

PRANA WITH LOVE

PLAN DE
COMIDAS 7 DIAS

PITTA
DOSHA



www.pranawithlove.com

DIA 1-3

Jugo Verde
DESAYUNO

Pitta Kitchari
ALMUERZO

Pitta Kitchari
CENA



Toma té Pitta con las comidas y durante todo el día.

DIA 4

Jugo Verde
DESAYUNO

Pitta Kitchari
ALMUERZO

Sopa de vegetales
CENA



Toma té Pitta con las comidas y durante todo el día.

DIA 5

Jugo Verde (1 hora antes) y Crema de trigo con leche de soja
DESAYUNO

Pitta Kitchari
ALMUERZO

Papa dulce al horno con ghee y calabacín
CENA



Toma té Pitta con las comidas y durante todo el día.

DIA 6

Jugo Verde (1 hora antes) y Arroz con leche
DESAYUNO

Pitta Kitchari
ALMUERZO

Sopa de Tur dal
CENA



Toma té Pitta con las comidas y durante todo el día.

DIA 7

Fruta Fresca (1 hora antes) y Pure de papa dulce
DESAYUNO

Pitta Kitchari
ALMUERZO

Okra con arroz basmati
CENA



Toma té Pitta con las comidas y durante todo el día.