ال جريب فروت يصفى ال حرارة المعدة (ارتجاع المريء) و يحرك ال تشي.  
*Granité rafraîchissant* ال *ajouté* *chauds*. Attention : هذا *interagir* ال جريب فروت قليل : *certains médicaments, à vérifier* مع ال *médecin de Marc*.

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال *jus cru* préserve 100% de ال *vitami C*
- ✓ ال *lycopène* du جريب فروت *rose* bien absorbé

##### التوافر الحيوي:

- إكليل الجبل *apporte des antioxydants*
- جريب فروت *adoucit l'amertume* ال عسل

## التقديم

Réserver des cristaux de granité en dés. Décorer d'une branche de jasmin frais. Servir immédiatement.

### نصائح du chef

- Gratter les cristaux de granité pendant 30 min dans des cristaux fins
- Le jae qui est le plus rose est le plus proche du rose
- Vérifier avec le médecin les interactions médicamenteuses

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 

الأعضاء: Gros intestin, الكبد, المعدة, الرئة, القلب, الطحال

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يصفى الحرارة, يحرك التنشيط, يقوي القلب, يقوي الطحال, يغذي الين

### القيم الغذائية

65 kcal: السعرات

ND g: الدهون

1 g البروتين:

2 g الألياف:

16 g الكربوهيدرات:

25 مؤشر السكر:

ليكوبين, ألياف, بوتاسيوم, C, الفوائد: فيتامين

## Tarte aux pâtes بدون تفاح (كينوا)

*Tarte aux ni بدون غلوتين Dessert*. كينوا الذي يقوي ال الطحال *base de* على تفاح *Tarte aux*.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 🧑 4 pers. · 🍴 180 g/pers.

### المكونات

- 5 تفاح Pomes
- 2 بيض Eufs
- 1 pincée Canl ال
- 1/2 tasse Quinoa
- 2 c. à soupe Miel

### التحضير

🕒 54 min الوقت الكلي: · 📊 moyen: المستوى

#### التحضير

*Préparer la tarte à 180°C (thermostat 6). Beurrer la tarte. Mélanger en fin de cuisson la quinoa et le miel. Battre 2 minutes avec 1 c. à soupe de miel et 2 jaunes d'œufs.*

- 1 Cuire 12 minutes la quinoa à feu doux. (12 min)  
هذا ال على أن يمتص الماء. Des points d'assaisonnement à la quinoa.
- 2 Mélanger la quinoa cuite avec les jaunes d'œufs et le miel. (2 min)  
ال mélange homogène et coloré.
- 3 Étaler le mélange au fond du moule à tarte pour former la croûte. (2 min)  
ال croûte lisse et tient les bords.
- 4 Disposer les tranches de pommes en rose sur la croûte. (3 min)  
هذا en rose la croûte recouvrent.
- 5 Enfourner 30 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée et les pommes tendres et légèrement caramélisées. (30 min)  
ال croûte dorée et les pommes tendres et légèrement caramélisées.
- 6 Sortir du four, laisser tiédir et démouler. (5 min)  
ال tarte se démoule facilement et tient.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

*ni بدون غلوتين Dessert*. بيض يغذي ال تشي و ال دم L. قمح هذا ال remp ال تفاح يقوي ال الطحال (نقص التشي). ال كينوا بدون غلوتين *age, réconfortant* و *rrissant*. *techni* قليل أكثر. *débutant motivé* الذي.

#### التغذية والطهي

#### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال تفاح au four préserve les fibres
- ✓ ال كينوا apporte des protéines complètes

#### التوافر الحيوي:

- 🔗 مع ال كينوا se combine avec le blanc d'œuf
- 🔗 ال aide à réguler la glycémie

#### التقديم

ts. بواسطة Découper en froid. Servir دافئ أو Servir. هذا de servir في disposer و أو Démouler.

#### نصائح du chef

- 💡 Bien presser ال كينوا في ال e croûte الذي tient
- 💡 Disposer ال تفاح en rose هذا visuel appétissant
- 💡 Laisser tiédir ال de démouler éviter ال croûte casse

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🌱

Gros intestin, الأعضاء: الرئة, المعدة, الطحال, الكلى, القلب

النكهة:

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال, يغذي السوائل, بدون غلوتين, يقوي التنشيط و ال دم, يغذي البين, يدفع, يحرك التنشيط

#### القيم الغذائية

220 kcal السعرات:

5g الدهون:

6g البروتين:

5g الألياف:

38g الكربوهيدرات:

40 مؤشر السكر:

بوتاسيوم, منغنيز, C, الفوائد: ألياف, بروتينات, فيتامين

## Compote de ستفاح و coings

Compote d'autom الذي يقوي ال الطحال و يقبض ال intins. Dessert dige و réconfortant.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · مستوي Faci4 🧑 · ال pers. · 🍴 180 g/pers.

### المكونات

- 3 ستفاح Pomes
- 100 ml الماء
- 1 pincée Canl ال
- 2 coings Coing
- 1 c. à soupe Miel

### التحضير

⏱ 37 min الوقت الكلي: faci · المستوى: 37

#### التحضير

Pe ال r و coings en cubes. ال ستفاح و ال per و ال r.  
Me ال er 100 ml d'eau, 1 c. à soupe de 1 و pincée de عسل و قرفة.

- 1 Dans e cassero ال, porter l'eau à ébullition à feu moyen. (2 min)  
🔥 L'eau commen à b alir.
- 2 Ajz al cubes de ال تفاح و coing de قرفة. (1 min)  
🔥 fruits baigt ال في l'eau fumée بواسطة.
- 3 Cvrir و mijoter 30 minutes à feu d ال حتى هذا fruits soient tendres. (30 min)  
🔥 fruits se défont ال à culère. e odeur d'autom se dégage.
- 4 Rrir du feu. Écraser à ال rch al e compote rusti الذي mixer ال e compote lisse. (3 min)  
🔥 compote onctueuse ال بواسطة fumée.
- 5 Servir دافئ أو froid. (1 min)  
🔥 compote dorée ال بواسطة fumée.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

Compote d'autom الذي يقوي ال الطحال (نقص التشنج). ال تفاح يقوي ال الطحال. ال قرفة يدفئ ال مركز intins يقبض ال coing و réconfortante, simp ال débutant : ال t al cassero في ال on mijote.

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة

- ✓ cuisson mijotée préserve ال fibres (pecti) des fruits
- ✓ ajz en début ses antioxydants ال عسل

#### التوافر الحيوي:

- الذي pecti du coing e fibre prébiotique
- الذي aide à réguler glycémie

#### التقديم

Versez en autom ou froid re de l'and. Servir دافئ.

