



Kapha

**Seznamy
vhodných potravin**

Obiloviny:

- rýže neloupaná, divoká
- amarant
- kukurřice, polenta
- špalda
- žito
- oves
- pohanka



Zelenina:

- brokolice, pórek
- cuketa, paprika
- mrkev, petržel, řepa
- cibule, česnek
- mangold, okra, špenát
- ředkvičky, kedlubny
- květák, lilek
- zelené fazolky, špenát

Ovoce:

- broskve, citrony
- brusinky
- granátové jablko
- grep, limetky
- jablka
- sušené švestky, fíky
- třešně
- bobule



Luštěniny:

- čočka
- mungo
- cizrna
- sójové mléko
- tofu
- tempeh
- fazole
- hrách

Mléčné výrobky:

- ghí
- lassi
- podmásli
- mléko kozí
- tvaroh
kozí
- kozí sýr

Maso a vejce:

- králík
- krevety
- sladkovodní
ryby
- krůtí, kuřecí
- zvěřina
- vejce



Koření:

- pepře, paprika
- kardamom
- koriandr
- bobkový list
- skořice,
hřebíček
- chilli
- šafrán
- fenykl, anýz

Bylinky:

- bazalka,
tulsí
- ibišek
- jasmín
- heřmánek
- zázvor
- čekanka
- kopr
- pampeliška



Mňamky:

- suché víno
- kořeněné mléko
- černý čaj
- káva (občas)
- pampelišková káva
- jablečný mošt
- datlový, javorový sirup
- nesolený popkorn



Blacklist:

- arašídý
- tvrdý alkohol
- pivo, sladké víno
- cukr, melasa
- ve větší míře ořechy
- sůl
- studené nápoje
- led

Kapha



Povzbudit a odlehčit

01

Jez vždy jen malé porce. Jako hlavní jídlo, které by mělo být v poledne, si dej vždy něco teplého. Základem tvého jídelníčku by měla být tepelně upravená zelenina.

02

V zimě se zkus vyhýbat syrové stravě, ale vždy dbej na jídelníček lehce stravitelný a pravidelný. Sůl zkus nahradit různým kořením, nejlépe ostrým a zahřívacím.

03

Naservíruj si více ostrých, trpkých i hořkých jídel, vhodná je i kyselá chuť. Vyhni se naopak sladkostí a soli.

An aerial photograph of a rugged, rocky coastline. The rocks are light brown and tan, with visible cracks and textures. The ocean is a deep, dark blue, with white foam from waves crashing against the base of the rocks. The lighting suggests a low sun, creating long shadows and highlighting the textures of the rocks and the white foam of the waves.

**Vychutnávej
vše dobré!**