EL ROMANCERO
AYURVEDA

ALIMENTACIÓN PARA VATA

Verduras	Berenjena, boniato, bulbo de hinojo, calabacín, calabaza, cebolla, espárrago verde, patata, pepino, puerro, remolacha, tomate, yuca y zanahoria.
Frutas	Aguacate, albaricoque, arándanos, chirimoya, ciruela, coco, fresa, granada, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, melocotón, melón, naranja, nectarina, papaya madura, paraguayo, piña, plátano, sandía y uva.
Cereales	Arroz (todos los tipos), avena, espelta, kamut, maíz (en pequeña cantidad), quinoa, trigo, trigo sarraceno.
Legumbres	Judía mungo pelada, lenteja roja y soja (tofu, tempeh).
Frutos secos y semillas	Almendras, anacardos, avellanas, nueces, nueces de pecan, piñones, pistachos y demás frutos secos. Pasas y dátiles (hervidos o remojados de la noche anterior). Semillas de chía y sésamo.
Lácteos	Leche de vaca u oveja, mantequilla, queso fresco o semi (tanto de vaca y oveja).
Producto animal	Pollo y pavo (muslo y contra muslo), todo tipo de pescados (salmón, sardinas, trucha, dorada, bacalao, etc), sepia, calamar y huevo.
Grasas	Aceite de coco, aceite de oliva y ghee.
Especias y hierbas	Ajo, alcaravea, asafétida, canela, cardamomo, cilantro, clavo, comino, fenogreco, hinojo, jengibre, mostaza, nuez moscada. Ajedrea, albahaca, cilantro fresco, eneldo, estragón, hierbabuena, laurel, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, tomillo. Agua de rosa, coco rallado, ralladura de piel de cítricos y vainilla.
Endulzantes	Melaza o panela.