



VATA DOSHA

Alimentación



<i>Verduras</i>	Berenjena, boniato, bulbo de hinojo, calabacín, calabaza, cebolla, espárrago verde, patata, pepino, puerro, remolacha, tomate, yuca y zanahoria.
<i>Frutas</i>	Aguacate, albaricoque, arándanos, chirimoya, ciruela, coco, fresa, granada, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, melocotón, melón, naranja, nectarina, papaya madura, paraguayo, piña, plátano, sandía y uva.
<i>Cereales</i>	Arroz (todos los tipos), avena, espelta, kamut, maíz (en pequeña cantidad), quinoa, trigo, trigo sarraceno. .
<i>Legumbres</i>	Judía mungo pelada, lenteja roja y soja (tofu, tempeh).
<i>Frutos secos y semillas</i>	Almendras, anacardos, avellanas, nueces, nueces de pecan, piñones, pistachos y demás frutos secos. Pasas y dátiles (hervidos o remojados de la noche anterior). Semillas de chía y sésamo.
<i>Lácteos</i>	Leche de vaca u oveja, mantequilla, queso fresco o semi (tanto de vaca y oveja).
<i>Producto animal</i>	Pollo y pavo (muslo y contra muslo), todo tipo de pescados (salmón, sardinas, trucha, dorada, bacalao, etc), sepia, calamar y huevo.
<i>Grasas</i>	Aceite de coco, aceite de oliva y ghee.
<i>Especias y hierbas</i>	Ajo, alcaravea, asafétida, canela, cardamomo, cilantro, clavo, comino, fenogreco, hinojo, jengibre, mostaza, nuez moscada. Ajedrea, albahaca, cilantro fresco, eneldo, estragón, hierbabuena, laurel, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, tomillo. Agua de rosa, coco rallado, ralladura de piel de cítricos y vainilla.
<i>Endulzantes</i>	Melaza o panela.