

PRANA WITH LOVE

7-DAY
MEAL PLAN

KAPHA
DOSHA



www.pranawithlove.com

DAY 1-3

Warm and Spiced
apples

BREAKFAST

Kapha Kitchari

LUNCH

Kapha Kitchari

DINNER



Drink Kapha Tea with meals and
throughout the day

DAY 4

Warm and Spiced
apples

BREAKFAST

Kapha Kitchari

LUNCH

Mixed Vegetable Soup

DINNER



Drink Kapha Tea with meals and
throughout the day

DAY 5

Warm and Spiced
apples

BREAKFAST

Kapha Kitchari

LUNCH

Tur dal soup

DINNER



Drink Kapha Tea with meals and
throughout the day

DAY 6

Warm and Spiced
apples

BREAKFAST

Kapha Kitchari

LUNCH

Mixed Vegetable Soup

DINNER



Drink Kapha Tea with meals and
throughout the day

DAY 7

Warm and Spiced
apples

BREAKFAST

Kapha Kitchari

LUNCH

Quinoa with Asparagus

DINNER



Drink Kapha Tea with meals and
throughout the day

PRANA WITH LOVE

PLAN DE
COMIDAS 7 DIAS

KAPHA
DOSHA



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.