

DESAYUNO AYURVÉDICO

	CEREAL		LECHE		ESPECIAS		OTROS		GRASA		ENDULZANTE
KAPHA	Amaranto Arroz integral Cebada Centeno Mijo Quinoa Trigo Sarraceno <i>> En Otoño con moderación:</i> Avena Trigo	+	Arroz Cabra Soja <i>> A finales de Invierno o Primavera evitar:</i> Cabra	+	Canela Clavo Jengibre Nuez moscada Cardamomo Anís en grano Hinojo etc... <i>> En Verano evitar sobreespeciar.</i>	+	Chocolate puro Nueces Pasas Piel cítricos (mod) Piñones Semillas de calabaza Semillas de chía	+	Ghee cabra Ghee vaca	+	Hoja de estevia en polvo Miel

	CEREAL		LECHE		ESPECIAS		OTROS		GRASA		ENDULZANTE
VATA	Arroz integral Avena Maíz Quinoa Trigo Trigo Sarraceno <i>En Primavera minimizar:</i> Avena Trigo	+	Arroz Avena Espelta Vaca	+	Canela Clavo Jengibre Nuez moscada Cardamomo Anís en grano Hinojo etc... <i>En Verano evitar sobreespeciar.</i>	+	Chocolate (mod) Ciruelas (mod) Coco rayado Dátiles (mod) Flor de Naranja Frutos secos Higos (mod) Pasas Piel cítricos Rosa Semillas de chía Semillas de lino Vainilla	+	Aceite de coco Ghee	+	Azúcar de coco Azúcar integral

	CEREAL		LECHE		ESPECIAS		OTROS		GRASA		ENDULZANTE
PITTA	Amaranto Arroz integral Avena Cebada Maíz Mijo Quinoa Trigo <i>En Primavera minimizar:</i> Avena Trigo	+	Arroz Avena Espelta Soja Vaca	+	<i>Las anteriores pero en mayor proporción:</i> Azafrán Cardamomo Cilantro polvo Hinojo	+	Chocolate (mod) Ciruelas Coco rayado Dátiles Flor de Naranja Higos Nueces Pasas Piel de lima Piñones Rosa Semillas de chía Semillas de girasol Vainilla	+	Aceite de coco Ghee	+	Azúcar de coco Azúcar integral Miel