

PRODUKTY WSKAZANE DLA DOSZY KAPHA

WSKAZANE	* wskazany umiar	**stosować rzadko
Owoce: większość owoców ściągających/ cierpkich: jabłka dojrzałe i niedojrzałe, przecier jabłkowy, morele, jagody, czereśnie, żurawina, figi (suszone), winogrona, cytryny*, limonki*, brzoskwinie*, gruszki, persymona (kaki), granaty, śliwki suszone, rodzynki, truskawki*		
Warzywa zalecane: bakłażan, brokuł, brukiew, brukselka, buraki cukrowe, buraki zwyczajne, cebula, chrzan, czosnek, daikon, dynia makaronowa*, dynia olbrzymia, fasola szparagowa, groch, grzyby, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, kapusta sitowata, karczoch, kiełki, kolendra koper włoski, kukurydza, łopian korzeń, marchew, natka pietruszki, okra, opuncja owoc i liść, papryka słodka i ostra, papryka zielona, pomidory gotowane, por, przepęklą ogórkowata, kiełki pszenicy, rzepa, rzeżucha, rzodkiewka, sałata, seler naciowy, topinambur, szparag, szpinak, zielenina mniszka i rzepy, ziemniaki STRĄCZKI: fasola adzuki, biała, „czarne oczko”, limeńska, fasola mung*, fasola pinto, zwykła, garbanzo, groch łuskany, groch suszony, kiełbaski sojowe, mleko sojowe, mung dal*, soczewica czerwona i brązowa, tempeh, tofu na gorąco*, tur dal.		
Ziarna / Zboże: amarantus*, gryka, chleb pszeniczny z kiełkami, komosa ryżowa*, granola, jęczmień, krakersy, kukurydza, kuskus, mąka pszeniczna, muesli, otręby owsiane i pszeniczne, płatki zbożowe suche i preparowane, polenta, proso, ryż basmati*, sago, sejtan, tapioka, żyto.		
Produkty mleczne: ghee*, jogurt rozwodniony, maślanka*, mleko kozie chude, ser kozi niesolony i niefermentowany, twaróg z mleka koziego, ser biały		
Pokarmy zwierzęce: drób (białe mięso), jaja*, krewetki, królik, ryby słodkowodne*, dziczyzna		
Orzechy/ ziarna: orzechy z umiarem: charole, dynia*, len*, słonecznik*, prażona kukurydza bez soli, szałwia hiszpańska (chia), popcorn, babka płesznik, krokosz		
Oleje: w małych ilościach do użytku wewnętrznego zewnętrznego: kukurydziany, canola, sezamowy, do użytku zewnętrznego: słonecznikowy, ghee, migdałowy		
Napoje: wino wytrawne czerwone i białe, chleb świętojański, czaj (gorące mleko z przyprawami), czarna herbata przyprawiona (goździki, imbir, kardamon), kawa zbożowa, mleko sojowe (gorące i mocno przyprawione), nektar brzoskwiniowy Soki: ananasowy*, gruszkowy, jabłkowy, mango, morela, słodka wiśnia, z aloesu, z granatów, z jagód z marchwi, z suszonych śliwek, z winogron, żurawinowy, wino jabłkowe herbaty ziołowe: bancha, cykorja, cynamon, golteria, goździki, hibiskus, hyzop, imbir głównie suszony, jałowiec, jaśmin jeżyna, koper włoski, jęczmień, koniczyzna łąkowa, kozieradka, krwawnik pospolity, kukicha*, lawenda, lukrecja*, lucerna, łopian, maliny, melisa lekarska, mięta ogrodowa, mnisze, palczatka cytrynowa, passiflora, pieprz, pokrzywa, prześl, rumianek, sarsaparyla*, szafran, yerba mate, żeń-szeń, truskawki, żywokost*		
Przyprawy: anyż, asafetyda, badian, bazylija, cayenne, cynamon, cząber, czosnek, estragon, gałka muszkatołowa, golteria, goździki, imbir, kardamon, kminek, kolendra, koper ogrodowy, koper włoski*, kozieradka, kurkuma, liście curry, liście miodli, liść laurowy, majeranek, mięta, nasiona gorczycy, natka pietruszki, olejek migdałowy, oregano, papryka, pieprz długi, pieprz pippali, podagrycznik, rozmaryn, skórki pomarańczy, szafran, szałwia lekarska, tymianek, wanilia*, ziele angielskie		
Substancje słodzące: koncentraty soków owocowych, miód durowy nieprzetworzony		
Dodatki: chrzan, cytryna*, czatni z mango (ostre), kiełki, liście kolendry, młode cebulki, musztarda bez octu, dymka, papryka chili, papryka czarna, wodorosty morskie*, wodorosty hijiki* Witaminy: wit B6, C, P, kwas foliowy, sok aloesowy, młody jęczmień, pyłek pszczeli, spirulina, drożdże piwne, miedź, wapń, żelazo, magnez, cynk		

Źródło: agnieszkawielobob.pl