

Alimentação Pitta

Característica da Dieta: fria, levemente adstringente e moderadamente pesada

O que reduz Pitta: sabor amargo, adstringente e doce.

O que evitar: sabores ácidos, picantes e salgados que possuam características quentes. Gorduras, frituras, alimentos com sabor muito intenso e picante e bebidas alcoólicas ou comidas com álcool no preparo.



Tipo de Alimentação	Recomendados	Melhor evitar
Frutas	Todas as frutas, com exceção das referidas na coluna evitar.	Mamão, frutas muito ácidas: ex: limão, laranja e abacaxi.
Vegetais	Couve-flor, brócolis, vagens, cenoura, ervilha torta, beterraba, couve, abóbora, abobrinha, chuchu e acelga. Consumir moderadamente pimentão e milho. Cebola só consumir cozida.	Tomate, alho e cebola crus, nabo, berinjela, batata, rabanete.
Saladas	Alface, rúcula, chicória, radicchio, salsa, folhas de coentro, brotos de bambu, broto de feijão. Todas as folhas, especialmente as escuras e amargas.	Folha de mostarda, beterraba, agrião e espinafre.
Grãos	Arroz integral, branco, tailandês (basmati), trigo, painço, aveia, cevada, quinoa, grão de bico.	Centeio, milho.
Leguminosas	Ervilha, feijão branco, preto e azuki (japonês).	Lentilha.
Nozes	Consumir em pequenas quantidades: nozes, castanha do Pará, gergelim, pinhão, pistache e semente de abóbora. Preferir Coco e Girassol.	Amendoim, gergelim torrado, castanha de caju e amêndoas.
Óleos	Ghee, coco, girassol, soja, canola, azeite de oliva, leite de coco.	Gergelim, amêndoa, dendê, amendoim, milho.
Laticínios	Leite, creme de leite, queijos magros, cottage, frescal, tipo minas, ricota, iogurte, buttermilk.	Queijos muito gordurosos e salgados, parmesão, provolone, suíço, etc. Requeijão.
Produtos de Origem Animal	Carnes brancas e magras.	Carne vermelha, suína e ovos.
Temperos e Especiarias	Erva Doce, Coentro em pó, hortelã, cúrcuma, cominho, açafraão, feno-grego. Consumir em poucas quantidades: mostarda, cravo, noz-moscada, cardamomo, zimbros e pimenta-rosa.	Pimenta malagueta, do reino, preta, dedo de moça, etc.; gengibre, alho, manjerição, sal refinado, canela, orégano, manjerona, louro, wassabi, papoula, alecrim, sálvia, tomilho, páprica, tamarindo, anis-estrelado.
Adoçantes	Açúcar mascavo, demerara, frutose, mel. Consumir pouco: melado e rapadura.	Açúcar branco refinado e mel antigo.