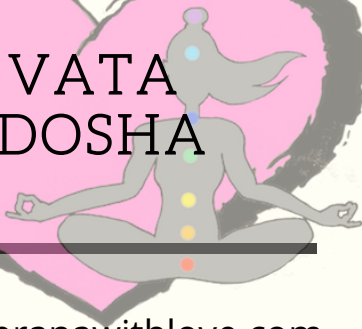


PRANA WITH LOVE

PLAN DE
COMIDAS 7 DIAS

VATA
DOSHA



www.pranawithlove.com

DIA 1-3

Manzanas cocinadas

DESAYUNO

Kitchari para Vata

ALMUERZO

Kitchari para Vata

CENA



Bebe té Vata con las comidas y durante todo el día.

DIA 4

Crema de trigo con
leche

DESAYUNO

Kitchari para Vata

ALMUERZO

Papa dulce al horno
con ghee y calabacín

CENA



Bebe té Vata con las comidas y durante todo el día.

DIA 5

Quinoa con leche y
miel

DESAYUNO

Kitchari para Vata

ALMUERZO

Sopa de Tur Dal

CENA



Bebe té Vata con las comidas y durante todo el día.

DIA 6

Fruta en temporada (1
hora antes que otros
alimentos)

Avena con leche y
semillas chia

DESAYUNO

Kitchari para Vata

ALMUERZO

Arroz basmati y
calabaza cocida

CENA



Bebe té Vata con las comidas y durante todo el día.

DIA 7

Fruta en temporada (1
hora antes que otros
alimentos)

Pancakes de avena
con jarabe de arce

DESAYUNO

Kitchari para Vata

ALMUERZO

Okra con arroz
basmati

CENA



Bebe té Vata con las comidas y durante todo el día.