hana.hu

Ájurvédikus alaptanfolyam étrend táblázat

Jelölések: * *Kis mennyiségben fogyasztható*

** *Ritkán fogyasztható*

	VATA		PITTA		KAPHA	
	Kerülendő	**Hasznos**	**Kerülendő**	**Hasznos**	**Kerülendő**	**Hasznos**
Gyümölcsök	*Általában a szárított, aszalt gyümölcsök*	*Általában az édes gyümölcsök*	*Általában a savanyú gyümölcsök*	*Általában az édes gyümölcsök*	*Általánosan a legtöbb édes és keserű gyümölcs*	*Általában az összehúzó hatású gyümölcsök*
	Alma (nyersen)	Alma (megfőzve)	Alma (savanyú)	Alma (édes)	Avokádó	Alma
	Vörös áfonya	Almaszósz	Sárgabarack (savanyú)	Almaszósz	Banán	Almaszósz
	Datolya (szárított)	Sárgabarack	Banán	Sárgabarack (édes)	Kókuszdió	Sárgabarack
	Füge (szárított)	Avokádó	Savanyú bogyós gyümölcsök	Avokádó	Datolya	Bogyós gyümölcsök
	Körte	Banán	Savanyú cseresznye félék	Édes bogyós gyümölcsök	Füge (szárított)	Cseresznye
	Datolyaszilva	Bogyós gyümölcsök	Vörös áfonya	Cseresznye (édes)	Grapefruit	Vörös áfonya
	Gránátalma	Cseresznye	Grapefruit	Kókuszdió	Kiwi	Füge (szárított) *
	Mazsola	Kókuszdió	Szőlő (zöld)	Datolya	Mangó **	Szőlő *
	Aszalt szilva	Datolya (frissen)	Kiwi**	Füge	Dinnye	Citrom *
	Görögdinnye	Füge (frissen)	Citrom	Szőlő (vörös és lila)	Narancs	Lime *
		Grapefruit	Mangó (érettlen)	Lime *	Papaya	Barack *
		Szőlő	Narancs (savanyú)	Mangó (érett)	Ananász	Körte
		Kiwi	Őszibarack	Dinnye	Szilva	Datolyaszilva
		Citrom	Datolyaszilva	Narancs (édes)	Rebarbara	Gránátalma
		Lime	Ananász (savanyú)	Papaya *	Tamarind	aszalt szilva
		Mangó	Szilva (savanyú)	Szilva	Görögdinnye	Mazsola
		Dinnyefélék (kivéve görögdinnye)	Rebarbara	Ananász (édes)		Eper *
		Narancs	Tamarind	Körte		
		Papaya		Gránátalma		
		Barackfélék		Aszalt szilva		
		Ananász		Mazsola		
		Szilva		Eper *		
		Aszalt szilva beáztatva		Görögdinnye		
		Mazsola beáztatva				
		Rebarbara				
		Eper				
		Tamarind				
Zöldségek	*Általában a fagyasztott, szárított, vagy nyers zöldségek*	*A legtöbb zöldség megfőzve*	*A legtöbb csípős zöldség*	*A legtöbb édes és keserő zöldség*	*A legtöbb édes és lédús zöldség*	*A legtöbb keserű és csípős zöldség*
	Brokkoli	Spárga	Répa (nyers)	Spárga	Uborka	Spárga
	Káposzta	Sárgarépa	Friss kukorica **	Répa (főzött)	Olajbogyó (fekete vagy zöld)	Brokkoli
	Karfiol	Cékla	Padlizsán **	Brokkoli	Paszternák **	Répa
	Zeller	Korianderlevél	Zöld mustár	Káposzta	Édesburgonya	Káposzta
	Friss kukorica **	Uborka	Vöröshagyma (nyers)	Sárgarépa (főzött)*	Úritök	Sárgarépa
	Padlizsán	Zöldbab	Paprika (csípős)	Bab	Tök (nyári)	Karfiol
	Kelkáposzta	Levélzöldségek *	Spenót (nyers) (főzött **)	Karfiol	Paradicsom (nyers)	Zeller
	Gomba	Saláta	Paradicsom	Zeller	Cukkini	Kukorica
	Vöröshagyma (nyers)	Vöröshagyma (főzve)		Uborka		Padlizsán
	Paprika	Paszternák		Zöldbab		Zöldbab
	Burgonya	Bab (főtt)		Levélzöldség		Levélzöldségek
	Borsó (nyers)	Édesburgonya		Gomba		Gomba
	Tök (téli)	Úritök		Vöröshagyma (főzve)		Bab
	Paradicsom (nyers), (főzött **)	Spenót *		Zöldpaprika		Paprika
		Csírák *		Édesburgonya		Burgonya (fehér)
		Tök (nyári)		Burgonya (fehér)		Spenót *
		Cukkini		A csírék többsége		Csírák
				Tök		Tök (téli)
				Cukkini		Paradicsom (főzött) *

