

Alimentação Vata

Característica da Dieta: quente, pesada e nutritiva.

O que reduz Vata: sabor salgado, ácido e doce.

Recomendação: ingerir pequenas quantidades de sabor picante.

O que evitar: sabores amargos e sabores adstringentes, alimentos frios e leves como saladas, fibras e legumes crus.



Tipo de Alimentação	Recomendados	Melhor evitar
Frutas	Tâmaras, frutas secas deixadas de molho, limão, cereja, morango, laranja, abacaxi, maçã cozida e banana cozida, damasco, pêssego, figo, mamão e manga.	Frutas secas, melão, melancia, maçã e amora.
Vegetais	Cenoura, batata, beterraba, rabanete, abóbora, vagens, ervilhas, quiabo, cebola, nabo, chuchu, acelga, todos cozidos.	Cebola e alhos crus, couve flor, brócolis, repolho, pepino, aipo, couve, milho e aspargos. E demais vegetais crus.
Saladas	Consumir em poucas quantidades: agrião e folhas de mostarda.	Chicória, radicchio, folhas de beterraba, rúcula e alface.
Grãos	Arroz branco, arroz integral, trigo, aveia, quinoa, grão de bico.	Centeio, painço, granola, trigo sarraceno, cevada e milho. Fibras aumenta o Vata.
Leguminosas	Ervilhas partidas e demais leguminosas sempre devem ser deixadas de molho com antecedência para hidratar, e temperar com cominho.	Lentilha, feijões, ervilhas e soja. Leguminosas aumentam a quantidade do elemento Ar no corpo, então não é recomendado.
Nozes	Amêndoas, Noz-Pecã, Castanha de Caju, Castanha do Pará, Gergelim, Linhaça, Girassol, Semente de Abóbora e amendoim.	Pinhão.
Óleos	Manteiga Clarificada – Ghee, gergelim, amêndoa, milho, amendoim.	Soja, mostarda, coco, milho e margarina.
Laticínios	Leite, creme de leite, nata, queijos, iogurte, buttermilk, cottage, ghee.	Nenhum
Produtos de Origem Animal	Carnes brancas e magras, peixes e ovos.	Carnes vermelhas e carne suína.
Temperos e Especiarias	Alho, cardamomo, erva doce, noz moscada, gengibre, cravo, canela, coentro, cominho, sal marinho, pimenta do reino, manjeriço, pimenta malagueta, mostarda, manjerona, orégano, louro, salsa, açafraão, alecrim, sálvia, tomilho, zimbros e páprica.	Cúrcuma.
Adoçantes	Açúcar mascavo, demerara, frutose, mel, melado de cana, rapadura.	Açúcar branco refinado, cristal.