

PRANA WITH LOVE

7-DAY
MEAL PLAN

PITTA
DOSHA



www.pranawithlove.com

DAY 1-3

Green juice
BREAKFAST

Pitta Kitchari
LUNCH

Pitta Kitchari
DINNER



Drink Pitta Tea with meals and throughout the day

DAY 4

Green juice
BREAKFAST

Pitta Kitchari
LUNCH

Mixed vegetable soup
DINNER



Drink Pitta Tea with meals and throughout the day

DAY 5

Green juice (1 hour before) and Creamed wheat porridge with soy milk
BREAKFAST

Pitta Kitchari
LUNCH

Baked sweet potato with ghee and zucchini
DINNER



Drink Pitta Tea with meals and throughout the day

DAY 6

Green juice (1 hour before) and Rice khir
BREAKFAST

Pitta Kitchari
LUNCH

Tur dal soup
DINNER



Drink Pitta Tea with meals and throughout the day

DAY 7

Seasonal sweet fruit (1 hour before other foods) and Sweet potato khir
BREAKFAST

Pitta Kitchari
LUNCH

Okra and basmati rice
DINNER



Drink Pitta Tea with meals and throughout the day

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.