

ANEXO 3. COMIDAS Y CENAS ADAPTADAS A CADA CONSTITUCIÓN

	VATA	PITTA	KAPHA
1 PLATO: CRUDO	Licuada crudo templado - Para incluir crudos sin agravar a <i>vata</i> podemos tomar licuados vivos a 40°C (a base de hojas verdes, zanahoria, manzana... y añadir un poco de aceite crudo y sal). - NOTA: si la digestión está muy inestable, evitar crudos y tomar caldo o sopa-crema.	Ensalada - Escarola, lechuga, rúcula, brotes... - Manzana - Semillas de girasol o calabaza remojadas - Pasas o dátiles - Aliño: limón o lima + aceite (poco)	Ensalada - Escarola, lechuga, rúcula, berro, brotes... - Zanahoria y/o remolacha - Manzana - Semillas de girasol, chía o amapola tostadas - Pasas, arándanos o bayas de Goji secas. - Aliño: limón o lima + especias picantes
2 PLATO: ALMIDÓN O PROTEÍNA CON VERDURA	COMIDAS		
	Lentejas rojas con verduras - Machacar en el mortero las especias juntas (jengibre fresco, ajo, comino, pimienta, cúrcuma) y sofreír unos segundos. - Después rehogar las verduras (puerro, remolacha, calabacín) y añadir las lentejas. - Seguidamente sumar agua caliente (la cantidad dependerá de la textura deseada). - Finalmente añadir laurel y sal al acabar la cocción.	Arroz basmati especiado con verduras - Moler en el mortero especias refrescantes (cilantro, comino, hinojo) y sofreír con un poco de aceite unos segundos. - Cuando se doren añadir las verduras (puerro y zanahoria) y tras rehogar unos minutos sumar el arroz y la cantidad de agua justa. - También podemos cocerlo solo con agua y hacerlo neutro para añadir a la ensalada y comer una gran ensalada como plato único.	Creps con verduras salteadas - Mezclar harina de garbanzo o sarraceno con cúrcuma, pimienta y agua hasta conseguir textura cremosa ligera. Después hacer los creps a la plancha. - Previamente saltear las verduras (cebolla, kale y pimiento) con especias (jengibre seco, mostaza, fenogreco, comino...). - Finalmente, rellenar los creps con las verduras salteadas y un pesto picante (ajo, cayena, perejil y remolacha cocida).
	CENAS		
	Verduras caldosas con semillas - Rehogar las verduras unos minutos (cebolla, batata y judías verdes) con jengibre fresco. - Añadir agua caliente y cocerlo a fuego lento. Cuando rompa a hervir apagar y dejar que termine de cocinarse (cocción termo). - Condimentar con aceite crudo, sal, semillas de sésamo molido, levadura de cerveza y/o queso en pequeñas cantidades.	Verduras al vapor con quinoa - Cocer la quinoa con agua y un poco de sal y aprovechar para hacer unas verduras al vapor (brócoli, zanahoria y calabacín). - Aliñar con un poco de aceite crudo, evitando la sal y los picantes en casos agudos. <i>Capricho</i>: moler y sofreír comino, cilantro, pimienta negra y cúrcuma. Añadir las verduras al vapor (al dente) y sumar nata de coco. Hervir unos minutos para conseguir una salsa espesa y dorada y servir con la quinoa de guarnición.	Verduras al horno con mijo - Ideales para horno: puerro, cebolla, ajo, nabo, alcachofa, hinojo, berenjena, setas... - Algunas verduras mejor cocerlas un poco previamente (alcachofa, hinojo...). - Utilizar el mínimo aceite posible en la base y si precisa más humedad añadir agua. - Acompañar con un poco de mijo. Para ello previamente cocerlo con el agua justa, dejar enfriar un poco, hacer unas bolas y meter al horno junto con las verduras para secarlas. - Condimentar con especias picantes.

ANEXO 3. DESAYUNOS Y MERIENDAS ADAPTADAS A CADA CONSTITUCIÓN

	VATA	PITTA	KAPHA
LICUADOS	Licudo agridulce templado Templar a 40°C, nunca hervir. Podemos hacerlos con manzana, limón, hojas verdes...	Licudo amargo fresco Tomar a temperatura ambiente. Podemos hacerlos amargos a base de hojas verdes.	Licudo amargo picante Tomar templado y especiado con especias picantes. Hacerlos a base de hojas verdes.
BEBIDAS	Bebida de frutos secos - Dejar en remojo nueces o almendras la noche previa para activarlos y rehidratarlos. - Pelar y triturar con agua templada y endulzar con miel, dátiles, pasas remojadas o panela. - Se puede añadir cardamomo, canela, vainilla	Bebida de almendra y coco - Dejar almendras en remojo la noche previa. - Pelar y triturar con agua del tiempo o agua de coco y endulzar con dátiles. - Se puede añadir cardamomo.	Infusión herbal - Idealmente una infusión caliente, estimulante y diurética (jengibre seco, pimienta, cúrcuma, canela, clavo, cola de caballo, té...). - EVITAR endulzar, aunque se puede añadir un poco de miel o stevia.
FRUTA	Compota o batido de fruta - Si hace frío hacer compota con especias suaves (ej.: compota de pera con canela). - Otra opción es comer la fruta cruda, pero licuándola con agua caliente (ej.: batido de plátano y dátil).	Fruta fresca - Mejor elegir un tipo y no mezclar. - Dulces: manzanas, higos, ciruelas, peras - EVITAR las frutas ácidas y poco maduras.	Fruta desecada o fresca - Mejor elegir un tipo y no mezclar. - EVITAR las frutas muy dulces, densas y acuosas: plátano, higos frescos, sandía, melón... - Si hace frío mejor fruta seca o cocinada con especias (ej.: manzana asada con clavo)
CEREAL	Pan con aceite Acompañar el pan con algo oleoso: aceite, <i>ghee</i>, aguacate, tahín, pesto casero (a base de semillas de girasol, albahaca, agua, aceite y sal) o un mojo verde (aceite, perejil y sal).	Pan con aguacate - El aguacate va bien, pero mejor sin sal. - Podemos añadir brotes (alfalfa, soja...) para aportar frescura.	Snack ligero Una buena idea son los <i>crackers</i> o crujientes de cereales ligeros (maíz o trigo sarraceno), en forma de copos inflados o tortitas, por ejemplo.
	Porridge de avena - Remojar previamente y cocerlo por 5 mins. - Añadir panela, fruta seca rehidratada (pasas, ciruelas) y algunas semillas molidas (sésamo, lino, chía) e incluso un poco de aceite.	Porridge de avena - Remojar previamente y la cocer 5 mins. - Añadir fruta seca (coco, dátiles, ciruelas) y semillas remojadas (girasol, calabaza).	Muesli o granola - Mejor casero para minimizar el azúcar y aceite. - Ingredientes: copos de avena secos y tostados, otros cereales secos o inflados, semillas de girasol y calabaza, pasas, arándanos, miel.
YOGUR	Yogur - Depende de la época puede enfriar mucho. - Acompañar con chía (molida o activada), unos pocos frutos secos activados, un poco de mermelada, panela o miel.	Yogur - Mejor diluirlo con agua para bajar la acidez natural por ser un fermentado. - Se puede acompañar con pasas o un poco de mermelada.	Yogur - Mejor diluirlo con agua para aligerarlo. - Se puede acompañar con arándanos o algo de miel.