

LOS 6 SABORES

DULCE (Agua + Tierra) Fresco/Pesado (+K-P-V)

granos enteros, pan, arroz, pasta, vegetales con almidon, lacteos, pollo, pescado, azucar, miel, melaza

AGRIO (Fuego + Tierra) Liviano/Caliente (+K+P-V)

frutas citricas,bayas,ciruelas, tomates, encurtidos, vinagre, alcol, queso, and yogurts

SALADO (Fuego + Agua) Caliente/Pesado (+K+P-V)

salsa de soya, algas, carnes saladas, pescado, y cualquier comida que le hechas sal, sal del mar

PICANTE (Aire + Fuego) Reseca/Caliente (-K+P+V)

pimientos, cebollas, ajo,pimenton,pimienta negra, clavos de olor, jengibre, mostaza, salsa, chiles

AMARGO (Eter + Aire) Frio/Liviano/Reseco (-K-P+V)

espinaca, col rizado, lechuga, verduras de hojas verdes, apio, brocoli,coles, remolacha, tumeric

ASTRINGENTE (Air + Earth) Frio/Reseco (+K-P+V)

lentejas, frijoles, manzanas verdes, uvas, coliflor, higos, granadas, te

Mejor para VATA - Dulce, Agrio y Salado; Evitar - Picante, Amargo, y Astringente

Mejor para PITTA - Dulce, Amargo, y Astringente; Evitar - Agrio, Salado, y Picante

Mejor para KAPHA - Picante, Amargo, y Astringente; Avoid - Dulce, Agrio, y Salado