

An aerial photograph of a dense green forest. A small, colorful hot air balloon is visible in the upper left portion of the image. A semi-transparent, light-colored cloud-like shape is centered in the image, containing the word 'Váta'.

Váta

**Seznamy
vhodných potravin**

Obiloviny:

- rýže
- amarant
- quinoa
- pšenice
- oves

Zelenina:

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

Ovoce:

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



Luštěniny:

- červená čočka
- mungo
- sójové mléko
- tofu
- miso

Mléčné výrobky:

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

Maso a vejce:

- hovězí
- kachní
- krůtí,
kuřecí
- ryby
- vejce



Koření:

- pepř, paprika
- kardamom
- koriandr
- pískavice
- skořice,
hřebíček
- pepř
- asafoetida
- fenykl, anýz

Bylinky:

- bazalka
- bez
- citronová
tráva
- heřmánek
- zázvor
- levandule
- kopr
- tulsí



Mňamky:

- víno
- kořeněné mléko s medem
- ovocné džusy
- karob
- pampelišková káva
- melasa
- ječmenný slad
- ořechy s mírou



Blacklist:

- arašídý
- tvrdý alkohol
- popkorn
- cukr, fruktóza
- káva
- černý čaj
- studené nápoje
- led

Váta

Zahřát a uzemnit

01

Ve Tvém jídelníčku nesmí chybět vařená a dušená jídla a polévky, Tvému typu ajurvéda výslovně doporučuje i maso.

02

Dobré jsou nenadýmavé potraviny sladké, kyselé a slané chuti. Vynechat bys měla ostré pokrmy, ledové nápoje a syrové potraviny jíst jen výjimečně.

03

Důležitá je pro Tebe zejména snídane a večere, které by měly vždy obsahovat něco teplého. K obědu naopak stačí lehčí jídlo.



**Vychutnávej
vše dobré!**