



# Alimentação

## DOSHA VATA (éter+ar)

O dosha vata é o principal, afinal, é representado pelo ar, elemento em maior quantidade no planeta Terra. São indicados alimentos mais oleosos, quentes, cremosos e cozidos. Devem ser evitados os crus, secos e frios.



### QUAIS CONSUMIR?

**Frutas maduras e adocicadas:** banana, cereja, amora, uva, melão, laranja lima, pêsego, abacaxi, ameixa, mamão, abacate, coco.

**Legumes e vegetais cozidos, raízes, condimentados e mais oleosos:** abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, beterraba, cebola, cenoura, quiabo, salsinha, espinafre, tomate, azeitona, brócolis, couve-flor.

**Cereais cozidos ou aquecidos:** aveia, quinoa, arroz integral e trigo.

**Temperos que aquecem:** pimenta, tomilho, cravo, canela, cardamomo, cominho, coentro, alho, gengibre, noz moscada, orégano, hortelã, açafraão, alecrim, cebola, erva doce, manjeriço, orégano, salsa, cebolinha e louro.

**Óleos:** óleos no geral e azeites.

**Chás:** de ervas ou de especiarias como o gengibre fresco e canela.

**Açúcares:** açúcar mascavo, rapadura, mel, agave, sucralose e estévia.

**Laticínios:** devem ser consumidos com cuidado, por conta da digestão.

Se consumir carne, dar preferência para frango e peixes.



### QUAIS EVITAR?

**Alimentos secos e frios:** frutas secas, vegetais crus, secos e frios, cereais secos como a granola.

**Digestão mais difícil:** feijões, soja, carnes vermelhas, de porco e de coelho.

**Bebidas geladas e/ou estimulantes:** bebida alcoólica, mate, café, refrigerantes, chocolate e chá preto.





# Alimentação

## DOSHA PITTA (água+fogo)

O Pitta é formado pelo fogo e muito representado pelo calor, que aquece, ilumina e digere. Como já é um corpo quente, se dá muito bem com alimentos crus e frescos, priorizando sabores amargos e adstringentes. Deve-se evitar quentes, picantes, ácidos e muito salgados/temperados.



### QUAIS CONSUMIR?

**Frutas maduras, adocicadas e cruas:** cereja, amora, tâmara, uva, laranja lima, passas, pêra, figo, melão, manga, melancia, ameixa, coco, maçã e abacate.

**Vegetais adocicados e amargos, mas sem acidez ou picância:** beterraba, aipo, abóbora, espinafre.

**Cereais:** quinoa, aveia, granola, arroz branco e basmati, trigo e cevada.

**Leguminosas:** feijões, soja e tofu.

**Condimentos:** cominho, coentro, hortelã, salsa, cebolinha, sal de rocha, louro e açafrão

**Óleos:** óleos de girassol e canola, e azeite de oliva.

**Açúcares:** açúcar mascavo, estévia, agave, sucralose.

**Produtos de origem animal:** peixe de água doce, frango orgânico e peito de peru.

**Laticínios:** ghee, queijo branco, leite orgânico e manteiga sem sal.



### QUAIS EVITAR?

**Frutas ácidas:** banana, maçã ácida, morango, limão, laranja, mamão, pêssego, abacaxi, pêssego e grapefruit.

**Vegetais ácidos:** berinjela, tomate e rabanete.

**Grãos:** milho, centeio, arroz integral, painço e trigo sarraceno.

**Laticínios:** manteiga com sal, iogurtes e queijos amarelos.

**Proteínas:** carnes vermelhas, ovos, peixe e frutos do mar.

**Condimentos mais picantes:** pimentas, alho, gengibre, noz moscada, orégano, tomilho, cravo.

**Oleaginosas.**

**Óleos:** de milho, gergelim e amêndoa.

**Bebidas energéticas e estimulantes:** café, álcool, chocolate, mate, sucos ácidos, chá preto e verde.

**Açúcares:** açúcar branco, mel e rapadura.





# Alimentação

## DOSHA KAPHA (água+terra)

O Kapha é o dosha que está ligado à água e à terra. Como é representado pela água e terra, possui metabolismo mais lento, então, é necessário dar atenção para alimentos mais leves, menos gordurosos e pouco doces.



### QUAIS CONSUMIR?

**Frutas ácidas e cítricas:** maçã, pêra, framboesa, amora, figo, limão, lima, pêssego, morango.

**Vegetais mais leves:** aspargos, beterraba, brócolis, couve flor, alface, espinafre, brotos, tomate (cozido), cogumelos, cenoura, bardana, rabanete, verduras e saladas.

**Cereais são muito indicados:** cevada, quinoa, milho, granola, centeio, aveia, arroz basmati, painço e tapioca.

**Leguminosas:** feijões, ervilhas, lentilhas, tofu, misso, shoyu e temperos.

**Condimentos em um geral.**

**Bebidas:** suco de frutas indicadas, leite de soja morno com condimentos, leite de arroz.

**Chá de ervas:** canela, chapéu de couro, gengibre, neem, cavalinha, cabelo de milho.

**Laticínios:** buttermilk, leite de cabra (quentes com condimentos).

**Produtos de origem animal:** frango orgânico, ovos, peixe de água doce, peito de peru.



### QUAIS EVITAR?

**Frutas adocicadas:** banana, melão, laranja, abacaxi, pêssego, figo, manga, melancia, tâmaras, mamão, coco, abacate, uvas.

**Vegetais doces e ácidos:** batatas, abóbora, azeitonas, pepino, tomate (cru).

**Grãos e cereais:** trigo, arroz integral e branco.

**Plantas:** Soja e moyashi.

**Laticínios:** leite, manteiga e queijos em geral.

**Produtos de origem animal:** carnes vermelhas, peixes do mar e frutos do mar.

**Temperos:** sal refinado.

**Óleos:** de coco, azeite de oliva, gergelim e soja.

**Bebidas:** alcoólicas e bebidas fria no geral.

**Açúcares:** açúcar branco, rapadura e frutose.