hana.hu

Ájurvédikus alaptanfolyam étrend táblázat

Jelölések: * *Kis mennyiségben fogyasztható*

** *Ritkán fogyasztható*

	VATA		PITTA		KAPHA	
	Kerülendő	**Hasznos**	**Kerülendő**	**Hasznos**	**Kerülendő**	**Hasznos**
Gabonafélék	Árpa Korpa Kenyér (kovászos) Hajdina Kukorica Köles Granola Zab (száraz) Rozs Rizssütemény **	Amatanth * Zab (főzve) Quinoa Rizs (baszmat, barna, fehér, vad) Búza	Kenyér (kovászos is) Hajdina Kukorica Köles Zab (száraz) Rizs (barna) ** Rozs	Amatanth Árpa Korpa Granola Quinoa Zab (főzve) Rizs (baszmat, fehér, vad) Rizssütemény Búza	Kenyér (kovászos is) Zab (főzve) Tészta ** Rizs (barna, fehér) Rizssütemény ** Búza	Amatanth * Árpa Korpa Hajdina Quinoa Kukorica Köles Granola Zab (száraz) Rizs (baszmati) Rozs
Hüvelyesek	Feketebab Csicseriborsó Vesebab Lencse (barna) Gyöngybab Borsó (száraz) Pinto bab Szójabab Tempeh	Lencse (vörös) * Mungbab Szójasajt * Szójatej * Szójaszósz * Tofu *	Miso Szójaszósz	Feketebab Csicseriborsó Vesebab Lencse (az összes) Mungbab Gyöngybab Pinto bab Szójabab Szójasajt Szójatej Szójabab Tofu Tempeh *	Miso Vesebab Szójabab Szójaszósz Szójasajt Tofu (hidegen)	Feketebab Lencse (az összes) Csicseriborsó Mungbab * Gyöngybab Borsó (száraz) Pinto bab Szójatej Tempeh Tofu (melegen)
Tejtermékek	Tehéntej (porból, nagyüzemi) Kecsketej (por) Fagylalt ** Joghurt (sima, gyümölcsös, vagy jéggel)	*A legtöbb tejtermék jó* Író Vaj Ghee Sajt (kemény)* Sajt (puha) Tehéntej (friss) Kecsketej (friss) Tejföl * Joghurt (fűszerezett) *	Vaj (sózott) Író Sajt (kemény) Tejföl Joghurt (sima, gyümölcsös, vagy jéggel)	Vaj (nem sózott) Sajt (lágy, nem hosszúérlelésű, nem sózott) Tehéntej (friss) Ghee Kecsketej (friss) Fagylalt * Jogfurt (frissen készített, vizezett)	Vaj (sózott) Vaj (nem sózott) ** Sajt (a legtöbb) Tehéntej Fagylalt Tejföl Joghurt (sima, gyümölcsös, vagy jéggel)	Író * Túró * Ghee * Kecskesajt (nem sózott, nem hosszanérlelt) Kecsketej (csak a föle) Joghurt (vizezett)
Húsok	Csirke (fehér) Bárány Birka Disznó Nyúl Vad Pulyka (fehér)	*Az ájurvéda alapvetően nem javasolja a hús fogyasztását senkinek!* Marha Csirke (sötét) Tojás Hal Rák Pulyka (sötét)	Marha Csirke (sötét) Tojás (sárgája) Hal (tengeri) Bárány Birka Pulyka (sötét) Disznó	*Az ájurvéda alapvetően nem javasolja a hús fogyasztását senkinek!* Csirke (fehér) Tojás (fehérje) Hal (édesvízi) Nyúl Rák * Pulyka (fehér) Vad	Marha Csirke (sötét) Hal (tengeri) Bárány Birka Pulyka (sötét) Disznó	*Az ájurvéda alapvetően nem javasolja a hús fogyasztását senkinek!* Csirke (fehér) Tojás (nem sütve) Hal (édesvízi) Nyúl Rák Pulyka (fehér) Vad