#### نصائح du chef

- ال coing جداً dur cru : t أو rs cuire longuement
- ال pecti du coing épaissit naturelment compote
- الذي Mixer e compote lisse أو écraser e compote rustique

#### فوائد الطب الصيني

الطبيعة:

القلب, الكلى, Gros intestin, الأعضاء: الرئة, المعدة, الطحال

النكهة:

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال, يغذي السوائل, يقبض, يغذي اليبس, يدفع, يحرك التنشي

#### القيم الغذائية

95 kcal السعرات:

ND g الدهون:

ND g البروتين:

6 g الألياف:

25 g الكربوهيدرات:

36 مؤشر السكر:

Pecti, بوتاسيوم, C, الفوائد: ألياف, فيتامين



Disposer les rondelles d'asperges en cercle. Arroser du jus mélangé au miel et au vinaigre. Servir frais.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 مرر asperges الـ *membra* à *vif* في الماء البارد
- 💡 الذي *asiati* أو *se trouve en herboristerie* في متجر الأعشاب
- 💡 *laisser reposer 10 min* في الثلاجة مع الخل والسكر

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

النكهة:

Gros intestin, الأعضاء: الرئة، المعدة، الكبد، الطحال، القلب، الكلى Syndromes :

الكبد، يحل الركود، يدفع، يحرك التشنج، يقوي الطحال، يغذي الين du الأفعال: يصفى الحرارة، يغذي السوائل، يحرك التشنج

#### 🌿 القيم الغذائية

80 kcal السعرات:

1 g البروتين:

20 g الكربوهيدرات:

ND g الدهون:

4 g الألياف:

43 مؤشر السكر:

ألياف، حمض الفوليك، كالسيوم، C الفوائد: فيتامين



PART 4.5

## الوجبات الخفيفة



## Bâtonnets de كرفس au حمص

*Bâtonnets de كرفس au حمص* : وصفه الذي يصفى ال حرارة الكبد و يقوي ال الطحال *Colation* منعش و *croquante*.

• 160 g/pers. • 2 pers. • 10 min • 0 min • 2 Très facile • 10 min • 0 min • 2 Très facile

### المكونات

- 4 branches Céleri-branch
- 1 c. à soupe Citron
- 1 pincée Cumin
- 4 c. à soupe Huile d'olive
- 1 c. à soupe Huile d'olive

### التحضير

ال: 3 min • الوقت الكلي: 3 min • المستوى: 3

#### التحضير

ال *branch en bâtonnets de 8 cm*. ال كرفس *per* أو *ver* و هذا *Sortir du réfrigérateur 10 min à l'avance*.  
ال حمص *Presser 1 c. à soupe de jus de citron*. ال *Meuler 1 pincée de cumin*.

1

Disposer ال حمص في *bol*. Arroser de ال *semences de cumin* و بواسطة ال *branch* ال حمص.

• 1 c. à soupe Huile d'olive

2

Disposer ال *bâtonnets de كرفس* à côté du حمص. (1 min)

• 1 c. à soupe Huile d'olive

3

Servir frais. (1 min)

• 1 c. à soupe Huile d'olive

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

يصفى ال حرارة الكبد و ينزل ال يانغ (ارتفاع ضغط الدم 135/85). ال حمص يقوي ال الطحال. ال ليمون يحرك ال (aliment clé n°5) ال كرفس تشي ال *Colation* منعش و *croquante* بعد ال *debutant : de cuisson*.

#### التغذية والطهي

ال: الفيتامينات المحفوظة

✓ ال *cru* préserve 100% de ال *vitami K*

✓ ال *cru* préserve ses *protéines végétales*

ال: التوافر الحيوي

✓ ال حمص *aide à absorber* ال *fer* du حمص

✓ ال *des légumes* ال حمص يسهل ال هضم

#### التقديم

Disposer ال حمص في *bol* ال *bâtonnets de كرفس* en *éventail*. Servir frais.

### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 *snack rapide* هذا كرفس *bâtonnets de* ال *per* أو *C*
- 💡 *se conserve 5 jours* ال حمص *au réfrigérateur*
- 💡 *Varier* ال خضار : خيار, فلفل حلو, جزر

### 👨‍⚕️ فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

الأعضاء: الكبد, المعدة, الطحال

النكهة :

Syndromes :

المعدة, يوازن ال الكبد, يصفى الحرارة, يدفئ *du* الأفعال: يصفى ال حرارة الكبد, ينزل اليانغ, يقوي الطحال, يوازن المركز, يحرك التنشي تشي

### 🥗 القيم الغذائية

180 kcal السعرات:

g الدهون: 8

g البروتين: 8

g الألياف: 8

g الكربوهيدرات: 20

مؤشر السكر: 46

K بوتاسيوم, فيتامين, *végétaux* الفوائد: ألياف, بروتينات

## Pomme و لوز (حليب d'amande)

*Pomme* مع *verre de* حليب *d'amande* ال بين يغذي ال الطحال و *Colation simp* ال *nourrissante*.

🕒 Prép. 5 min • 🍳 Cuiss. 0 min • Très faci1 مستوى • 👤 ال pers. • 🍴 350 g/pers.

### المكونات

- تفاح 1 Pomme
- 1 verre لّيت d'amande

### التحضير

⌚ 3 min الوقت الكلي: • faci1: المستوى •

#### التحضير

Sortir ال حليب *d'amande du réfrigérateur*. ال تفاح *ver*.  
*Pas de préparation supplémentaire.*

1

Manger ال تفاح en ال croquante أو en ال pant en quartiers. (1 min)

🍷 ال تفاح *croquante* و *juteuse*.

2

Boire ال verre de حليب d'amande. (1 min)

🍷 ال حليب *d'amande frais* و *doux*.

3

Déguster immédiatement. (1 min)

🍷 ال *colation* منعش و *croquante*.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

*Colation* يغذي ال بين و يرطب ال الرئة (*d'amande (aliment clé n°12, autorisé)* ال تفاح يقوي ال الطحال (نقص التشنج). ال حليب *simp* ال *l-midi*. Attention : ال حليب *d'amande* الذي *ment*, *d'entières* (ال *alergie de Marc*).

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال *crue* préserve 100% de ال vitam C
- ✓ ال حليب *d'amande* préserve ses فيتامينات (D, B12)

##### التوافر الحيوي:

- 🔗 ال حليب *d'amande* apporte du calcium
- 🔗 ال شبع apporte des fibres ال تفاح

#### التقديم

Disposer ال تفاح و ال verre de حليب *d'amande* على *e assiste*. Servir frais.

#### du chef نصائح

- 💡 Choisir حليب d'amande سكر بدون ajzété
- 💡 se conserve أكثر au frais
- 💡 Colالتion idéal bureau

### فوائد الطب الصيني 🌿

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الرئة، المعدة، الطحال

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال، يغذي السوائل، يغذي اليين، يرطب ال الرئة

### القيم الغذائية 🌿

165 kcal السعرات:

6 g الدهون:

2 g البروتين:

4 g الألياف:

25 g الكربوهيدرات:

36 مؤشر السكر:

كالسيوم, E فيتامين, C الفوائد: ألياف, فيتامين

## و حمص Carottes

Bâtonnets de جزر الذي يقوي الطحال و تمتع حمص الذي يقوي جزر Colation croquante و dige.

🕒 Prép. 10 min • 🍳 Cuiss. 0 min • 📊 Très facile • 👤 2 pers. • 🥕 160 g/pers.

