

Alimentação Kapha

Característica da Dieta: quente, leve, diurética e seca.

O que reduz Kapha: sabor picante, amargo e adstringente.

Recomendação: Para reduzir peso, deve-se intensificar o uso de sabores picantes e amargos.

O que evitar: sabores doces dos açúcares e dos cereais, como arroz, trigo e cevada.



| Tipo de Alimentação | Recomendados | Melhor evitar |
|----------------------------------|---|---|
| Frutas | Frutas secas, maçã, amora, ameixa, lima, toranja, mamão e limão. Banana e abacaxi devem ser cozidos com canela e cravo. Caqui comer preferencialmente não muito maduro. | Melão, melancia, banana, tâmaras, figo, uva, framboesa, manga, abacate, caqui maduro. |
| Vegetais | Brócolis, couve-flor, abóbora, repolho, aipo, rabanete, nabo, cenoura, vagem, ervilha, aspargos, beterraba, pimentão, cebola, chuchu, milho, batata e acelga. Todos de preferência cozidos. | Tomate, berinjela, quiabo e jiló. |
| Saladas | Agrião, folhas de mostarda, rúcula, chicória, alface e radicchio. Temperar com pouco óleo. | - |
| Grãos | Centeio, cevada, milho, trigo sarraceno, painço, granola, arroz branco e integral. | Aveia, grão de bico, trigo e quinoa. |
| Leguminosas | Todos os tipos de feijões, ervilhas, lentilhas. | - |
| Nozes | Semente de girassol, semente de abóbora, gergelim torrado e linhaça. | Amêndoas, Noz-Pecã, castanha de caju, castanha do Pará, nozes, avelã e amendoim. |
| Óleos | Milho, mostarda, girassol, açafrão e azeite de oliva. | Ghee (manteiga clarificada), amendoim, soja, abacate, manteiga, amêndoa e dendê. |
| Laticínios | Leite de cabra, buttermilk, ricota. | Iogurte, todos os queijos, nata, leite. |
| Produtos de Origem Animal | Frango e Peixe. | Carne vermelha, suína e ovos. |
| Temperos e Especiarias | Todas as pimentas, sementes de mostarda, coentro, cominho, gengibre, alho, cúrcuma, cravo, cardamomo, feno-grego, canela, noz-moscada, manjeiricão, manjerona, cebola, orégano, louro, salsa, wassabi, alecrim, sálvia, tomilho, etc. | Evitar apenas sal. |
| Adoçantes | Mel | Evitar todos os demais tipos de açúcar ou adoçantes. |