



ОСНОВНОЙ СПИСОК

ПРОДУКТЫ ДЛЯ БАЛАНСА ДОШ

Всё, что Вам нужно, чтобы
составить индивидуальную
аюрведическую диету

Елена Джайн.

2021© ElenaJain.ru

ПРОДУКТЫ, УСПОКАИВАЮЩИЕ ВАТУ

ЗЕРНО

Белый рис басмати и коричневый рис, пшеница, ячмень, амарант, овес, киноа

БОБОВЫЕ

Адуки, лущеный мунг дал (маш), красная чечевица, урад дал (все варится до мягкой консистенции)

ФРУКТЫ СЛАДКО-КИСЛОГО ВКУСА

Виноград, лимоны, груши, бананы, апельсины, финики, инжир, яблоки, авокадо, ягоды и небольшое количество изюма

ОВОЩИ

Цукини, свёкла, цветная капуста, лук порей, морковь, спаржа, фенхель, зеленые бобы, болгарский перец, окра, пастернак, тыква и редис (термически обработанные)

СПЕЦИИ

Свежие специи, как например, корень имбиря, кинза, кумин, фенхель, кориандр, куркума, асафетида.
Избегать применения острых, вяжущих, иссушающих специй

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Свежее, цельное, не гомогенизированное молоко, гхи и небольшое количество сливочного масла

МЯСО

Белое мясо (курица, рыба, индейка в печеном или вареном виде), куриный бульон

ОРЕХИ

Небольшие количества миндаля, пекана и кунжута

МАСЛА

В небольшом количестве кунжутное, оливковое, гхи

ПРОДУКТЫ, УСПОКАИВАЮЩИЕ ПИТТУ

ЗЕРНО

Рис басмати, пшеница, ячмень, овес, овсяные отруби, пшеничные отруби

БОБОВЫЕ

Лущеный маш, красный и желтый дробленый горох, небольшое количество бобов адуки и соевых продуктов (все варится до мягкой консистенции)

ФРУКТЫ СЛАДКО-КИСЛОГО ВКУСА

Яблоки, ягоды, кокосы, финики, инжир, авокадо, сливы, сладкая дыня и гранаты

ОВОЩИ

Спаржа, брокколи, капуста, огурцы, лук (только тушеный), бататы (сладкий картофель), проростки, тыква, в небольшом количестве окра и цветная капуста

СПЕЦИИ

Охлаждающие специи (лакрица, кардамон, кориандр, кинза), семена фенхеля, свежий базилик, укроп, куркума, небольшие количества кумина и свежего имбиря

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Свежее гхи; свежее, цельное, не гомогенизированное молоко

МЯСО

В небольшом количестве печёная или варёная курица, индейка и белая рыба

ОРЕХИ

В небольшом количестве подсолнечное семя и миндаль

МАСЛА

Кокосовое, подсолнечное, рапсовое, в небольших количествах кунжутное

ПРОДУКТЫ, УСПОКАИВАЮЩИЕ КАПХУ

ЗЕРНО

Ячмень, гречка, пшено, мюсли, овес, овсяные отруби, кускус, небольшое количество пшеницы

БОБОВЫЕ

Большинство бобов, горох (избегать соевых продуктов)

ФРУКТЫ КИСЛОГО ВКУСА

Яблоки, ягоды, клюква, гранат, сухофрукты, в небольшом количестве клубника

ОВОЩИ

Спаржа, свекла, горькая дыня, брокколи, зелень свеклы, капуста, чеснок, зеленые бобы, фенхель, морковь, листовая зелень, лук-порей, салат латук, окра, вареный лук, шпинат, проростки, тыква, репа, небольшие количества артишока, корня лопуха и брюссельской капусты

СПЕЦИИ

Острые специи (чили, имбирь, корица, гвоздика, шамбала, лавровый лист)

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В очень небольшом количестве козье молоко, умеренное количество гхи

МЯСО

Пресноводная рыба, креветки, крольчатина, оленина, небольшое количество белого мяса курицы и индейки

ОРЕХИ

Небольшое количество миндаля

МАСЛА

В небольшом количестве оливковое, кукурузное и рапсовое

ПРОДУКТЫ, УРАВНОВЕШИВАЮЩИЕ ВСЕ ТРИ ДОШИ

ЗЕРНО

Рис басмати, пшено, киноа, ячмень

БОБОВЫЕ

Лущеный маш, красная чечевица, адуки

ФРУКТЫ

Печёные яблоки, груши, папайя, черный изюм, бананы, манго, в небольшом количестве апельсины (фрукты следует есть отдельно от другой пищи)

ОВОЩИ

Шпинат, цукини, брокколи, цветная капуста, капуста, спаржа, морковь, батат (сладкий картофель), листовая зелень
(овощи необходимо готовить на пару, варить, печь или тушить в гхи)

СПЕЦИИ

Свежий имбирный корень, куркума, семена и листья кориандра, семена кумина, лакрица, семена фенхеля, кардамон, корица, свежий базилик, семена горчицы, асафетида

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

В умеренном количестве свежий мед, кленовый сироп, суканат (высушенный сок сахарного тростника) и стевия

СОЛЬ

Умеренное количество соли с минералами, гималайская, черная соль или каменная соль

ОРЕХИ

Бланшированный миндаль, кокос, семена кунжута и тыквы

МАСЛА

Гхи, кунжутное, оливковое, подсолнечное, льняное, рапсовое

ХЛЕБ

Бездрожжевой неферментированный хлеб, чапати (лепешки) из пшеницы и кукурузы

НАПИТКИ

Теплый травяной чай, теплая вода