



EL ROMANCERO
AYURVEDA

ALIMENTACIÓN VERANO

VERDURAS

Si eres...

VATA

Propicia: Calabacín, judía verde, cebolla, puerro y zanahoria.

Modera: Rábano, remolacha, berenjena, pimiento, pepino, patata y tomate.

Minimiza: Apio, col y pimiento verde (mejor el rojo).

PITTA

Propicia: Apio, calabacín, col, lechuga.

Modera: Pepino, cebolla, puerro, rábano, patata y remolacha.

Minimiza: Berenjena, pimiento y tomate.

KAPHA

Propicia: Apio, calabacín, col, lechuga, judía verde, zanahoria, pimiento y remolacha.

Modera: Cebolla, puerro, rábano, berenjena y tomate.

Minimiza: Pepino y patata.

FRUTAS

Si eres...

VATA

Propicia: Albaricoque, uva, ciruela, cereza, higo fresco, melocotón, paraguayo, nectarina, moras, frambuesas y arándanos.

Modera: Sandía, melón y plátano.

PITTA

Propicia: Manzana, pera, lima, uva, higo, cereza, melocotón, mango, etc.

Modera: Sandía, melón y plátano.

Minimiza: Las excesivamente ácidas.

KAPHA

Propicia: Manzana, pera, cereza o papaya.

Modera: El resto.

Minimiza: Sandía, melón y plátano.

CEREALES

Arroz, quinoa, cuscús de espelta o pan de espelta.

LEGUMBRES

Judía mungo pelada y lenteja roja.

FRUTOS
SECOS Y
SEMILLAS

Todos en moderación.
Minimizar: Cacahuete.

LÁCTEOS

Propiciar: Takra (suero de leche).
Moderado: Leche, queso fresco, yogur.
Minimizar: Quesos curados.
(Lácteos de cabra para Kapha)

PRODUCTO
ANIMAL

Propiciar: Pollo, pavo (mejor contramuslo), pescados pequeños o de río.
Moderado: Huevo.
Minimizar: Carnes muy pesadas como cerdo o cordero.

GRASAS

Aceite de oliva y ghee.

ESPECIAS Y
HIERBAS

Propiciar: Clavo, cardamomo, menta, cilantro e hinojo.
Agua de rosa, coco rallado, ralladura de piel de cítricos y vainilla.
Moderar: El resto.
Minimizar: Las picantes.

ENDULZANTES

Azúcar de caña.
Kapha: Miel.
*No se recomienda un uso habitual de endulzantes. Siempre puntual y con intención ayurvédica.