



**Pitta- kapha**

**Seznamy  
vhodných potravin**



# Obiloviny:

- rýže neloupaná, divoká
- amarant
- granola
- tvrdá pšenice, špalda
- žito
- oves
- pohanka



# Zelenina:

- brambory s mírou
- brokolice, pórek
- cuketa, paprika
- mrkev, petržel, řepa
- květák, lilek
- zelené fazolky
- špenát
- houby

## Ovoce:

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



## Luštěniny:

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

## Mléčné výrobky:

- ghí
- lassí
- podmásli
- mléko kravské, kozí
- tvaroh kravský, kozí
- kozí sýr

## Maso a vejce:

- králík
- krevety
- sladkovodní ryby
- krůtí, kuřecí
- zvěřina
- vejce (bílek)



## Koření:

- pepř černý
- paprika  
sladká
- kardamom
- koriandr
- bobkový list
- skořice
- šafrán
- fenykl

## Bylinky:

- bazalka
- tulsí
- jasmín
- heřmánek
- zázvor
- maliník
- kopr
- pampeliška



# Mňamky:



- suché víno nebo pivo
- kořeněné mléko
- karob
- pampelišková káva
- jablečný mošt
- ovocné džusy
- javorový sirup
- nesolený popkorn

# Blacklist:

- arašídý
- tvrdý alkohol
- sladké víno
- cukr, melasa
- ve větší míře ořechy
- tahini
- sůl
- led



**Pitta- kapha**



# Ani horké, ani ledové

01

Při volbě potravin se soustřed' na své trávení: pokud funguje hladce (pitta), vol spíše čerstvou a chladivou stravu. Jestliže máš pomalejší trávení a sklony k zácpě, inspiruj se u typu kapha a dopřej si zahřívací koření a teplá jídla.

02

Nejdi však do extrémů: ideálem jsou vlažné nápoje i jídlo. Zohledni roční období. Přes zimu nejez sladkosti ani syrovou zeleninu, v létě vynech ostré koření.

03

Dopřej si dostatek hořkosti. Pomáhá jak tvým játrům a žlučníku, tak celkové stimulaci trávení. Vynech naopak slané i kyselé.





**Vychutnávej  
vše dobré!**