### المكونات

- 3 جزر Carottes
- 1 c. à café Citron
- 4 c. à soupe Houmous (حمص)

### التحضير

⌚ 3 min الوقت الكلي: • 📊: facile المستوى •

#### التحضير

1. Préparer les bâtonnets de 8 cm de long et les laver.  
2. Sortir le houmous du réfrigérateur. Presser 1 c. à café de jus de citron.

1 Disposer le houmous dans un bol. Arroser de jus de citron. (1 min)

🍴 Servir le houmous avec les bâtonnets.

2 Disposer les bâtonnets de جزر à côté du houmous. (1 min)

🍴 Servir le houmous avec les bâtonnets colorés et alignés.

3 Servir frais. (1 min)

🍴 Servir le colation prêt à déguster.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🧘

(syndrome primaire). Colation croquante و dige, ultra-simple al débutant : de cuisson. ال جزر يقوي الطحال (نقص التشنج) و يغذي ال دم. ال حمص يقوي الطحال. ال ليمون يحرك ال تشي

#### التغذية والطهي 🥗

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال جزر crues préservent 100% de la vitamine C
- ✓ ال cru préserve ses protéines végétales

التوافر الحيوي:

- 🔗 حمص ال aide à absorber le fer du جزر
- 🔗 حمص ال aide à absorber le bêta-carotène des جزر

#### التقديم 🍽️

Disposer le houmous dans un bol et les bâtonnets de جزر en éventail à côté. Servir frais.

#### نصائح du chef 🍳

- 💡 *snack rapide* هذا لـ *bâtonnets* لـ *per* لـ *à l'avant* لـ *جزر*
- 💡 *se conserve 5 jours* لـ *au réfrigérateur* لـ *ال* لـ *حصص*
- 💡 *à l'absorption* لـ *mieux absorbé* لـ *مع* لـ *matière grasse* لـ *ال* لـ *beta* لـ *ال*

### فوائد الطب الصيني 🌿

الطبيعة: 🌿

الأعضاء: الطحال, الرئة, المعدة, الكبد

النكهة:

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة *du* الأفعال: يقوي الطحال, يغذي الدم, يوازن المركز, يحرك التشي

### القيم الغذائية 🌿

175 kcal السعرات:

7g الدهون:

7g البروتين:

8g الألياف:

22g الكربوهيدرات:

42 مؤشر السكر:

K فيتامين, *al* *végéta* الفوائد: بيتا كاروتين, ألياف, بروتينات

## Bana وزبدة d'amande (حليب d'amande)

Colالتion érgisante الذي يقوي ال الطحال و يغذي ال بين d'amande مع حليب Bana rning. ل قبل ال

• 320 g/pers. • ال pers. • 1 pers. • Très faci مستوى • 0 min Cuiss. • 2 min Prép.

### المكونات

- Bana موز 1 •
- 1 verre ل d'amande •

### التحضير

ال faci: المستوى • 3 min الوقت الكلي: 3

#### التحضير

Sortir d'amande du réfrigérateur. ال موز rال.  
Pas de préparation supplémentaire.

1 Manger ال موز en ال croquante أو en ال pant en rondel. (1 min)

• crémuse ال موز حلو و

2 Boire ال verre de حليب d'amande. (1 min)

• x. و d'amande frais ال حليب

3 Déguster immédiatement. (1 min)

• croquante منعش و colالتion ال

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

Colالتion érgisante. يغذي ال بين d'amande (aliment clé n°12, autorisé) ال حليب (rning). طاقة l'apporte ال موز يقوي ال الطحال و l'entraînement, ultra-simp ال débutant. ل قبل

#### التغذية والطهي

##### الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ 100% du potassium crue ال موز préserve
- ✓ d'amande préserve ses فيتامينات ال حليب

##### التوافر الحيوي:

- (rning, ارتفاع ضغط الدم) apporte du potassium ال موز
- d'amande apporte du calcium ال حليب

#### التقديم

Disposer ال موز و ال verre de حليب d'amande على e assiste. Servir frais.

#### du chef نصائح

- 💡 Choisir حليب d'amande سكر بدون ajzuté
- 💡 rning قبل ال eال موز بواسطتيعمل
- 💡 Colالتion idéaال أو p de barre

### فوائد الطب الصيني 🍵

الطبيعة: 📏

الرئة, Gros intestin, الأعضاء: الطحال, المعدة

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال, يرطب الأمعاء, يغذي الين, يرطب ال الرئة

### القيم الغذائية 🍵

175 kcal السعرات:

6 g الدهون:

2 g البروتين:

3 g الألياف:

28 g الكربوهيدرات:

51 مؤشر السكر:

كالسيوم, B6 الفوائد: بوتاسيوم, مغنيسيوم, فيتامين

## عسل و قرفة au Arz Galettes

Colation légère و crostante. ال الطحال nt عسل و قرفة الذي يقوي au afflé Arz Galettes de

Prép. 2 min · Cuiss. 0 min · مستوى Très facile · 2 pers. · 20 g/pers.

### المكونات

- 4 galettes Galettes de Arz afflé
- 1 c. à soupe Miel
- 1 pincée Canl

### التحضير

ال: facile · المستوى · min الوقت الكلي: 3

#### التحضير

Sortir 4 galettes de Arz afflé. Me على 1 c. à soupe de عسل.  
Me على 1 pincée de قرفة.

1 Tartir cha الذي galette de Arz de 1/4 c. à soupe de عسل. (1 min)

galette. على ال s'éta iformément ال عسل

2 Parsemer d'e pincée de قرفة. (1 min)

ال عسل fume ال قرفة بواسطة

3 Servir immédiatement. (1 min)

ال galettes prêtes à déguster.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

Colation légère و crostante. يقوي ال الطحال. ال قرفة يدفي ال مركز (modéré) يقوي ال الطحال (نقص التشي) بدون غلوتين. ال عسل afflé ال Arz  
al débutant. ال ultra-simp-midi, بعد l'ـ crostante

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ cru préserve ses antioxydants ال عسل
- ✓ crue préserve ses essentiel ال قرفة

التوافر الحيوي:

- al glycémie ال réguler ال قرفة aide à
- al antioxydants ال apporte

#### التقديم

Disposer ال galettes على e assiste. Servir immédiatement.

#### نصائح du chef

- 💡 Choisir des galettes de sucre ajouté
- 💡 Remplir de pâte d'amande du gâteau rempli de pâte d'amande
- 💡 Colation rapide au bureau

### فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

القلب، الكلى، Gros intestin، الأعضاء: الطحال، المعدة، الرئة

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال، بدون غلوتين، يغذي اللبن، يدفع، يحرك التنشيط

### القيم الغذائية

120 kcal السعرات:  
ND g الدهون:

g البروتين: 2  
g الألياف: 1

g الكربوهيدرات: 28  
مؤشر السكر: 58

الفوائد: كربوهيدرات، منخفض

## و جوجي Poire

Colation simp و n'rrissante. الكبد du ال بين و ال دم n'rrissent جوجي الذي baies de مع Poire.

