

# PRANA WITH LOVE

PLAN DE  
COMIDAS 7 DIAS

KAPHA  
DOSHA



[www.pranawithlove.com](http://www.pranawithlove.com)

DIA 1-3

Manzanas Cocinadas

DESAYUNO

Kapha Kitchari

ALMUERZO

Kapha Kitchari

CENA



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

DIA 4

Manzanas Cocinadas

DESAYUNO

Kapha Kitchari

ALMUERZO

Sopa de Vegetales

CENA



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

DIA 5

Manzanas Cocinadas

DESAYUNO

Kapha Kitchari

ALMUERZO

Sopa de Tur Dal

CENA



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

DIA 6

Manzanas Cocinadas

DESAYUNO

Kapha Kitchari

ALMUERZO

Sopa de Vegetales

CENA



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

DIA 7

Manzanas Cocinadas

DESAYUNO

Kapha Kitchari

ALMUERZO

Quinoa con Esparragos

CENA



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