



VERANO

Alimentación

Verduras

VATA

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

Modera: rábano, remolacha, berenjena, pimiento, patata y tomate.

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

PITTA

Propicia: apio, calabacín, col, lechuga y pepino.

Modera: 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

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.

<i>Frutos secos y semillas</i>	Todos en moderación. Evitar el cacahuete.
<i>Lácteos</i>	Propiciar: Takra (suero de leche). Moderado: Leche, queso fresco, yogur. Minimizar: quesos curados. (Lácteos de cabra para Kapha)
<i>Producto animal</i>	Propiciar: Pollo, pavo (mejor contramuslo), pescados pequeños o de río. Moderado: huevo. Minimizar: carnes muy pesadas como cerdo o cordero.
<i>Grasas</i>	Aceite de oliva y ghee.
<i>Especias y hierbas</i>	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.
<i>Endulzantes</i>	Azúcar de caña. Kapha: miel.