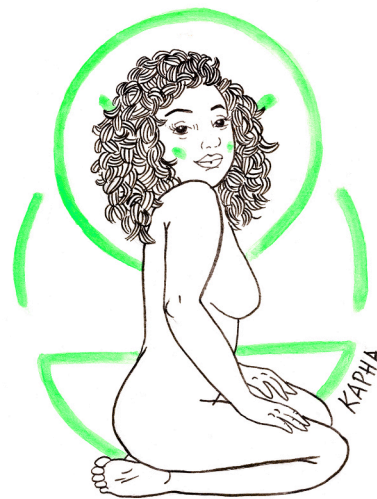


KAPHA DIÄT BEI ÖLIGER HAUT

Esse am Tag Mahlzeiten, die aus 50% Vollkorn, 20% Eiweiß und 20-30% frischem Gemüse und Obst bestehen.

Wärmende, leichte Lebensmittel sind die beste Wahl. Mach Sport! Super sind Sportarten, die dich so richtig ins Schwitzen bringen. Falls du träge und abgeschlagen bist, ist das ein weiterer Hinweis darauf, dass zu viel Kapha vorhanden ist.

Milchprodukte, schwere und gebratene Lebensmittel sowie Eis, kalte Getränke und Süßigkeiten sind ein No-Go.



@tinadiy

DO

DON'T

Gemüse	Artischocken, Auberginen, rote Beete, Blattgemüse, Blattkoriander (süß und bitter), Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, grüne Chilischoten, Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Karotten, Kartoffeln, Klettenwurzel, Knoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Löwenzahnblätter, Mais, Meerrettich, bittere Melonen, Okra, Paprika, Pastinaken, Petersilie, Pilze, Radieschen, Rosenkohl, Sellerie, Senfblätter, Spargel, Sprossen, Spinat, Weizengras und Weizenkeime, Zwiebeln.	Gurken, Süßkartoffeln, Kürbis, Oliven, Pastinaken, Taro-Wurzel, rohe Tomaten, Zucchini.
Früchte	Herbes Obst. Äpfel, Apfelmus, Aprikosen, Backpflaumen, Beeren, Birnen, Erdbeeren, Feigen, Granatapfel, Kakipflaumen, Kirschen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Rosinen.	Ananas, Apfelsinen, Avocados, Bananen, Datteln, frische Feigen, Grapefruit, Kiwi, Kokosnuss, Limetten, Mangos, Melonen, Papaya, Pflaumen, Rhabarber, Trauben, Wassermelone, Zitronen.
Getreide	Amaranth, Basmatireis, Buchweizen, Couscous, Cracker, Essenerbrot, Gerste, trockene Getreideflocken, Granola, Haferkleie, Hafer, Hartweizenmehl, Hirse, Mais, Müsli, Polenta, Roggen, Sago, Seitan, Tapioka, Weizen(kleie).	Dinkel, Gekochte Haferflocken, Brot mit Hefe, Pfannkuchen, Quinoa, brauner oder weißer Reis, Reiskuchen, Teigwaren, Weizen.
Hülsenfrüchte	Adukibohnen, schwarze und weiße Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Limabohnen, braune und rote Linsen, Miso, Schälerbsen, Soja, Soja-Wurst, Tempeh, warmer Tofu, Tur-Dal, Urad-Dal.	Kidneybohnen, Mungbohnen, Mung-Dal, Sojabohnen, Sojakäse, Sojamehl, Sojapulver, Sojasoße, kalter Tofu.



DO

DON'T

Milchprodukte	Ungesalzene Butter, Ghee, Hüttenkäse, mit Wasser verdünnter Joghurt, Ziegenkäse, magere Ziegenmilch.	Gesalzene Butter, Buttermilch, Eiscreme, Vollfett- oder eiskalter Joghurt, Käse, Kuhmilch, saure Sahne.
Tierische Produkte	Helles Hühnerfleisch, Fisch, Kaninchen, Pute, Shrimps, Süßwasserfisch in kleinen Mengen, Wild.	Büffel, Ente, Hühnchen, Lachs, Lamm, Meeresfrüchte, dunkles Putenfleisch, Rind, Schwein, Sardinen, Thunfisch.
Gewürzbeilagen	Chilischoten, würzige Chutneys, frischer Koriander, Meerrettich, schwarzer Pfeffer, Schalotten, Senf, Sprossen.	Süße Chutneys, Essig, Ketchup, Limetten- und Mangopickles, Mayonnaise, Meeresalgen, Mixed Pickles, Rotalgen, Salz, Schokolade, Sojasoße, Tamari, Zitronen.
Nüsse	Charoli.	Cashewnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosnuss, Mandeln, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse.
Samen	Kürbiskerne, Leinsamen, Popcorn, Sandwegerich, Sonnenblumenkerne.	Halva, Sesam, Tahin.
Öle	Ghee, Leinsamen-, Mais-, Mandel-, Raps-, Sonnenblumenöl.	Aprikosen-, Avocado-, Distel-, Kokosnuss-, Oliven-, Nachtkerzen-, Sesam-, Soja-, Walnussöl.
Süßungsmittel	Obstsafkonzentrat, unbearbeiteter Honig.	Ahornsirup, Fruchtzucker, Gerstenmalz, Melasse, Reissirup, Succanat, weißer Zucker.
Getränke und Tees	Aloe-Vera-Saft, Apfelwein- und saft, Aprikosen-, Beeren- und Birnensaft, Carob, Gemüsebouillon, Gemüsesaft, Getreidekaffee, Granatapfelsaft, Karotten- und Kirschsaff, Mangosaft, Pfirsichnektar, Pflaumensaft, Traubensaft, ab und zu Wein. Kräutertees: Alle würzigen Tees, z.B. Ajwan, Alfalfa, Basilikum, Bockshornklee, Brombeere, Erdbeere, Eukalyptus, Gewürznelke, Himbeere, Holunderblüten, Hopfen, Ingwer, Klette, Lavendel, Löwenzahn, Maisfäden, grüne Minze, Nessel, Pfefferminze, Rotklee, Safran, Salbei, Schafgarbe, schwarzer Tee, Zimt, Zitronenmelisse, kleines Wintergrün.	Alkohol (vor allem süßer Wein und Bier), Ananassaft, Kaffee, koffeinhaltige Getränke, kohlen säurehaltige Getränke, Grapefruitsaft, kalte Milch- und Milchprodukte, Misobrüh e, Orangen-, Papayasaff, Reismilch, Sojamilch, Tomatensaft, Zitronenlimonade. Kräutertees: Beinwell, Hagebutte, roter Ingwer.
Gewürze	Alle Gewürze sind gut, außer Salz.	Salz.
Supplements	Blau-grüne Algen, Aloe-Vera-Saff, Aminosäuren, Bienenpollen, Bierhefe, Gelée royale, Gerstengrün, Spirulina, Vitamine A, B, B12, C, D, E. Mineralstoffe: Eisen, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Zink.	Kalium.