

Testtípusoknak megfelelő étkezés

Az alábbi táblázatokban össze van foglalva, hogy az egyes dósa típusoknak mik azok az ételek amik inkább javasoltak és mik azok, amik kevésbé.

Gyümölcsök					
VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
édes gyümölcsök, barack, avocado, banán, cseresznye, kókusz, füge, datolya, kivi, citrom, szőlő, mangó, sárgadinnye, édes narancs, ananász, szilva, aszalt gyümölcsök, eper, mazsola	száraz gyümölcsök, alma, áfonya, fagyasztott gyümölcsök, cukrozott gyümölcsök, gránátalma, görögdinnye, körte	édes gyümölcsök, alma, édes őszibarack, avocado, kókusz, datolya, füge, szárított gyümölcsök, szőlő, mangó, narancs, ananász, édes szilva, mazsola	savanyú gyümölcsök, savanyú alma, s. barack, s. banán, cukrozott gyümölcsök, citrom, lime, zöld kivi	alma, őszibarack, cseresznye, füge, szárított mangó, körte, gránátalma, eper, érett barack, mazsola	savanyú és nagyon édes gyümölcsök, avocado, banán, kókusz, datolya, friss grapefruit, szőlő, citrom, lime, dinnye, narancs, papaya, ananász, szilva
Zöldségek					
VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
Főtt zöldségek, articsóka, spárga, retek, sárgarépa, cukkini, okra, édes burgonya, sütőtök, főtt oliva, cékla, vízitorma	Fagyasztott, mikrohullámú sütővel készített és szárított zöldségek, túl sok nyers zöldség, brokkoli, káposzta, karfiol, friss kukorica, uborka, zöldbab, okra, édes burgonya, petrezselyem	Édes, keserű vagy fanyar zöldségek, articsóka, spárga, brokkoli, káposzta, karfiol, friss kukorica, uborka, zöldbab, okra, édes burgonya, petrezselyem	Csípős zöldségek, pickle, sárgarépa, padlizsán, paradicsom, spenót, cékla, fehérretek, csípős paprika, karalábé	Nyers, csípős, keserű, fanyar zöldségek, articsóka, brokkoli, sárgarépa, karfiol, friss kukorica, zöldbab, okra, zeller, káposzta, padlizsán, retek, torma, karalábé	Édes, lédús vagy nehéz zöldségek, uborka, fekete vagy zöld oliva, paradicsom, cukkini, édes burgonya
Gabonafélék					
VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő

Összes rizsféle, búza, zab	Hideg, száraz, puffasztott gabonafélék, fagyasztott vagy mikrohullámú sütővel kezelt ételek, kukorica, hajdina, árpa, köles, zabpehely, zabkorpa, rizskorpa	Árpa, búzaliszt, baszmati rizs, zab, rizspehely, búza korpa	Kukorica, zabpehely, zabkorpa, köles, rozs, hajdina, vadrizs,	Árpa, kukorica, rizskorpa, zab, hajdina, köles, rozs, búzakorpa	Zab, barnarizs, vadrizs, fehér rizs, búza
Hüvelyesek					
VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
Mérsékelt mennyiségben, beáztatott és jól megfőtt, vörös lencse, fekete lencse, szójasajt, szójatej, mungóbab, tofu	Feketebab, tarkabab, szójabab, szójaliszt, fehérbab, felesborsó	Feketebab, tarkabab, szójabab, mungóbab, szójatermékek, tofu, féhérbab, lencse, felesborsó	Fekete lencse, vörös lencse, urad dahl	Vörös lencse, fehérbab, tofu, felesborsó	Feketebab, mungóbab, lencse, szójabab, szójasajt, szójatej, urad dahl
Olajos magvak					
VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
Mérsékelt mennyiségben mandula, kesudió, kókusz, pisztácia, mogyoró, tökmag, szezám, napraforgó	Földimogyoró	Mandula, kókusz	Kesudió, földimogyoró, pisztácia, dió, szezám	Mandula	Kesudió, kókusz, pisztácia, földimogyoró, dió, szezám
Édesítőszer					
VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
Méz, gyümölcs-	Fehér cukor	Gyümölcs- cukor, méz,	melasz, fehér cukor	Méz, szörpök	Melasz, gyümölcs-