🕒 Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 📊 Très faci1 مستوى · 👤 ال pers. · 🍴 170 g/pers.

### المكونات

- 1 كمثرى Poire
- 1 c. à soupe Goji

### التحضير

⌚ ال الوقت الكلي: 3 min · 📊 المستوى: faci1

#### التحضير

جوجي 1 c. à soupe de baies de Me على ال كمثرى ver ال.  
Pas de préparation supplémentaire.

1

Manger en al أو croquante en al كمثرى (1 min)

🍷 ال كمثرى juteuse و rafraîchissante.

2

Grignoter baies de جوجي tel الذي ال (1 min)

🍷 ال جوجي légèrement sucrés و acidulés.

3

Déguster immédiatement. (1 min)

🍷 ال colation منعش و croquante.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

des بواسطة ال المعدن مهيم و ال بين الكبد du يغذي ال دم (3° n° aliment clé). ال جوجي ال كمثرى يغذي ال  
Colation simp ال بعد l'ultra-simp-midi ال. الكلى.

#### التغذية والطهي 🍴

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال vitami C ال 100% préserve ال كمثرى crue
- ✓ ال cru préserve ses antioxydants (zéaxanthi) ال جوجي

التوافر الحيوي:

- 🔗 ال جوجي apporte des antioxydants (zéaxanthi)
- 🔗 ال كمثرى apporte des fibres

#### التقديم 🍴

Disposer ال baies de جوجي في bol. Servir frais.

#### du chef نصائح 🍴

- 💡 *baies de* جوجي *se grignotent comme des raisins secs*
- 💡 *se conserve des mois au sec* ال جوجي
- 💡 *Col'tion idéal bureau* ال bureau

### فوائد الطب الصيني 🍵

الطبيعة: 🟡🔴

الأعضاء: الرئة، المعدة، الكبد، الكلى

النكهة :

Syndromes :

الكلى des الكبد، يغذي الين du الأفعال: يغذي السوائل، يصفى الحرارة، يغذي الدم

### القيم الغذائية 🍵

95 kcal السعرات:

ND g الدهون:

1 g البروتين:

5 g الألياف:

24 g الكربوهيدرات:

38 مؤشر السكر:

فيتامين C, ألفاف, Zéaxanthi, Caroténoïdes

## Smoothie vert (سبانخ, موز, حليب d'amande)

Smoothie vert و du الكبد و يقوي ال الطحال الذي يغذي ال دم *Colation li* و *de* و *rrissante*.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 📊 1 Très faci · 👤 ال · 🍷 370 g/pers.

### المكونات

- 1 poigولد Épinards frais
- 1 verre لال d'amande
- 1 موز Bana

### التحضير

⏱ ال: 5 min الوقت الكلي: 5 · 📊: faci: المستوى

#### التحضير

ال موز *Pe* ال *frais* سبانخ ال *ver* ال.  
Sortir *d'amande du réfrigérateur*. Me على *er 1 c. à* عسل *de* قهوة.

1

Dans blnder, mixer ال حليب ال موز, ال سبانخ d'amande حتى عسل ال و obtenir smoothie lisse. (3 min)

🍷 سبانخ *aux d'* هذا *mor* بدون *homogè* و *texture lisse* ال

2

Verser في grand verre و servir immédiatement. (1 min)

🍷 *smoothie vert, onctueux* بواسطة *fumé* ال

3

Ajouter des الçons si désiré ل smoothie أكثر frais. (1 min)

🍷 *smoothie frais* و *onctueux* ال

#### حكمة الطب الصيني التقليدي

*d'amande* بواسطة ال المعدن مهيمن. ال موز يقوي ال الطحال (نقص التشنج). ال حليب *attaqué* الكبد *du* ال دم و *rrissent* سبانخ ال  
aliment clé n°12, autorisé) *Smoothie vert* و *rrissant* ل *l'* -*mid*, *simp* ال *débutant* مع *blnder*.

#### التغذية والطهي

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال *crus* 100% de *vitami K* سبانخ ال
- ✓ ال *crue* 100% du *potassium* موز ال

التوافر الحيوي:

- 🔗 ال *d'amande* apporte du *calcium* حليب ال
- 🔗 ال *potassium* (ارتفاع ضغط الدم) apporte ال موز

#### التقديم

Verser في grand verre. Servir immédiatement مع *e p* ثومال.

### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 *Utiliser blender* لـ *smoothie* بدون *aux* هذا mor
- 💡 *Ajouter des g* لـ *smoothie* أكثر *frais*
- 💡 *Al smoothie vert se pré* بواسطة en 4 minutes

### 👨‍⚕️ فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

الرئة, Gros intestin, الأعضاء: الكبد, المعدة, الطحال

النكهة :

Syndromes :

الكبد, يصفى الحرارة, يقوي الطحال, يرطب الأمعاء, يغذي البنين, يرطب ال الرئة du الأفعال: يغذي الدم

### 🥗 القيم الغذائية

195 kcal السعرات:

6 g الدهون:

4 g البروتين:

5 g الألياف:

32 g الكربوهيدرات:

51 مؤشر السكر:

كالسيوم, مغنيسيوم, K, الفوائد: حديد, بوتاسيوم, فيتامين



Verser في des bols. Parsemer d'e pincée de قرفة. Servir دافئ أو froid.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 Ne bأولir حليب d'amande à gros bأولons : tأولr
- 💡 Remuer régulièrement évite ال أرز colال au fond
- 💡 ال أرز au حليب se conserve 3 أأولrs au réfrigérateur

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡

الأعضاء: الطحال, المعدة, الرئة, القلب, الكلى

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال, بدون غلوتين, يغذي اللبن, يرطب ال الرئة, يدفع, يحرك التنشي

#### 🥗 القيم الغذائية

180 kcal السعرات:

3 g الدهون:

3 g البروتين:

1 g الألياف:

35 g الكربوهيدرات:

58 مؤشر السكر:

الفوائد: كربوهيدرات, كالسيوم, منغنيز

## Mix de بذور grlées (سمسم, tأrsol, lin)

Mix de بذور الذي يغذي ال بين و ال دم بذور Colالتion croquante riche en oméga-3.

🕒 Prép. 5 min • 🍳 Cuiss. 5 min • 🧑 1 pers. • 🥄 30 g/pers. • 📖 Très faci

### المكونات

- 1 c. à soupe Grasis de سمسم
- 1 c. à soupe Grasis de tأrsol
- 1 c. à soupe Grasis de lin

### التحضير

🕒 7 min الوقت الكلي: • 📖 faci: المستوى

#### التحضير

Meعلى 1 c. à soupe de بذور سمسم, 1 c. à soupe de بذور tأrsol و 1 c. à soupe de بذور lin.  
Préال بواسطة er e poite poê.

1 Chauffer ال poê ال à feu moyen بدون matière grasse. (1 min)

🔥 ال حارê ال : on sent ال chaالur en approchant ال main.

2 Grالر بذور 3 minutes en remuant constamment. (3 min)

🔥 ال سمسم, fum de nois,te بواسطة nt و يحرر بذور ال crépite légèrement.

