

Ernährungstipps für Ihren Dosha-Typ

	Vata	Pitta	Kapha
Allgemein	<p>Als Vata-Typ oder mit Vata-Unausgeglichenheit sollten Sie vorzugsweise regelmäßig und ausreichend essen. Am besten geeignet sich warme Speisen mit etwas Fett oder Öl (nicht zu trocken). Auch Getränke sollten warm sein. Am besten sind für Sie die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig.</p> <p>Nicht vorteilhaft sind große Mengen an trockenen, kalten oder mit Eis versetzte Speisen und Getränke sowie eine große Menge an Nahrungsmitteln, die scharf, bitter oder herb schmecken.</p>	<p>Pitta-Typen sollten darauf achten, dass die Speisen nicht zu heiß und Getränke vorzugsweise kalt oder lauwarm sind.</p> <p>Die vorherrschenden Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb (adstringierend, zusammenziehend) kühlen das feurige Pitta-Dosha.</p> <p>Dagegen tun große Mengen an Nahrungsmitteln, die überwiegend scharf (heiß und würzig), sauer und salzig schmecken, bzw. wärmende Speisen und Getränke dem Pitta-Typen nicht gut.</p>	<p>Bevorzugen Sie als Kapha-Typ eine leichte Diät, warme Mahlzeiten und Getränke. Scharfe, bittere, herbe, leichte, fettarme (trockene) und heiße Nahrungsmittel sind vorteilhaft.</p> <p>Nach Möglichkeit reduzieren oder vermeiden. Sollten Sie ölige Nahrungsmittel, üppige Mahlzeiten, kalte oder eisgekühlte Speisen und Getränke, die überwiegend süß, sauer und salzig schmecken.</p>
Getreide	Weizen, Reis, gekochte Haferflocken in kleinen Mengen.	Weizen, Reis, Gerste, Hirse, Mais und Haferflocken.	Getreide, falls möglich, lange gelagert. Gerste, Hirse, Mais, Buchweizen, Roggen, Haferflocken, Weizen, Reis.
Bohnen/Dhal	Gelbe Mungbohnen, rote Linsen	Gelbe Mungbohnen, kleine Nierenbohnen, Sojaprodukte.	Alle Arten außer Tofu
Gemüse	Weißer Kürbis, Zucchini, Okra, Artischocken, Spargel, junge Auberginen, Karotten, rote Bete, süße Kartoffeln mit Butter, Tomaten, Gurken, jungen Rettich, Sellerie, grüne Papaya, Spinat in kleinen Mengen	Spargel, Artischocken, weißer Kürbis, Okra, Zucchini, Spinat, Chicoree, Blumenkohl, Broccoli, Kohl, grüne Bohnen, Sellerie, Kartoffeln, süße Kartoffeln, Erbsen, grüne Paprikaschoten, grüne Papaya, Sprossen, Salat, junge Auberginen, jungen Rettich (mit Ghee oder Butter)	Grüne Blattgemüse, Spargel, Artischocken, Kartoffeln, Karotten, Kohl, rote Beete (in kleinen Mengen), Blumenkohl, Broccoli, Sellerie, Erbsen, Paprika, Sprossen, weißer Kürbis, Zucchini, grüne Papaya, Tomaten, junge Auberginen, junger Rettich.



	Vata	Pitta	Kapha
Milchprodukte	Alle Arten von Milchprodukten. Käse sollte weich und frisch sein.	Ghee, Milch, Butter, Buttermilch, Lassi (süß), Sahne, Rahmkäse	Lassi und Buttermilch, Magermilch, Ghee und Vollmilch in geringen Mengen
Süßungsmittel	Alle Zuckerrohrprodukte, wenig Honig	Weißer oder halbraffinierter Zucker, Honig in kleinen Mengen (aber nur dann, wenn der Körper sich nicht heiß anfühlt)	Honig
Öle	Alle Arten	Kokosöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl	Maisöl, Sesamöl, Senföl, Ghee u. alle Arten in geringen Mengen
Nüsse, Samen	Alle Nüsse, Samen in kleinen Mengen	Kokosnuss	Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Cashewnüsse
Gewürze	Cumin, Ingwer, Senfsamen, Bockshornklee-Samen, Asafoetida, Zimt, Kardamom, Nelken, Anis, Fenchel, schwarzer Pfeffer (in kleinen Mengen), Salz, Zitronensaft. Alle übrigen Gewürze in kleinen Mengen.	Koriander, Cumin, Ingwer (in kleinen Mengen), Gelbwurz, Safran, Fenchel, Zimt, Nelken, Kardamom	Alle Gewürze außer Salz, besonders scharfe Gewürze (Pfeffer, Ingwer etc.), Zitronensaft in kleinen Mengen.
Früchte	Reife, süße und saftige Früchte. Trauben, Granatäpfel, Mango, Papaya, süße Ananas, Bananen, Avocado, süße und saftige Äpfel und Birnen, süße Orangen, Melonen, Zwetschgen, Kirschen, Rosinen, Datteln, Trockenpflaumen, Feigen, Kiwis, Pfirsiche, Aprikosen. Trockenfrüchte sollten eingeweicht werden.	Trauben, Granatäpfel, Bananen, Avocado, Mango, Melonen, Äpfel, Birnen, Rosinen, Datteln, Feigen, Aprikosen, süße Orangen, Grapefruit, Oliven, süße Ananas, Papaya (in kleinen Mengen), Kiwis.	Granatäpfel, Trauben, Preiselbeeren, Rosinen, Feigen, Datteln (am besten mit Honig), Pfirsiche, Äpfel, Papaya, Guaven