cukor, malátaszörp, juharszirup, nádcukor		malátaszörp, juharszirup, nádcukor			cukor, juharszirup, nádcukor, szőlőcukor, fehér cukor
Fűszerek					
VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
Friss gyömbér, fekete szezámmag, feketebors, citrom, mentalevél, mustár, só, tamarind, ánizs, asafoetida, koriander, kömény, majoranna, rózsavíz, sáfrány, paprika, oregano, vanília, kurkuma	Chili, száraz gyömbér, neem levelek	Feketebors, korianer levél, friss gyömbér, menta levél, friss bazsalikom levél, kardamom, sáfrány, kurkuma, neem levél, narancshéj, vanília, fahéj	Fekete szezámmag, chili, citrom, mustár, túl sok só, tamarind, ánizs, asafoetida, bazsalikom, száraz gyömbér, majoranna, oregano, paprika	Feketebors, Chili, korian-der levél, mustár, men-talevél, ánizs, asafoetida, kömény, bazsalikom, fahéj, kardamom, majoranna, oregano, paprika, sáfrány, rózsavíz, kurkuma	Fekete szezámmag, kókusz, citrom, só, pickle, tamarind, mandula kivonat, kombucha, alga
Tejtermékek					
VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
Minden friss tejtermék mérsékelt mennyiségben : friss nyers tehéntej, frissen készült író, lágy sajt, yoghurt, ghee	Minden nem friss tejtermék: nem friss tehéntej, folékony és száritott kecske tejpor, kemény sajtok, fagylalt	Nem sózott vaj, frissen készült író és lágy sajt, ghee, friss nyers tehéntej, frissen készített joghurt vízzel hígítva	Nem friss tejtermékek, fetasajt, kemény sajtok, fagylalt, nem hígított joghurt	Friss kecske-tej, frissen készült joghurt vízzel hígítva, ghee	Minden nem friss tejtermék, vaj, minden fajta sajt, tehéntej, fagylalt, nem hígított joghurt
Olajok					
VÁTA		PITTA		KAPHA	

Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
Minden frissen, hidegen sajtolt olaj, főleg a szezám olaj	Avas vagy már sütésre használt olaj	Hidegen sajtolt olajok mérsékelt mennyiségben: avocado, kókusz, oliva	Avas vagy más sütésre használt olajok, mandula, barack, kukorica, szezám, napraforgó, szója	Hidegen sajtolt mérsékelt mennyiségben: mandula, kukorica, napraforgó	Barack, avocado, kókusz, oliva, szezám

Gyógynövények

VÁTA		PITTA		KAPHA	
Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő	Javasolt	Kerülendő
Bazsalikom, kamilla, fahéj, eukaliptusz, friss gyömbér, levendula, citromfű, sáfrány, borsmenta, zsálya, csipkebogyó kardamon édeskömény szegfűszeg, ánizs koriander	Hibiszkusz, jázmin, bojtorján, gyermek-láncfű, csalán, cickafark, földi szeder, árpatea	Kamilla, hibiszkusz, jázmin, levendula, citromfű, lóbusz, bodzavirág, feketenádalytő, cickafark, csalán kurkuma menta bazsalikom édeskömény	Fahéj, eukaliptusz, gyömbér, ginzeng, kakukkfű, csipkebogyó, zsálya	Bazsalikom, kamilla, fahéj, eukaliptusz, friss és szárított gyömbér, jázmin, levendula, sáfrány, citromfű bazsalikom kurkuma feketebors rómaikömény	Fekete nadálytő, orvosi ziliz, lóbuszvirág, csipkebogyó