



EL ROMANCERO
AYURVEDA

ALIMENTACIÓN PARA PITTA

Verduras	<p>Todo tipo de lechugas y hojas verdes amargas: escarola, endivia, achicoria roja o radicchio, espinacas y acelgas.</p> <p>Crucíferas: brócoli, coliflor, kale, coles.</p> <p>Calabacín, zanahoria, patata, yuca, boniato, apio, nabo, pepino, alcachofa, espárrago verde, judía verde, setas, bulbo de hinojo.</p> <p>Germinados (no picantes).</p>
Frutas	<p>Plátano, uva roja, aguacate, manzana dulce, sandía, melón, mango, coco, pera, ciruela, cereza, albaricoque, níspero, melocotón, paraguayo, nectarina, arándanos dulces, granada, caqui (tanto duro como blando) y higos y dátiles frescos.</p>
Cereales	<p>Arroz (todos los tipos), trigo, espelta, kamut, cebada, quinoa, maíz, avena, mijo y tapioca.</p>
Legumbres	<p>Garbanzo, todo tipo de lentejas y alubias, guisante, soja blanca (tofu) y judía mungo.</p> <p>NO soja negra o judía garrofón</p>
Frutos secos y semillas	<p>Pasas y otras frutas deshidratadas. Nueces y piñones. Semillas de girasol y calabaza.</p>
Lácteos	<p>Leche de vaca (fresca y ecológica, con cardamomo y jengibre), mantequilla, queso fresco o semi (de vaca preferiblemente, en menor cantidad oveja y cabra).</p>
Producto animal	<p>Pollo y pavo, pescado de carne blanca, sepia, calamar, gambas (no chupes la cabeza), huevo.</p>
Grasas	<p>Aceite de coco, aceite de girasol (primera presión en frío) y ghee.</p>
Especias y hierbas	<p>Azafrán, cardamomo, semillas de cilantro molidas, hinojo.</p> <p>Estragón, cilantro fresco, perejil, menta.</p> <p>Agua de rosa, coco rallado y vainilla.</p>
Endulzantes	<p>Miel, sirope de arce, agave o dátil, estevia (polvo de hoja verde).</p>