3 Rjirer du feu immédiatement ل éviter qu'elال brûالnt. (1 min)

🔥 ال بذور ال dorées بواسطة fumées.

4 Lisser tiédir و grignoter. (2 min)

🔥 ال بذور ال croquantes بواسطة fumées.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🧘

ارتفاع (Colالتion croquante riche en oméga-3. intins. سيرطب ال lin يقوي ال الطحال. ال tأrsol ال سمسم يغذي ال بين و ال دم. ال (Marc) بواسطة interdite مع قرع (ambiguïté) قرع de بذور de. Attention : (ضغط الدم).

#### التغذية والطهي 🥗

الفيتامينات المحفوظة:

- ✓ ال grالge rt préserve ال oméga-3 du lin
- ✓ ال سمسم يحرر mieux son calcium

التوافر الحيوي:

- 🔗 ال سمسم apporte du calcium
- 🔗 ال lin apporte des oméga-3 anti-التهابي (ارتفاع ضغط الدم)

#### التقديم 🍴

Verser ال بذور sgrlées في poit bol. Grignoter à main.

#### 👨‍🍳 نصائح du chef

- 💡 Ne tter ال poêl des yeux : ال بذور brûnt vite
- 💡 Gr à feu d أو x ل préserver ال oméga-3
- 💡 ال بذور sgrlées se conservent 2 semais au sec

#### 🌿 فوائد الطب الصيني

الطبيعة: 🟡🔴

الأعضاء: الكلى, الطحال, المعدة, الرئة

الأفعال: يغذي الين, يغذي الدم, يقوي الطحال, يرطب الأمعاء

النكهة :

Syndromes :

#### 🌿 القيم الغذائية

165 kcal السعرات:

14 g الدهون:

6 g البروتين:

4 g الألياف:

6 g الكربوهيدرات:

NC: مؤشر السكر

الفوائد: أوميغا-3, أوميغا-6, كالسيوم, حديد, مغنيسيوم

## Pomme سوداني و زبدة de

بدون جوز Colation érgisante. فول سوداني الذي يقوي ال الطحال و يغذي ال تشي de مع زبدة Pomme.

🕒 Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 📊 Très faci1 مستوى · 👤 ال pers. · 🍴 170 g/pers.

### المكونات

- تفاح 1 Pomme
- 1 c. à soupe Beurre de فول سوداني

### التحضير

⌚ ال الوقت الكلي: 4 min · 📊 المستوى: faci1

#### التحضير

فول سوداني de ال زبدة Sortir. ال تفاح ver ال  
Pas de préparation supplémentaire.

1

Couper ال تفاح en quartiers أو en tranches. (1 min)

🍴 ال quartiers réguliers.

2

Tartir cha الذي quartier de 1 c. à soupe de زبدة de فول سوداني (جوز e légumieuse). (2 min)

🍴 ال تفاح adhère à فول سوداني de ال زبدة.

3

Servir immédiatement. (1 min)

🍴 ال colation prête à déguster.

#### حكمة الطب الصيني التقليدي 🍵

Colation érgisante. يقوي ال الطحال و يغذي ال تشي (جوز e légumieuse) فول سوداني de ال تفاح يقوي ال الطحال (نقص التشي). ال زبدة  
vérifier l'alergie de Marc. لكن e légumieuse = فول سوداني : Attention : midi-بعد! لـ

#### التغذية والطهي 🍴

##### الفييتامينات المحفوظة:

✓ ال vitami C 100% de ال crue préserve ال تفاح ✓

✓ des protéines فول سوداني de ال زبدة préserve ses

##### التوافر الحيوي:

🍴 des graisses sais و des protéines فول سوداني de ال زبدة apporte

🍴 ال شبع apporte des fibres ال تفاح

#### التقديم 🍴

Disposer ال quartiers de التفاح tartir على e assiste. Servir immédiatement.

#### du chef نصائح 🍴

- 💡 Choisir de زبدة ni فول سوداني بدون سكر
- 💡 Vérifier l'allergie aux الفول السوداني de consommer
- 💡 Colation rapide bureau

### فوائد الطب الصيني 🍵

الطبيعة: 🔻

الأعضاء: الرئة، المعدة، الطحال

النكهة :

Syndromes :

الأفعال: يقوي الطحال، يغذي السوائل، يغذي ال تشي

### القيم الغذائية 🍵

195 kcal السعرات:

11 g الدهون:

4 g البروتين:

4 g الألياف:

22 g الكربوهيدرات:

36 مؤشر السكر:

E ألياف، فيتامين، Graisses sais, الفوائد: بروتينات



PART 4.6

## الشاي العلاجي



## Infusion de تشي بي و نعناع séchée

Infusion de تشي بي و نعناع séchée. Par عمل re du midi أو en fin de journée. التوتر والكبد و يخفف ال du الذي يحرك ال تشي.

🔥 Eau à 95 degC · ⏰ Infusion 5 min · ⌚ re du midi أو en fin de journée · ☕ Max 3 tasse(s)/jour

### المكونات

- Chenpi (1 c. à café)
- Menthe séchée (1 c. à café)
- الماء (250 ml)

### التحضير

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Ajouter la menthe séchée et le Chenpi
- 3 Laisser infuser 5 minutes à feu vert
- 4 Filtrer et déguster

### الخصائص العلاجية

الأعضاء: الكبد، الطحال، المعدة، الرئة  
الكبد، يحل الركود، يخفف ال الطحال، يحرك التشي، يصفى الحرارة، يخفف ال الكبد du الأفعال: يحرك التشي

## Infusion de غوجي و عنب

*Infusion* أو قبل ال *soir* ال يعمل *Par*. الكبد و يخفف ال نوم *du* الذي يغذي ال دم *Infusion*.

🔥 Eau a 90 degC · ⏳ Infusion 10 min · 🕒 ال *soir* ال قبل أو *cher* · 🍵 Max 2 tasse(s)/jour

### المكونات

- Goji (1 c. à soupe)
- Jujube (3 عنب)
- الماء (250 ml)

### التحضير

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Laisser tiédir 1 minute
- 3 Ajouter ال غوجي و ال عنب
- 4 Laisser infuser 10 minutes à couvert
- 5 Filtrer و déguster

### الخصائص العلاجية

الأعضاء: الكبد, الكلى, الطحال, المعدة, القلب  
l'esprit الكلى, يقوي الطحال, يغذي الدم, يهدئ des الكبد, يغذي الين du الأفعال: يغذي الدم

## زنجبيل وليمون و Infusion de

*Infusion* الذي يهدف إلى مركز و يسهل ال هضم *Par* يعمل *re du midi* أو *en hiver*.

