

Tartalom

Bevezetés.....	6
Elemek, dósák.....	7
Táplálkozás.....	9
Étel- és Elme kapcsolata	11
A szattva, radzsasz, és tamasz – a három kötőerő.....	11
Rövid összefoglaló a testtípusokról- és működésükről	17
VÁTA - A LEGFŐBB VÉGREHAJTÓ ÉS SZABÁLYOZÓ.....	17
PITTA - A TÜZES ÁTALAKÍTÓ	20
KAPHA: A DOLGOK ÖSSZETARTÓJA.....	22
Alap élelmiszerek dósák vagyis testtípusok szerint.....	24
Ájurvédikus Testtípus (dósa) Teszt.....	27
ÉLELMISZEREK TESTTÍPUSONKÉNT	32
Gyümölcsök	32
Zöldség.....	33
Gabonafélék.....	33
Hüvelyesek.....	34
Magok.....	34
Mogyorófélek-olajos magvak:.....	34
Fagyi, jégkása, és minden fagyott-fagyasztott termék.....	35
Olajok.....	35
Édesítők	35
Fűszerek.....	36
Tejtermékek.....	37
Italok.....	37
Gyógyteák.....	38
Állati eredetű ételek	38
Étrendkiegészítők.....	39
Só	39
Receptek	40
Általános tudnivalók	40
Fűszerek.....	41
GHÍ.....	42

Eszközök.....	43
Receptek	44
Hideg szendvicsskrémek.....	44
Sárgaborsókrém, lencsekrém vörös vagy hagyományos lencséből, csicseriborsókrém.....	44
Köleskőrözött.....	44
Céklás túrókrém.....	44
Tökmagkrém, Kesukrém, Napraforgókrém.....	45
Tahini- szezámkrém	45
Sárgarépa krém, cukkinikrém, sütőtökrém, karfiolkrém- önmagukban, vagy akár keverve	45
Hamis tepertőkrém.....	45
Olajbogyókrém.....	46
Bazsalikomos krém	46
Gyömbéres sajtkrém- akár zöldfűszerekkel, vagy almával	46
Vegaszír.....	46
LEVESEK	47
Sütőtök, sárgarépa, cékla, brokkoli, borsó és zellerkrém leves.....	48
Sárgaborsó krémleves.....	48
Alma, körte, szilva, birsalma krémleves,	48
Gyümölcsleves idénygyümölcsből, testtípusnak megfelelően	48
Hamis borscs leves.....	49
Dahl - Indiai lencseleves.....	49
Hideg kapros krumplileves.....	50
Forró habart krumplileves citrommal-tárkonnyal.....	50
Paradicsomleves olaszosan.....	50
Sütőtökös paradicsomos bableves.....	51
Karfiolleves.....	51
Fokhagymaleves.....	51
FŐÉTELEK.....	52
Finomfőzelék, sárgarépa főzelék, karfiolfőzelék, és karalábéfőzelék.....	52
Sárgaborsó főzelék, lencsefőzelék, szárazbabfőzelék	52
Cukkinifőzelék, vagy tökfőzelék	52
Spenót- és sóska	53
Sóska.....	53

Cukkini, csillagtök vagy padlizsán pörkölt	53
Kitri vagy kecsari - Vörös lencséből, rizsből és zöldségekből készült egytálétel	53
Zöldség pakora -Csicseriborsó bundában sült zöldségek	54
Csatni	54
Zöldség Szabdzi	55
Puri – Indiai kenyérlepeny.....	56
Zöldséges köles- egytálétel	56
Vega töltött paprika	57
Cukkinis (brokkolis, répás, stb.) rizottó	57
Tepsiben sült zöldségek	57
Joghurtos-hagymás puliszka	58
Vega bolognai szósz	58
Olajbogyós-paradicsomos penne tészta	58
Árpagyöngy sárgaborsóval, zöldborsóval.....	59
Gabonás-babos egytálétel	59
Barnarizs zöldségesen.....	59
Vegafasírt.....	60
Lencsefasírt.....	60
Kelkáposzta-zeller fasírt	60
Bazsalikom pesto tésztához	60
Csilis bab	61
Hajdina.....	61
Hajdina egyszerűen.....	61
Zöldséges hajdina	61
ÉDESSÉGEK-DESSZERTEK.....	62
Rizspuding.....	62
Tápióka puding.....	63
Halava - Indiai darapuding	63
Nyers Bounty torta.....	64
Datolyakrém	64
Mákos-köles kása.....	64
Szilvamártás	64
Rizsdarás sütemény	65

Tarhu- kukoricadarás-joghurtos finomság	65
Szilvás-mákos kukoricagaluska.....	65
Palacsintatészta tojás nélkül	65
Almás lepény.....	65
Mákos piskóta sütőkkel	66
Banoffee pie - banános karamellás desszert.....	66
Kókuszgolyó kölesből- vagy zabpehelyből.....	66
Szezámcsók.....	66
Ayurvedikus gyógyító receptek.....	67
Napkezdéshez a kora reggeli testtípus ital.....	67
Gyógyító teafüvek dózák szerint	68
4 napos ayurvedikus böjtkúra	69
Kecsari.....	69
Receptek a gyenge emésztés segítésére.....	70
Gyömbérekoktél, az agni-emésztőtűz fokozására	70
Fűszeres tea a belek és az idegrendszer megnyugtatóására.....	70
Ajowan (vagy Ajwan) tea gyomor- és bélpanaszokra	71