



# Vata Pitta Kapha

## WAS BRINGT DAS DOSHA IN BALANCE?

- ☉ Scharf
- ☉ Bitter
- ☉ Herb (z. B. Petersilie)

- ☉ Sauer
- ☉ Salzig
- ☉ Scharf

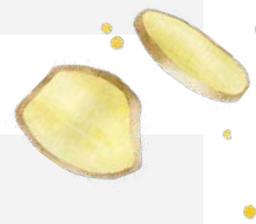
- ☉ Süß
- ☉ Sauer
- ☉ Salzig

## WAS SENKT DAS DOSHA?

- ☉ Süß
- ☉ Sauer
- ☉ Salzig

- ☉ Süß
- ☉ Bitter
- ☉ Herb

- ☉ Scharf
- ☉ Bitter
- ☉ Herb



## WELCHE EIGENSCHAFTEN SOLLTEN DIE LEBENSMITTEL HABEN, UM DAS DOSHA IN BALANCE ZU BRINGEN?

- ☉ Erdend
- ☉ Nährreich
- ☉ Aufbauend
- ☉ Feucht
- ☉ Leicht verdaulich
- ☉ Wärmend

- ☉ Erdend
- ☉ Beruhigend
- ☉ Nährreich
- ☉ Schwer
- ☉ Kühlend
- ☉ Trocken

- ☉ Leicht
- ☉ Trocken
- ☉ Gut gewürzt
- ☉ Warm
- ☉ Leicht verdaulich
- ☉ Belebend

## DIESE LEBENSMITTEL SIND FÜR DAS DOSHA GEEIGNET

### KOHLHYDRATE

- ☉ Reis
- ☉ Vollkornprodukte
- ☉ Gekochtes Getreide
- ☉ Haferflocken
- ☉ Hochwertiges Getreide (Roggen, Dinkel ...)

### EIWEIß

- ☉ Linsen
- ☉ Gelbe Linsen
- ☉ Käse
- ☉ Leicht geröstete Nüsse

### MILCHPRODUKTE

- ☉ Butter
- ☉ Kefir
- ☉ Joghurt

### OBST {saisonal}

- ☉ Frisch & süß
- ☉ Gebackenes & gedünstetes Obst

### GEMÜSE {saisonal & regional}

- ☉ Gedünstet, gekocht oder gegrillt

### KRÄUTER & GEWÜRZE

- ☉ Knoblauch
- ☉ Schwarzer Pfeffer
- ☉ Kurkuma
- ☉ Zimt
- ☉ Bohnenkraut
- ☉ Kren
- ☉ Bockshornklee



### KOHLHYDRATE

- ☉ Vollkornprodukte
- ☉ Reis
- ☉ Haferflocken
- ☉ Kichererbsen
- ☉ Gerste

### EIWEIß

- ☉ Schwarze Linsen
- ☉ Gelbe Linsen
- ☉ Kichererbsen
- ☉ Lupinen

### MILCHPRODUKTE

- ☉ Ungesalzene Butter
- ☉ Quark
- ☉ Frischkäse
- ☉ Ghee
- ☉ Milch

### OBST {saisonal}

- ☉ Süß & reif
- ☉ Saures Obst vermeiden

### GEMÜSE {saisonal & regional}

- ☉ Alles, vor allem Kürbis
- ☉ Kartoffeln
- ☉ Erbsen

### KRÄUTER & GEWÜRZE

- ☉ Basilikum
- ☉ Dill
- ☉ Pfefferminze
- ☉ Anis
- ☉ Petersilie
- ☉ Kümmel
- ☉ Schwarzer Pfeffer

### KOHLHYDRATE

- ☉ Vollkornprodukte
- ☉ Trockenes Getreide
- ☉ Gekochtes Getreide
- ☉ Reis / Wildreis
- ☉ Buchweizen
- ☉ Mais

### EIWEIß

- ☉ Alle Hülsenfrüchte
- ☉ Linsen
- ☉ Erbsen
- ☉ Lupinenmilch
- ☉ Käse mit wenig Fett (z. B. Ziegenkäse)

### MILCHPRODUKTE

- ☉ Ziegenmilch
- ☉ Magermilch
- ☉ Buttermilch

### OBST {saisonal}

- ☉ Frisches, getrocknetes & bitteres Obst

### GEMÜSE {saisonal & regional}

- ☉ Alles, aber morgens & abends gekocht, mittags roh

### KRÄUTER & GEWÜRZE

- ☉ Kurkuma
- ☉ Minze
- ☉ Asant
- ☉ Kreuzkümmel
- ☉ Chili
- ☉ Muskat
- ☉ Thymian
- ☉ Knoblauch
- ☉ Ingwer