

Wiosna według Pięciu Przemian

<https://escapemagazine.pl/369714-wiosna-wedlug-pieciu-przemian>

PORÓWNANIE WYDAŃ

Zmiany w wydaniu z 2017 roku:

- zaktualizowane treści (oznaczone na niebiesko jako: zaktualizowany),
- nowe treści (oznaczone w całości na niebiesko).

RODZIAŁY	
WYDANIE 2012	WYDANIE 2017
Wstęp	Wstęp (zaktualizowany)
Wiosna – Małe Yang	Wiosna – Małe Yang (zaktualizowany)
Rola wątroby i pęcherzyka żółciowego	Rola wątroby i pęcherzyka żółciowego (zaktualizowany)
Odżywianie wiosną	Odżywianie wiosną (zaktualizowany)
-	Wiosenny detoks
PRZEPISY	
WYDANIE 2012	WYDANIE 2017
ZUPY (10)	ZUPY (15)
Pomidorowa z kaszą jaglaną	Pomidorowa z kaszą jaglaną (zaktualizowany)
Żurek z ziemniakami	Żurek z ziemniakami (zaktualizowany)
Barszcz czerwony	Barszcz czerwony (zaktualizowany)
Barszcz ukraiński	Barszcz ukraiński (zaktualizowany)
Zupa ogórkowa	Zupa ogórkowa (zaktualizowany)
Zupa pieczarkowa	Zupa pieczarkowa (zaktualizowany)
Zupa z brokułów	Zupa z brokułów (zaktualizowany)
Zupa z zielonym groszkiem	Zupa z zielonym groszkiem (zaktualizowany)
Zupa szpinakowa	Zupa szpinakowa (zaktualizowany)
Kartoflanka z orzechami i kiełkami	Kartoflanka z orzechami i kiełkami (zaktualizowany)
-	Zupa marchewkowo-porowa
-	Rosół warzywny
-	Krupnik ryżowy
-	Zupa jaglano-brokutowa
-	Zupa krem z brukselek
DANIA CIEPŁE (15)	DANIA CIEPŁE (22)
Jajecznicza pieczarkowa ze szczypiorkiem	Jajecznicza pieczarkowa ze szczypiorkiem (zaktualizowany)
-	Jajecznicza z jarmużem
Jajeczne kotleciki	Jajeczne kotleciki
Jajka sadzone z pomidorami	Jajka sadzone z pomidorami
Zapiekane łódki z ziemniaków	Zapiekane łódki z ziemniaków
Buraczki z chrzanem	Buraczki z chrzanem
Blanszowane warzywa	Blanszowane warzywa
Szparagi z wody	Szparagi z wody
Panierowane pieczarki	Panierowane pieczarki (zaktualizowany)
Kluski kładzione z żółtym serem	Kluski kładzione z żółtym serem
Gołąbki ryżowo-pieczarkowe	Gołąbki ryżowo-pieczarkowe
Kapusta z rodzynekami	Kapusta kiszona z rodzynekami

-	Chipsy z jarmużu
-	Ziemniaki z brokułem i serem
-	Soczewica duszona z warzywami
-	Bigos wegetariański
-	Placki marchwiowo-selerowe
-	Szybka brukselka z bułką tartą
Naleśniki z serem	Naleśniki z serem
Naleśniki z nadzieniem jajecznym	Naleśniki z nadzieniem jajecznym
Krokiety ziemniaczano-fasolowe	Krokiety ziemniaczano-fasolowe
Klopsiki rybne	Klopsiki rybne (zaktualizowany)
SAŁATKI (6)	SAŁATKI (9)
-	Sałatka z jajkiem i rzeżuchą
-	Sałatka z rzepą
-	Sałatka z jarmużem
Sałatka ogórkowo-orzechowa	Sałatka ogórkowo-orzechowa
Sałatka warzywna z fetą	Sałatka warzywna z fetą
Sałatka marchwiowo-pomarańczowa	Sałatka marchwiowo-pomarańczowa
Żółta sałatka	Żółta sałatka
Sałatka rybna	Sałatka rybna
Mizeria	Mizeria
DODATKI (10)	DODATKI (9)
Sos szczypiorkowy	Sos szczypiorkowy
Sos pomidorowy	Sos pomidorowy
Sos z moreli	Sos z moreli
Sos bakaliowy na winie	Sos bakaliowy na winie
Pikantny twarożek wiosenny	Pikantny twarożek wiosenny (przeniesiony do „Smarowidła”)
Żur kiszony	Żur kiszony
Kwas buraczany	Kwas buraczany (zaktualizowany)
Ogórki małosolne	Ogórki małosolne
Kiełki	Kiełki
Rzeżucha	Rzeżucha
SŁODKIE PRZEKĄSKI (4)	SŁODKIE PRZEKĄSKI (8)
Blanszowane owoce	Blanszowane owoce
Suflet z jabłek	Suflet z jabłek
Kisiel cytrynowy	Kisiel cytrynowy
Bezy	Bezy
-	Batony muesli
-	Chałwa ze słonecznika
-	Czekoladowo-sezamowa owsianka
-	Ciastka jaglano-kokosowe
NAPOJE (4)	NAPOJE (17)
Napar z pokrzywy	Napar z pokrzywy
Napar z krwawnika	Napar z krwawnika
Zielona herbata	Zielona herbata
-	Woda z kurkumą
-	Woda z octem jabłkowym
Zsiadłe mleko z rzodkiewką	Zsiadłe mleko z rzodkiewką
-	Jogurt własnej produkcji
-	Napój jogurtowo-buraczany
-	Napój marchewkowo-miętowo-kokosowy
-	Mleko kokosowe
-	Mleko owsiane
-	Mleko migdałowe

-	Mleko ryżowe
-	Kawa gotowana z olejem kokosowym
-	Kawa z karobem i wanilią
-	Koktajl jarmużowo-bananowy
-	Koktajl szpinakowo-gruszkowy
	SMAROWIDŁA (7)
-	Pikantny twarożek wiosenny (przeniesiony z „Dodatki”)
-	Paszтет z marchwi
-	Smalec z fasoli
-	Hummus
-	Pesto z jarmużem
-	Pasta jajeczna z pieczarkami
-	Słodkie smarowidło sezamowe
	WIOSENNY DETOKS (12)
-	Barszcz czerwony
-	Krupnik jaglany
-	Zupa marchewkowa
-	Brokuł z czosnkiem
-	Ziołowa kapusta kiszona
-	Kapusta kiszona na ciepło
-	Postny dressing czosnkowy
-	Sałatka z papryką i rukolą
-	Sałatka z jarmużem i marchewką
-	Pieczone jabłka
-	Koktajl jarmużowo-jabłkowy
-	Wywar z pietruszki
TABELE SMAKÓW I NATURY PRODUKTÓW	TABELE SMAKÓW I NATURY PRODUKTÓW (zaktualizowany)