

MATLISTAN / KAPHA

ÄT GÄRNA

GRÖNSAKER

Starka, heta och bittra grönsaker:

Sparris

Betor

Broccoli

Brysselkål

Kål

Morötter

Blomkål

Selleri

Aubergine

Vitlök

Gröna bladgrönsaker

Sallad

Svamp

Okra

Lök

Ärtor

Peppar

Potatis

Rädisor

Spenat

FRUKT

Äpplen

Aprikoser

Bär

Körsbär

Fikon

Mango

Persikor

Päron

Plommon

Granatäpple

Torkade frukter är bra

UNDBIK ELLER MINSKA

GRÖNSAKER

Söta och juicy grönsaker

Gurka

Tomat

Squash /zucchini

FRUKT

Avocado

Banan

Kokosnöt

Dadlar

Färska fikon

Grape

Vindruvor

Melon

Apelsin

Papaya

Ananas

Plommon

Undvik söta, sura frukter

MATLISTAN / KAPHA

ÄT GÄRNA

RIS & GRYN

Korn
Bovete
Majs
Hirs
Havre, torrt
Råg
Basmati ris

MJÖKPRODUKTER

Varm lättmjölk
Litegrann av fet mjölk och ägg (ej steka, ej med smör)

KÖTTPRODUKTER

Kyckling
Räkor
Kalkon
Allt i små portioner, inte för mkt

BÖNOR & LINSER

Alla bra förutom
Kidney bönor
Tofu

OLJOR & FETTER

Mandel
Majs
Solros
Inte för mycket...

SÖTT JA!

Honung, inte upphettad

NÖTTER OCH FRÖN

Solros
Pumpa

KRYDDOR OCH ÖRTER JA!

Allt är bra, speciellt ingefära (bra för matsmältningen)

UNDVIK/MINSKA

RIS & GRYN

Havre
Ris
Vete, sparsamt
Undvik generellt gröt och kokade gryn,

MJÖLKPRODUKTER

Alla typer förutom de bra ovan

KÖTTPRODUKTER

Rött kött
Skaldjur

OLJOR & FETTER

Allt förutom de bra

SÖTT NEJ!

Alla förutom honung

NÖTTER & FRÖN

Resterande

KRYDDOR & ÖRTER

Salt