hana.hu

Ájurvédikus alaptanfolyam étrend táblázat

Jelölések: * *Kis mennyiségben fogyasztható*

** *Ritkán fogyasztható*

	VATA		PITTA		KAPHA	
	Kerülendő	**Hasznos**	**Kerülendő**	**Hasznos**	**Kerülendő**	**Hasznos**
Ízesítők	Csokoládé Torma	Chili paprika * Citrom Lime Majonéz Mustár Savanyúság Só Ecet Alga	Chili paprika Csokoládé Majonéz Savanyúság Tengeri só Ecet	Feketebors * Chutney Édes mangó Lime * Kősó * Alga *	Csokoládé Lime Majonéz Savanyúság Só Ecet	Feketebors Chili paprika Torma Mustár Alga *
Csonthéjasok	Semmi	*Mértékkel minden csonthéjas jó*	*A következő oszlopban felsoroltak kivételével semmilyen csonthéjas nem ajánlott*	Mandula (áztatott vagy hámozott) Kókuszdió	Mandula ** Kókuszdió ** *...és minden más csothéjas*	Charoli
Magvak	Psyllium	Lenmag Tökmag Szezámmag Napraforgómag	Szezámmag Tahini	Lenmag Psyllium Tökmag * Napraforgómag	Psyllium ** Szezámmag	Lenmag * Tökmag * Napraforgómag *
Olajok	Len	Külső és belső használatra: Ghee Szezám Oliva ...és a legtöbb olaj Külsőleg: kókusz, avokádó	Mandula Sárgabarack Kukorica Pórsárány Szezám	Külső és belső használatra: Ghee Napraforgó Canola Oliva Külsőleg: kókusz, avokádó	Minden olaj elutasítandó kivéve a következő oszlopban találhatóak	Külső és belső használatra kis mennyiségben: Kukorica Canola Napraforgó Külsőleg: szezám
Italok	Alkohol (égetett szesz, vörösbor) Almalé Koffeintartalmú italok Kakaó Áfonyalé Jeges, hideg italok Jegestea Szilvalé Szójatej (hidegen) Paradicsomlé **Gyógyteák:** Gyermekláncfű Ginzeng Csalán ** Vöröshere ** Yerba mate	Alkohol (sör, fehérbor) * Mandulatej Almacider Szőlőlé Limonádé Narancslé Ananászlé Szójatej (fűszerezett, vagy csípős) * **Gyógyteák:** Bancha Fahéj ** Édeskömény Édesgyökér Borsmenta Vadrózsa	Alkohol (égetett szesz, vörösbor) Koffeintartalmú italok Kakaó Áfonyalé Grapefruitlé Jeges, hideg italok Jegestea Limonádé Ananászlé Paradicsomlé **Gyógyteák:** Fahéj ** Ginzeng Vadrózsa ** Yerba mate	Alkohol (sör, száraz fehérbor) * Mandulatej Almalé Szőlőlé Narancslé * Gránátalmalé Szilvalé Rizstej Szójatej **Gyógyteák:** Kamilla Gyermekláncfű Édeskömény Édesgyökér Menta Vöröshere	Alkohol (égetett szesz, édes bor) Mandulatej Koffeintartalmú italok ** Kakaó Szőlőlé Jeges, hideg italok Jegestea Narancslé Rizstej Paradicsomlé **Gyógyteák:** Édesgyökér * Orvosi ziliz Vadrózsa **	Alkohol (száraz bor) Almalé / Cider * Áfonyalé Szőlőlé Ananászlé * Gránátalmalé Szilvalé Szójatej (csípős, fűszeres) **Gyógyteák:** Feketetea Fűszerezett kamilla Fahéj Édeskömény * Borsmenta Yerba mate

hana.hu

Ájurvédikus alaptanfolyam étrend táblázat

Jelölések: * *Kis mennyiségben fogyasztható*
** *Ritkán fogyasztható*

	VATA		PITTA		KAPHA	
	Kerülendő	**Hasznos**	**Kerülendő**	**Hasznos**	**Kerülendő**	**Hasznos**
Fűszerek		*A legtöbb fűszer jó*	Hing Babérlevél Cyenne bors Szegfűszeg Fokhagyma Gyömbér (száraz) Mustármag Szerecsendió Oregáno	Feketebors * Fahéj Koriander Kömény Édeskömény Gyömbér (friss)	Só	*Minden fűszer jó, a csípősek is!*

Figyelem! A táblázatban szereplő ajánlások álalános érvényűek! A személyes elvárások figyelembevételével (pl. ételallergia, az agni erőssége, évszakok különbözősége, az uralkodó dósa mértéke, vagy kibillenése) további kiigazításokra lehet szükség!

Forrás Dr. Vasant Lad - The Ayurvedic Institute