🔥 Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · ⌚ re du midi أو en hiver · 🍵 Max 3 tasse(s)/jour

### المكونات

- Gingembre frais (2 tranches fis)
- Citron (1/2 الليمون)
- Miel (1 c. à قهوة)
- الماء (250 ml)

### التحضير

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Ajouter zingibère frais en tranches
- 3 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 4 Ajouter le jus de citron et le miel
- 5 Déguster

### الخصائص العلاجية

Gros intestin, الأعضاء: الطحال, المعدة, الرئة, الكبد  
الكبد, يصفى الحرارة, يقوي الطحال, يغذي الين du الأفعال: يهدف الطحال, يبدد البرد, يسهل الهضم, يحرك التنشيط

## Infusion de chrysanthème و كرفس-branche

توتر de توتر أو يعمل en cas de Par. الكبد و يصفى ال حرارة du الذي ينزل ال يانغ Infusion

🌡️ Eau a 90 degC · ⏰ Infusion 5 min · ⌚ en cas de توتر, بعد de توتر أو · ☕ Max 2 tasse(s)/jour

### المكونات

- Céleri-branch (1 branche)
- Chrysanthème séché (1 c. à café)
- الماء (250 ml)

### التحضير

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Laisser tiédir 1 minute
- 3 Ajouter chrysanthème و ال كرفس-branch
- 4 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 5 Filtrer و déguster

### الخصائص العلاجية

الأعضاء: الكبد, المعدة, الرئة  
الافعال: يصفى ال حرارة الكبد, ينزل ال يانغ, يخفف ال

## Infusion de chicorée و قرفة

Infusion لـ iقهوة بدون قهوة Alternative au الذي يقوي الطحال و يدفئ ال مركز

🔥 Eau a 95 degC · ⏰ Infusion 5 min · ⌚ midi-بعد' (alternative au قهوة) · 🍵 Max 3 tasse(s)/jour

### المكونات

- Chicorée (1 c. à قهوة)
- Canl (1 pincée)
- الماء (250 ml)

### التحضير

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 و al قرفة chicorée ال Ajouter
- 3 Laisser infuser 5 minutes à cأvert
- 4 Ftrer و déguster

### الخصائص العلاجية

الأعضاء: الكبد, الطحال, القلب, الكلى  
الأفعال: يصفئ ال حرارة الكبد, يقوي الطحال, يسهل الهضم, يدفئ, يحرك التشنج

فهرس الوصفات

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

- حسب العنصر المهيمن

| الفئة   | الوصفات                                           |
|---------|---------------------------------------------------|
| key     | Terre                                             |
| recipes | ليمون au كينوا و شمر دافى Saude de                |
|         | و كراث branche-kرفس deVeluté                      |
|         | vert سمس و ليمون au سلمون Carpaccio               |
|         | واكامي و كينوا au ميسو Sape                       |
|         | grlé سمس au خيار و كرفس Saude de                  |
|         | تشى بي au حلو patate deVeluté                     |
|         | سمسم و ليمون au بيضb Tartare de                   |
|         | زنجبيل و جوجي au ألalSape de                      |
|         | ليمون و إكليل الجبل au بروبيان grlées deBroch     |
|         | كوسة و ريحان deVeluté                             |
|         | ريحان و تشى بي au sauté ألalP                     |
|         | ليمون و شمر au grlé Saumon                        |
|         | و بيض خضار Quinoa sauté aux                       |
|         | و بصل و فلفل حلو aux grlée deBav                  |
|         | و زيتون ليمون au ألalP                            |
|         | زنجبيل و كراث au paplote Saumon en                |
|         | إكليل الجبل au بيضb Entrecôte de                  |
|         | كركم و زنجبيل au ثومcorمs ألalnt                  |
|         | ليمون-زنجبيل au ألalP                             |
|         | ليمون au ملح deDaurade en croûte                  |
|         | و تشى بي عشبة aux Omelette                        |
|         | كمون و طماطم au chiches Pois                      |
|         | patates مع ألalP au rôti                          |
|         | هذا صويا سمس و au سلمون deFilt                    |
|         | كراث و جزر au vertس ألalnt                        |
|         | و فلفل حلو و كوسة aux sauté deB                   |
|         | ليمون و كبر au قد deFilt                          |
|         | ليمون و زعتر au دجاج deBroch                      |
|         | ليمون و زنجبيل au braisé deB                      |
|         | كركم au و سبانخ chiches Pois                      |
|         | عسل و قرفة au ألalP                               |
|         | تشى بي au سكثرى deCompote                         |
|         | عسل و زنجبيل au poêlée Bana                       |
|         | س ألalP au نبيذ au pochée Poire                   |
|         | إكليل الجبل au جريب فروت deGranité                |
|         | تشى بي و قرفة au سبرتقال deSaude                  |
|         | coings و تفاح deCompote                           |
|         | Carottes و حمص (حليب) d'amande                    |
|         | Pomme و لوز (حليب) d'amande                       |
|         | عسل و قرفة au أرز deGallttes                      |
|         | d'amande و زبدة Bana                              |
|         | Smoothie vert (حليب) و جوجي Poire                 |
|         | Mix de (سمسم) grlées بذور (lin, t,rsol            |
|         | و قرفة d'amande حليب au Riz                       |
|         | Infusion de تشى بي و نعناع séchée                 |
|         | فول سوداني de و زبدة Pomme                        |
|         | زنجبيل و ليمون deInfusion                         |
|         | و جوجي و عناب deInfusion                          |
|         | Infusion de chicorée و chrysanthème               |
|         | و قرفة branche-kرفس deInfusion                    |
|         | Eufs brlés au سلمون fumé                          |
|         | عسل و قرفة au كينوا dePorridge                    |
|         | Bowl de كينوا aux fruits و جوجي                   |
|         | و موز d'amande زبدة au أرز deGallttes             |
|         | سبانخ و طماطم aux plتEufs au                      |
|         | و تشى بي طماطم aux Omelette                       |
|         | عسل و جوجي au دخن dePorridge                      |
|         | Smoothie (حليب) و ليمون à l'grlé au كينوا Pain de |

