

Combinación AYURVÉDICA de alimentos

Pao Danel

ALIMENTO	✓ COMBINA CON	✗ EVITA COMBINAR CON
 Queso	● Cereales y verduras.	● Frutas, frijoles, huevos, leche, yogurt, bebidas calientes.
 Leche	● Arroz, avena, dátiles y almendras.	● Casi todos los alimentos, en especial con plátanos, cerezas, panes, frutas ácidas, melones, huevo, yogurt, carne, pescado, almidones, Kitchari, levadura.
 Huevos	● Cereales, verduras sin almidones.	● Leche, queso, yogurt, frutas, frijoles, Kitchari, patatas, carne, pescado.
 Frutas	● Otras frutas de cualidades similares. Ejemplo: cítricos con cítricos, manzanas con peras, mezcla de frutos rojos.	● Todas las comidas.
 Melones	● Nada.	● Con TODO, se debe comer solo.
 Vegetales	● Granos, frijoles, otras verduras, queso, yogurt, carne, pescado, nueces, semillas, huevos.	● Frutas, leche.
 Solanáceas (Papas, pimientos, tomates, berenjenas, pimientos de cayena, pimentón)	● Otras verduras, granos, frijoles, carne, pescado, nueces, semillas.	● Frutas, pepino, leche, queso, yogurt.
 Alimentos crudos	● Otros alimentos crudos (en pequeñas cantidades).	● Alimentos cocinados.
 Legumbres	● Cereales, otros frijoles, nueces, semillas.	● Frutas, leche, queso, yogurt, huevos, carne, pescado.

Escucha tu cuerpo, tu digestión y tu constitución.
Lo que para una persona puede ser adecuado, para otra puede no serlo.