

Für den Vata-Typ empfohlene bzw. weniger geeignete Lebensmittel

Lebensmittel	Bevorzugen Sie:	Reduzieren Sie:
<i>Allgemein</i>	regelmässige, warme, gekochte, leicht verdauliche Mahlzeiten, angereichert mit Ghee oder Öl Geschmacksrichtung: süss, sauer, salzig	den «Schnellimbiss» im Laufen oder beim Autofahren vermeiden bittere, scharfe, herbe sowie kalte, trockene, fettarme Speisen
<i>Gemüse</i>	wasserhaltige Gemüsesorten, gedünstet oder gekocht Süsskartoffeln, Karotten, Zucchini, Fenchel, Okra, Artischocken, Rinden, grüne Bohnen. Ab und zu: Rettich, Gurken, Tomaten, Peperoni, Spargel, Spinat, Kürbis, Lauch, Paprika, Kopfsalat	grosse Mengen Salat, Blumenkohl, Rosenkohl, Weiss- und Rotkohl, Auberginen, Brokkoli, Pilze, Sellerie, Mais, Oliven, Kartoffeln
<i>Hülsenfrüchte</i>	Mung-Dal, Sojaprodukte, Tofu	Bohnen, Linsen
<i>Früchte</i>	Obst am besten kurz dünsten, süsse, reife Früchte wie Birnen, Weintrauben, Orangen, Honigmelone, Pflaumen, Datteln, Aprikosen, Feigen, Himbeeren, Mangos, Papayas, Bananen, Kirschen, Pfirsiche, Kokosnüsse, Avocados, Ananas, Grapefruit	Granatäpfel, Trockenfrüchte, Preiselbeeren, herbe Äpfel und Birnen
<i>Gewürze / Kräuter</i>	Gewürze, die blähungswidrig wirken und den Appetit fördern: Salz, Kreuzkümmel, Bohnenkraut, Liebstöckel, Rosmarin, Thymian, Majoran, Basilikum, Zimt, Muskatnuss, Nelken, Kardamom, Koriander, Süssholz, Asafoetida, Safran; Kurkuma in kleinen Mengen	trockene, scharfe, bittere Gewürze wie Pfeffer, Cayenne und Chili
<i>Milchprodukte</i>	Sahne, Vollmilch, Buttermilch, Frischkäse, Butter, Ghee, Kefir, saure Sahne	Joghurt, Hartkäse, Speiseeis
<i>Getreide</i>	Basmatireis, Weizennudeln, Dinkel	Mais, Hirse, Gerste, Buchweizen, Amaranth, Roggen, Vollreis
<i>Nüsse / Samen</i>	Cashewnüsse, Kürbiskerne, Mandeln (am besten geschält), Pinienkerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne Ab und zu: Haselnüsse	Baumnüsse
<i>Öle / Fette</i>	Alle Öle und Fette in kleinen Mengen	
<i>Sonstiges</i>	Kräutertees, warmes, abgekochtes Wasser (Thermosflasche für unterwegs)	Kaffee, Schwarztee, kohlenstoffhaltige Getränke, kaltes aus dem Kühlschrank



Gewürzmischung
[Vata Churna](#)