

Voedingstips voor uw dosha-type

	Vata	Pitta	Kapha
Algemeen	<p>Als Vata-type of met een onevenwichtige Vata zou u bij voorkeur regelmatig en voldoende moeten eten. Het beste geschikt zijn warme gerechten met iets vet of olie (niet te droog). Ook dranken zouden warm moeten zijn. Voor u zijn de volgende smaakrichtingen het beste: zoet, zuur en zout.</p> <p>Niet goed zijn grote hoeveelheden droge, koude of met ijs gemengde gerechten en dranken, evenals grote hoeveelheden voedingsmiddelen die scherp, bitter of wrang smaken.</p>	<p>Pitta-types zouden erop moeten letten, dat het eten niet te heet en de dranken bij voorkeur koud of lauwwarm zijn.</p> <p>De dominante smaakrichtingen zoet, bitter en wrang (adstringerend, samentrekkend) koelen de vurige Pitta-dosha.</p> <p>Daarentegen zijn grote hoeveelheden voedingsmiddelen die vooral scherp (heet en pikant), zuur en zout smaken resp. verwarmende gerechten en dranken niet goed voor Pitta-types.</p>	<p>Geef als Kapha-type de voorkeur aan een licht dieet, warme maaltijden en dranken. Goed zijn scherpe, bittere, wrange, lichte, vetarme (droge) en hete voedingsmiddelen.</p> <p>Indien mogelijk reduceren of vermijden: vette voedingsmiddelen, overvloedige maaltijden, koude of met ijs gekoelde gerechten en dranken, die vooral zoet, zuur en zout smaken.</p>
Granen	Tarwe, rijst, gekookte haver, mout in kleine hoeveelheden.	Tarwe, rijst, gerst, gierst, maïs en haver, mout.	Granen, indien mogelijk lang opgeslagen. Gerst, gierst, maïs, boekweit, rogge, haver, mout, tarwe, rijst.
Bonen/dal	Gele mungbonen, rode linzen.	Gele mungbonen, kleine kidneybonen, sojaproducten.	Alle soorten, behalve tofu.
Groente	Witte pompoen, courgette, okra, artisjokken, asperges, jonge aubergines, wortels, rode biet, zoete aardappelen met boter, tomaten, augurken, jonge rammenas, selderie, groene papaja, spinazie in kleine hoeveelheden.	Asperges, artisjokken, witte pompoen, okra, courgette, spinazie, witlof, bloemkool, broccoli, kool, groene bonen, selderie, aardappelen, zoete aardappelen, erwten, groene paprika, groene papaja, kiemgroente, salade, jonge aubergines, jonge rammenas (met ghi of boter)	Groene bladgroenten, asperges, artisjokken, aardappelen, wortels, kool, rode biet (in kleine hoeveelheden), bloemkool, broccoli, selderie, erwten, paprika, kiemgroente, witte pompoen, courgette, groene papaja, tomaten, jonge aubergines, jonge rammenas.



	Vata	Pitta	Kapha
Melkproducten	Alle soorten melkproducten. Kaas dient zacht en vers te zijn.	Ghi, melk, boter, karnemelk, lassi (zoet), room, roomkaas	Lassi en karnemelk, magere melk, ghi en volle melk in kleine hoeveelheden
Zoetstoffen	Alle producten van suikerriet, weinig honing	Witte of gedeeltelijk geraffineerde suiker, honing in kleine hoeveelheden (maar alleen wanneer het lichaam zich niet heet aanvoelt)	Honing
Olie	Alle soorten	Kokosolie, olijfolie, zonnebloemolie	Maïsolie, sesamolie, mosterdolie, ghi en alle soorten in geringe hoeveelheden
Noten, zaden	Alle noten, zaden in kleine hoeveelheden	Kokosnoot	Zonnebloempitten, pompoenpitten, cashewnoten
Specerijen	Komijn, gember, mosterdzaad, fenegriekzaad, asafoetida, kaneel, kardemom, kruidnagel, anijs, venkel, zwarte peper (in kleine hoeveelheden), zout, citroensap. Alle overige specerijen in kleine hoeveelheden.	Koriander, komijn, gember (in kleine hoeveelheden), kurkuma, saffraan, venkel, kaneel, kruidnagel, kardemom	Alle specerijen behalve zout, vooral scherpe specerijen (peper, gember etc.), citroensap in kleine hoeveelheden.
Vruchten	Rijpe, zoete en sappige vruchten. Druiven, granaatappel, mango, papaja, zoete ananas, bananen, avocado, zoete en sappige appels en peren, zoete sinaasappels, meloen, pruimen, kersen, rozijnen, dadels, gedroogde pruimen, vijgen, kiwi's, perzik, abrikoos. Gedroogde vruchten eerst laten weken.	Druiven, granaatappel, bananen, avocado, mango, meloen, appels, peren, rozijnen, dadels, vijgen, abrikoos, zoete sinaasappels, grapefruit, olijven, zoete ananas, papaja (in kleine hoeveelheden), kiwi's.	Granaatappel, druiven, rode bosbessen, rozijnen, vijgen, dadels (het beste met honing), perzik, appel, papaja, guave

