



EL ROMANCERO
AYURVEDA

ALIMENTACIÓN PARA KAPHA

Verduras	Alcachofa, apio, espárrago, bulbo de hinojo, pimiento dulce o picante, judía verde, zanahoria, berenjena, calabacín. Topo tipo de hojas verdes: berros, rúcula, canónigos, col, coles de Bruselas, kale, espinaca, acelga, lechuga, escarola, endivia. Brócoli y coliflor. Cebolla y puerro. Nabo, rábano, remolacha. Germinados, brotes y seta shiitake.
Frutas	Caqui (duro), albaricoque, manzana, pera, membrillo. Granada, arándanos rojos y azules, frambuesa, grosella, mora, cerezas. Papaya, higo chumbo.
Cereales	Arroz (de todo tipo), cebada, centeno (en especial en pan alemán), quinoa, mijo, trigo sarraceno, tapioca.
Legumbres	Lentejas, alubias de todo tipo, judía mungo. Garbanzo con moderación.
Frutos secos y semillas	Semillas de calabaza y cáñamo.
Lácteos	Leche y quesos frescos de cabra con <u>mucha</u> moderación.
Producto animal	Pechuga de pollo y pavo, conejo. Pescado de agua dulce (trucha, lubina, tilapia,...).
Grasas	Aceite de oliva, mostaza o de comino negro. Ghee (de cabra preferiblemente).
Especias y hierbas	Pimienta, cardamomo, nuez moscada, comino, canela, fenogreco, clavo, ajo, mostaza, cúrcuma, jengibre, anís, hinojo, pimentón, curry. Laurel, albahaca, eneldo, orégano, perejil, romero, tomillo.
Endulzantes	Miel, estevia (polvo de hoja verde).