

A vibrant sunset scene with a body of water reflecting the sky. The sky is filled with streaks of orange, red, and purple. The water is calm, creating a clear reflection of the colorful sky. In the distance, a dark silhouette of a treeline is visible. A semi-transparent, light brown cloud-like shape is positioned on the left side of the image, containing the text 'Váta-pitta' in white.

**Váta-
pitta**

**Seznamy
vhodných potravin**

Obiloviny:

- rýže
- amarant
- quinoa
- ječmen
- pšenice -
opatrně
- oves



Zelenina:

- brambory,
batáty
- dýně, cuketa
- mrkev, petržel
- mangold, okra
- fenykl, řepa
- květák, pórek
- zelené fazolky

Ovoce:

- ananas, papája
- avokádo,
mango
- banány, kiwi
- jablka, meruňky
- maliny, borůvky
- třešně
- meloun (občas)



Luštěniny:

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

Mléčné výrobky:

- ghí
- jogurt
- máslo
- mléko
- tvaroh
- kozí mléko,
sýr

Maso a vejce:

- hovězí občas
- kachna
občas
- králík občas
- krůtí, kuřecí
- ryby
- vejce (bílek)



Koření:

- pepř černý
- paprika
- koriandr
- kardamom
- skořice
- paprika
sladká
- estragon
- fenykl

Bylinky:

- bazalka
- bez
- jasmín
- heřmánek
- zázvor
- levandule
- kopr
- tulsí



Mňamky:



- kořeněné mléko s medem
- ovocné džusy
- karob
- pampelišková káva
- rýžový sirup, ječmenný slad
- mandle, kokos
- další ořechy s mírou

Blacklist:

- arašídy
- tvrdý alkohol, víno
- sycené nápoje
- cukr, fruktóza
- káva
- černý čaj
- křen

Váta- pitta

Vyladit dle doby

01

Stravu měň podle ročních období. V zimě jez podle doporučení pro typ váta, v létě jako pitta. Na podzim a na jaře střídej záhřevnou a chladivou stravu podle denní doby:

02

Ráno si dopřej teplou kaši nebo alespoň šálek čaje či kakaa. V poledne zvol chladivější jídlo, třeba salát. Večer je dobré zklidnit obě energie: zkombinuj polévku a něco lehkého.

03

Vhodné jsou pro tebe potraviny sladké a trpké chuti, s mírou jez slané a hořké. Vyhybej se ostrým a kyselým jídlům, nedělají dobře tvému citlivému žaludku ani křehké psychice.



**Vychutnávej
vše dobré!**