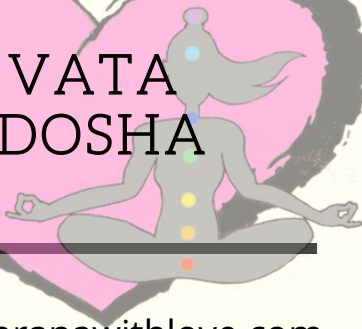


PRANA WITH LOVE

7-DAY
MEAL PLAN

VATA
DOSHA



www.pranawithlove.com

DAY 1-3

Warm and spiced
apples
BREAKFAST

Vata Kitchari
LUNCH

Vata Kitchari
DINNER



Drink Vata Tea with meals and
throughout the day

DAY 4

Creamed wheat
porridge with milk
BREAKFAST

Vata Kitchari
LUNCH

Baked sweet potato
with ghee and
zucchini
DINNER



Drink Vata Tea with meals and
throughout the day

DAY 5

Quinoa porridge with
milk and honey
BREAKFAST

Vata Kitchari
LUNCH

Tur Dal soup
DINNER



Drink Vata Tea with meals and
throughout the day

DAY 6

Seasonal sweet fruit
(1 hour before other
foods)

Oatmeal porridge
with milk and chia
seeds
BREAKFAST

Vata Kitchari
LUNCH

Basmati Rice and
cooked squash
DINNER



Drink Vata Tea with meals and
throughout the day

DAY 7

Seasonal sweet fruit
(1 hour before other
foods)

Oatmeal pancakes
with mapple syrup
BREAKFAST

Vata Kitchari
LUNCH

Okra and basmati rice
DINNER

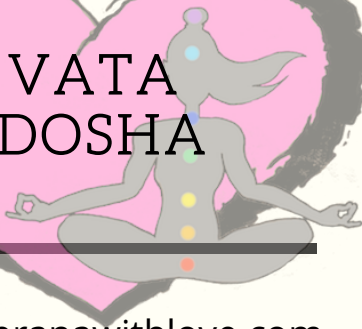


Drink Vata Tea with meals and
throughout the day

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.