

De Kapha-kaart ©

voeding die goed is om Kapha te balanceren

algemeen: heet, bitter en samentrekkend

bonen en peulvruchten

adukibonen
bonen, witte
bonen, zwarte
erwten (gedroogd)
erwten, zwarte
kikkererwten
limabonen
linzen, bruine
linzen, rode
miso
pintofoon
sojamelk
spliterwt
tahoe (heet)
tempeh
tur-dal

brood, koek en crackers

brood van gekiemde tarwe
crackers

dranken

abrikozensap
alcohol (droge wijn, rood en wit)
aloësap
appelcider
appelsap
bessensap
carob
cranberrysap
druivensap
granaatappelsap
granenkoffie
groentebouillon
groentesap
kersensap (zoet)
mangosap
perzikendrank
pruimensap
sojamelk (heet en gekruid)
thee, zwarte
wortelsap

fruit

samentrekkend fruit

aardbei *
abrikoos
appel
bes, rode
bes, zwarte
cactusvrucht
cranberry
dadelpruim
granaatappel
kers
peer

perzik
rozijn
vijg (gedroogd)

granen

amarant *
boekweit
durhambloem *
gerst
gierst
granola
haver (droog)
haverzemelen
müesli
polenta
rogge
sago
seitan
tapioca
tarwezemelen

olieën en vetten

weinig (in- en uitwendig)!

meest geschikte bovenaan:

maisolie
canolaolie
zonnebloemolie
ghee
amandelolie
lijnzaadolie **

groente

scherp en bitter

aardappelen, witte
aardpeer
artisjok
asperge
aubergine
biet
bietengroen
bladgroenten
bloemkool
boerenkool
broccoli
champignons
chilipeper, groene
daikon
kiemen
knoflook
koolraap
koolrabi
mais
meiknolletje
okra
paprika (zoet en pittig)
pompoen (zomer)
prei
raapstelen
radijs
sellerie
sjalotjes

sla
spercieboon
spinazie
spruiten
tomaat (gekookt) **
ui
venkel
waterkers

noten en zaden

chia
lijnzaad *
popcorn (niet met zout)
pompoenpitten *
psyllium **
zonnebloempitten *

pasta's en rijst

amarant
couscous
rijst, basmati *
rijst, wilde *

vis en schaaldieren

garnalen
zoetwatervis

vlees en gevolgelte

kalkoen (wit)
kip (wit)
konijn
wild

zoetmiddelen

fruitsapconcentraten
honing (rauw, onbewerkt)

zuivelproducten en eieren

geitenkaas (jong, ongezoeten)
geitenmelk (mager)
ghee *
kwark (van magere geitenmelk)
roomboter (ongezouten) **
yoghurt (verdund)

diversen

chilipepers
korianderblad
mangochutney, gekruid
mierikswortel
mosterd (zonder azijn)

kruiden en specerijen

alle kruiden zijn goed

kruidenthee

alle andere kruidentheeën

* met mate
** zelden

De Kapha-kaart ©

voeding die niet goed is om Kapha te balanceren

algemeen: zoet, zuur en zout

bonen en peulvruchten

*kidneybonen
mungbonen
mung-dal *
sojaboon
sojapoeder
sojasaus
tahoe (koud)
urad-dal*

brood, koek en crackers

gistbrood

dranken

*alcohol (bier, sterke drank,
zoete wijn)
amandelmelk
anassap
bessensap (zuur)
caffeïnehoud. dranken **
chocolademelk
citroenlimonade
grapefruitsap
ijsthee,
ijskoude dranken
kersensap (zuur)
koffie
koolzuurhoudende drank
koude zuiveldranken
misobouillon
papajasap
rijstemelk
sinaasappelsap
sojamelk (koud)
tomatensap
v-8-sap
zure sappen*

fruit

*zoet en zuur fruit
ananas
avocado
banaan
citroen *
dadel
druif *
grapefruit
kiwi
kokosnoot
limoen *
mango **
meloen
papaja*

*sinaasappel
tamarindevrucht
vijg (vers)
watermeloen*

granen

*haver (gekookt)
spelt *
tarwe*

olieën en vetten

*abrikozenolie
avocado
kokosnoot
olijfolie
saffloerolie
sojaolie
teunisbloemolie
walnootolie*

groente

*zoet en sappig
aardappelen, zoete
courgette
komkommer
koolraap **
olijf, groene
olijf, zwarte
pastinaak
pompoen, winter
tomaat (rauw)*

noten en zaden

*amandel (geweekt/gepeld) **
cashewnoten
hazelnoten
kokosnoot
macadamianoten
paranoten
pecanoten
pijnboompitten
pinda's
pistachenoten
sesamzaad
tahin
walnoten
zwarte walnoten*

pasta's en rijst

*pasta **
rijst, bruin, wit
rijstkoek*

vis en schaaldieren

sardines

*schaal- en schelpdieren
tonijn
zalm*

vlees en gevolgelte

*eend
kalkoen (donker)
kip (donker)
lam
rund
varken*

zoetmiddelen

*ahornsiroop
fructose
gerstemoutstroop
melassestroop
rietsuiker
rijststroop
sucanaat
witte suiker*

zuivelproducten en eieren

*eieren
ijs
kaas (jong en oud)
karnemelk *
koemelk
roomboter (gezouten)
yoghurt (naturel, bevroren,
met fruit)
zure room*

diversen

*azijn
chocola
gomasio
kelp
ketchup **
mangochutney, zoet
mayonaise
pickles
sojasaus
tamari*

kruiden en specerijen

zout

kruidenthee

*heemst
red zinger
rozenbottel
smeerwortel*

* met mate
** zelden