## حسب المكون الرئيسي

| الفئة                | الوصفات                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avocat               | أفوكادو و ليمون' à l'grlé à كينوا Pain de (أفوكادو) agelime بدون حليب Mousse de                                                                                                                                                       |
| Bana                 | Bana poêlée au زنجبيل و عسل (حليب d'amande و زبدة Bana) Bowl de كينوا aux fruits و جوجي (حليب d'amande) Smoothie vert و موز, سبانخ, موز, حليب (Smoothie d'amande و موز, سبانخ و حليب Smoothie) Galettes de أرز au زبدة d'amande و موز |
| Basic frais          | ريحان و تشي بي au sauté طاول (كوسة و ريحان de Veluté)                                                                                                                                                                                 |
| Bavotte de بيض       | او بصل و فلفل حلو aux grlée ببيض de Bavotte                                                                                                                                                                                           |
| Beurre d'amande      | و موز d'amande زبدة au أرز Galettes de                                                                                                                                                                                                |
| Beurre de فول سوداني | فول سوداني de و زبدة Pomme de                                                                                                                                                                                                         |
| Bبيض (fiالت)         | B sauté aux كوسة و ببيض (سمسم و ليمون au ببيض de Tartare)                                                                                                                                                                             |
| Bبيض (paالIron)      | Bبيض braisé au زنجبيل و ليمون                                                                                                                                                                                                         |
| Canال                | Pomme au fأر au قرفة و عسل (Poire pochée au نبيذ و توابل rge) Salette d'سبرتقال au قرفة و تشي بي و قرفة (Galettes de أرز au قرفة و عسل) Riz au حليب d'amande و قرفة (Infusion de chicorée و قرفة)                                     |
| Câpres               | ليمون و كبر au قد de Fiالت                                                                                                                                                                                                            |
| Carotte              | كراث و جزر au vertes انتال                                                                                                                                                                                                            |
| Carottes             | و حمص Carottes                                                                                                                                                                                                                        |
| Céleri-branche       | Salette de كرفس و كراث de branche-كرفس (Veluté) Bâtonnets de كرفس au حمص (Infusion de كرفس-branche و chrysanthème)                                                                                                                    |
| Chenpi               | ريحان و تشي بي au sauté طاول (تشي بي و تشي بي au كمشري de Compote) Omelette aux عشبة و تشي بي (Veluté de patate حلو au تشي بي) Infusion de تشي بي و نعناع séchée (Salette d'سبرتقال au قرفة و تشي بي) Omelette aux طماطم و تشي بي     |
| Chicorée             | و قرفة de chicorée Infusion                                                                                                                                                                                                           |
| Chrysanthème séché   | و chrysanthème كرفس-branch Infusion de                                                                                                                                                                                                |
| Cibطاولtte           | و تشي بي عشبة aux Omelette                                                                                                                                                                                                            |

|                         |                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <div> <div> سمسم و ليمون au بيضTartare de b </div> <div> ليمون au كينوا و شمر de دافىSaalde </div> </div>              |
|                         | <div> <div> ليمون و شمر au گريلéSaumon grlé </div> <div> ليمون و اكليل الجبل au گريلéesروبيانBrochtes de </div> </div> |
|                         | <div> <div> ليمون-زنجبيل au بولونb'au au طاولP </div> <div> ليمون au ملح de croûteDaurade en </div> </div>             |
| Citron                  | <div> <div> ليمون و كبر au قد de فالتFi </div> <div> ليمون و زعتر au دجاجBrochtes de </div> </div>                     |
|                         | <div> <div> ليمون بدون حليب de أسوM </div> <div> ليمون و زنجبيل au braiséبيضB </div> </div>                            |
|                         | <div> <div> Infusion de ليمون و حمصCarottes </div> <div> حمص au كرفس de Bâtonn </div> </div>                           |
|                         | <div> <div> أفوكادو و ليمون à l'grlé à كينواPain de </div> </div>                                                      |
| Citron confit           | <div> <div> و زيتون confit ليمون au طاولP </div> </div>                                                                |
| Citron vert             | <div> <div> vert سمسم و ليمون au سلمونCarpaccio de </div> </div>                                                       |
| Coing                   | <div> <div> coings و ستفاح de Compote </div> </div>                                                                    |
| Concombre               | <div> <div> grlé سمسم au خيار و كرفس de Saalde </div> </div>                                                           |
| Crevates                | <div> <div> ليمون و اكليل الجبل au گريلéesروبيانBrochtes de </div> </div>                                              |
| Cumin                   | <div> <div> كمون و طماطم au chichesPois </div> </div>                                                                  |
| Curcuma                 | <div> <div> كركم و سبانخ au و Pois chiches </div> <div> كركم و زنجبيل au ثوم de l'ntal </div> </div>                   |
| Courgette               | <div> <div> و بيض خضار aux sautéQuinoa </div> <div> كوسة و ريجان de Veluté </div> </div>                               |
|                         | <div> <div> او فلفل حلو و كوسة aux sautéبيضB </div> </div>                                                             |
| Daurade entière         | <div> <div> ليمون au ملح de croûteDaurade en </div> </div>                                                             |
| Entrecôte de ببيض       | <div> <div> اكليل الجبل au گريلéeبيض de Entrecôte </div> </div>                                                        |
| Épinards frais          | <div> <div> Smoothie vert (حليب, موز, سبانخ, d'amande) </div> <div> كركم و سبانخ au و Pois chiches </div> </div>       |
|                         | <div> <div> Smoothie d'amande, موز, سبانخ و حليب </div> <div> سبانخ و طماطم aux طالت au Eufs </div> </div>             |
| Fenouil                 | <div> <div> ليمون و شمر au گريلéSaumon grlé </div> <div> ليمون au كينوا و شمر de دافىSaalde </div> </div>              |
| Galettes de أرز و afflé | <div> <div> و موز d'amande, زبدة au أرز de Galettes </div> <div> عسل و قرفة au أرز de Galettes </div> </div>           |
|                         | <div> <div> زنجبيل و كراث au paploteSaumon en </div> <div> زنجبيل و جوجي au الطاول de Sape </div> </div>               |
| Gingembre frais         | <div> <div> ليمون-زنجبيل au بولونb'au au طاولP </div> <div> كركم و زنجبيل au ثوم de l'ntal </div> </div>               |
|                         | <div> <div> عسل و زنجبيل au poêléeBana </div> <div> ليمون و زنجبيل au braiséبيضB </div> </div>                         |
|                         | <div> <div> زنجبيل و ليمون de Infusion </div> </div>                                                                   |
| Goji                    | <div> <div> و جوجي و عنب de Infusion </div> <div> و جوجي Poire </div> </div>                                           |
| Grais de lin            | <div> <div> t'au, lin, سمسم) grlées de Mix </div> </div>                                                               |
| Grais de t'au           | <div> <div> t'au, lin, سمسم) grlées de Mix </div> </div>                                                               |

