



Váta-kapha

**Seznamy
vhodných potravin**

Obiloviny:

- rýže neloupaná, divoká
- amarant
- tvrdá pšenice
- quinoa
- oves
- pohanka



Zelenina:

- brambory s mírou
- pórek, cibule
- cuketa, dýně
- mrkev, petržel, řepa
- mangold, okra, špenát
- ředkvičky, kedlubny
- květák, chřest
- zelené fazolky

Ovoce:

- broskve
- citrony,
limetky
- grepy
- jablka
- švestky
- fíky
- třešně
- bobule



Luštěniny:

- červená
čočka
- mungo
- cizrna
- sójové mléko
- tofu
- tempeh

Mléčné výrobky:

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

Maso a vejce:

- králík
- krevety
- ryby
- krůtí, kuřecí
- zvěřina, hovězí s mírou
- vejce



Koření:

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

Bylinky:

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



Mňamky:

- suché víno
- kořeněné mléko
- pampelišková káva
- karob
- jablečný mošt
- ječmenný slad
- dýňová, lněná semínka



Blacklist:

- arašídý
- tvrdý alkohol
- pivo, sladké víno
- cukr, fruktóza
- studené nápoje
- led

Váta-kapha

Prohřát a nabudit

01

Omez tuky, především smažení, a naopak přidej do jídelníčku víc rostlinných bílkovin. Pokus se úplně vynechat sladkosti a omezit i brambory a pečivo. Pij hodně bylinných čajů. Extra vhodné jsou polévky.

02

Dej si velký pozor na těžká jídla - raději si dopřej větší počet menších porcí v průběhu dne. V létě a na podzim jez stravu pro lidi typu váta, v zimě a na jaře se inspiruj u typu kapha.

03

Velmi vhodné jsou pro tebe potraviny kyselé chuti, vhodné jsou i slané a s mírou ostře kořeněné pokrmy. Vyhýbej se sladkostem a hořkým jídlům.



**Vychutnávej
vše dobré!**