


ALIMENTOS RECOMENDABLES

	disminuye vata	disminuye vata	disminuye vata y pitta	disminuye pitta y kapha	disminuye pitta y kapha	disminuye kapha
	Ácido	Salado	Dulce	Amargo	Astringente	Picante
F R U T A S	Ciruelas Frambuesa Granadas Lima, limón Naranja Papaya Piña Tamarindo Toronja Uvas verdes		Coco, ciruela Damasco Dátil, durazno Frambuesa Fresa, granada Higo, mango Manzana, melón Naranja, pasas Pera, piña, uvas Plátano, sandía	Lima Naranja Cáscara de naranja	Ciruela Durazno Frambuesa Fresa Granada Higo Manzana, pasas Pera Plátano verde Uvas	Cáscara de naranja
V E R D U R A S	Aceituna Calabacín Jitomate Tomates	Repollo Papa blanca	Betabel, brócoli Calabaza Col, espárrago Jitomate Palmito, palta Papa blanca Pepino, repollo Remolacha Zanahoria, zapallo	Acelga Alcachofa Berenjena Berro Cilantro Espinaca Lechuga Zanahoria	Apio, brócoli Calabacín Col, coliflor Espinaca Germinado Habas, lechuga Papa blanca Pepino Zanahoria	Berenjena Berro Cilantro Nabo Palmito Perejil Pimentón Rábano
Ce- rea- les			Avena Arroz Cebada Maíz Trigo	Quinoa		
Le- gum- bres			Arvejas Frijol Garbanzo Lentejas		Frijol Garbanzo Lentejas	Arveja Garbanzo Lentejas
Semi- illas			Ajonjolí Almendras Girasol, maní Pistachos	Ajonjolí o sésamo Nueces	Ajonjolí Girasol, maní Nueces	Anís Apio (semillas) Mostaza
E S P E C I A S Y H I E R B A S			Albahaca Aloe Vera Azafrán Canela Cardamomo Hinojo Jengibre Laurel Linaza Menta Yerbabuena	Achicoria Aloe Vera Agracejo Ajeno Azafrán Comino Cilantro Cúrcuma Fenogreco Limón (cáscara) Llantén Manzanilla Nuez moscada Romero Ruda Salvia	Aloe Vera Azucena Agracejo Canela Cúrcuma Geranio Linaza Llantén Nuez moscada Salvia	Albahaca Aloe Vera Ajeno, ají Azafrán Asafétida Canela Cardamomo Cilantro Clavo de olor Comino Cúrcuma Hinojo, jengibre Laurel, tomillo Manzanilla Menta, mostaza Orégano Perejil, romero Pimienta negra
Otros	Yogurt Queso	Algas marinas Musgo irlandés Sal marina	Caña de azúcar Leche, miel Mantequilla		Mantequilla Miel de abeja	