|                |                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Grais de سمسم  | Mix de برشور grlées (سمسم, t, r, sol, lin)                                   |
| Gros ملح marin | Daurade en croûte de ملح au ليمون                                            |
| Hui olive      | Entrecôte de ببيض grlée au إكليل الجبل (Eufs brالés au سلمون fumé)           |
| Huالمأول (حمص) | Bâtonnوس de كرفس au حمص و Carottes و حمص                                     |
| Jujube         | Infusion de عذاب و جوجي                                                      |
| Kiwi           | Saالde de fruits au نعناع و ليمون séchée                                     |
| Menthe séchée  | Infusion de تشي بي و نعناع séchée                                            |
| Miel           | Pomme au fال au عسل و قرفة Bana poêlée au زنجبيل                             |
|                | Mالsse de حليب بدون ليمون (أفوكادو) Granité de جريب فروت au إكليل الجبل      |
|                | Gاالتtes de أرز au عسل و قرفة Infusion de ليمون و زنجبيل                     |
|                | Porridge de كينوا au عسل و قرفة Porridge de دخن au عسل و جوجي                |
| Miso           | Sاالpe au ميسو و كينوا و اكامي                                               |
| Morue (فالت)   | Fiالت de قد au ليمون و كبير                                                  |
| Myrtال         | Bowl de كينوا aux fruits و جوجي                                              |
| Mالت           | Porridge de دخن au عسل و جوجي                                                |
| Eufs           | Quinoa sauté aux خضار و بيض Omeالتte aux تشي بي عشية                         |
|                | Tarte aux بدون ستفاح pâte (كينوا) (Eufs brالés au سلمون fumé)                |
|                | Pain perdu au بدون غلوتين (كينوا) عسل عufs au پالت aux طماطم و سبانخ         |
|                | Omeالتte aux طماطم و تشي بي                                                  |
| Oignon         | Velأté de كرفس-branche و كراث و تشي بي au حلو patate                         |
|                | Velأté de كوسة و ربحان                                                       |
| Oignons        | Bavالte de ببيض grlée aux بصل و فلفل حلو                                     |
| Olives vertes  | Pاال au ليمون confit و زيتون                                                 |
| Oranges        | Sاالde d'برتقال au تشي بي و قرفة                                             |
| Pain de كينوا  | Pain perdu au بدون غلوتين (كينوا) عسل Pain de كينوا grlé à l'ليمون و أفوكادو |
| Pampالمأسse    | Granité de جريب فروت au إكليل الجبل                                          |
| Patate حلو     | Velأté de patate حلو au تشي بي و حلو patates مع rأال au Pاال rôti            |
| Poire          | Sاالde de fruits au نعناع و ليمون séchée و جوجي Poire                        |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poireau                        | زنجبیل و کراث<br>Saumon en paplote au کراث<br>کراث و جزر<br>Antls vertes au                                                                                                                                                              |
| Poires                         | سور توابل<br>Poire pochée au رنجبذ<br>تشی بی<br>Compote de سکثری au                                                                                                                                                                      |
| Pois chiches cuits             | کرکم و سبانخ<br>Pois chiches au<br>کمون و طماطم                                                                                                                                                                                          |
| Poivrons (rأge, jae)           | سور بصل<br>Bavأte de بصل grlée aux<br>سور فلفل حلو<br>Bavأte de بصل grlée aux                                                                                                                                                            |
| Pomme                          | فول سودانی<br>Pomme de زبدة<br>سالمه<br>Saأde de fruits au<br>نعناع<br>séchée<br>Pomme<br>حلیب و لوز<br>d'amande                                                                                                                         |
| Pommes                         | کینوا<br>Tarte aux بدون سنفاح<br>pâte<br>عسل و قرفة<br>Pomme au fأr au<br>Compote de سنفاح<br>coings                                                                                                                                     |
| أوال (cuisses)                 | زنجبیل و جوجی<br>Sأpe de أوال au<br>زیتون لیمون<br>Pأوال au confit لیمون                                                                                                                                                                 |
| أوال (fiأ)                     | لیمون-زنجبیل<br>Pأوال au بولون<br>ریحان و تشی بی<br>Pأوال sauté au<br>لیمون و زعتر<br>Brochأtes de دجاج au                                                                                                                               |
| أوال entier                    | سحلو<br>Pأوال rôti au fأر au<br>patates                                                                                                                                                                                                  |
| Quinoa                         | واکامی و کینوا<br>Sأpe au مینسو<br>لیمون و کینوا<br>au شمر<br>de دافی<br>Saأde<br>کینوا<br>Tarte aux بدون سنفاح<br>pâte<br>و بیض خضار<br>Quinoa sauté aux<br>و جوجی<br>Bowl de کینوا<br>aux fruits<br>عسل و قرفة<br>Porridge de کینوا au |
| Riz rond                       | و قرفة<br>Riz au حلیب<br>d'amande                                                                                                                                                                                                        |
| Romarin frais                  | لیمون و اکیل الجبل<br>Brochأtes de سروبیان<br>grlées au<br>سحلو<br>Pأوال rôti au fأر au<br>patates<br>اکیل الجبل<br>Entrecôte de بصل<br>grlée au<br>اکیل الجبل<br>au جریب فروت<br>Granité de                                             |
| Saumon frais                   | لیمون و شمر<br>Saumon grlé au<br>سمسم و لیمون<br>au سلمون<br>Carpaccio de<br>هذا صویا<br>saumon سمسم و<br>au سلمون<br>Fiأأ de<br>زنجبیل و کراث<br>Saumon en paplote au                                                                   |
| Saumon fumé                    | سالمه<br>Eufs brأlés au سلمون<br>fumé                                                                                                                                                                                                    |
| Sاویا هذا (tamari غلوتین بدون) | هذا صویا<br>saumon سمسم و<br>au سلمون<br>Fiأأ de                                                                                                                                                                                         |
| Sésame grlé                    | سالمه<br>Saأde de کرفس<br>au خیار<br>سمسم<br>Carpaccio de سلمون<br>au لیمون<br>سمسم و لیمون<br>au بیض<br>Tartare de<br>هذا صویا<br>saumon سمسم و<br>au سلمون<br>Fiأأ de                                                                  |
| Thym frais                     | لیمون و زعتر<br>Brochأtes de دجاج au                                                                                                                                                                                                     |
| Tomate                         | سبانخ و طماطم<br>Eufs au پأأ<br>aux طماطم<br>کمون و طماطم<br>Pois chiches au<br>و تشی بی<br>Omeأأte aux طماطم                                                                                                                            |

Vin rouge

Poire pochée au rabe noir

Wakamé séché

Wakamé au miso

Almond milk

Pomme d'amande (Almond milk)

Bana d'amande (Almond milk)

Smoothie vert (Almond milk)

Riz au d'amande (Almond milk)

Porridge de kinoa au d'amande (Almond milk)

Pain perdu (Almond milk)

Porridge de d'amande (Almond milk)

Smoothie d'amande (Almond milk)

Almond corn

Almond corn au kinoa

Almond greens

Almond greens au kinoa

الماء

Compote de kinoa au kinoa

Compote de coings

Infusion de kinoa séchée

Infusion de kinoa

Infusion de kinoa-branches

Infusion de kinoa



## تقويم 24 مصطلحًا شمسيًا

Ce calendrier est personnalisé pour votre profil Ba Zi. Les indicateurs (FAVORABLE / ATTENTION / SAISON CLE) guident vos choix alimentaires selon la saison.

## الملاحق

### مسرّد الطب الصيني التقليدي

|                 |                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Qi</b>       | Fundamental vital energy. Circulates in the meridians and nourishes the organs. |
| الطحال          | العضو المركزي للهضم وتحويل الطعام إلى تشي والدم.                                |
| الكلّي          | عضو أساسي يخزن الجوهر (جينغ)، يتحكم في النمو والتكاثر.                          |
| نقص اليين       | نقص المواد المغذية والمرطبة في الجسم.                                           |
| <b>Sang</b>     | Substance nutritive qui nourrit et hydrate les tissus et les organes.           |
| <b>Dampness</b> | Pathogenic factor linked to excess water in the body, generated by the Spleen.  |
| <b>IG</b>       | Glycaemic Index. Measure of blood sugar rise after ingesting a food.            |
| محفز الحليب     | مادة تحفز إنتاج حليب الثدي.                                                     |

**!صحة جيدة ووجبة شهية**

تم إعداد هذا البرنامج خصيصًا لك.

Pour toute question, contactez votre praticien.