



Técnico en Āyurveda y Nutridietética

# Recetario ayurvédico



**Ayurvastu**

Escuela Indoamericana de Ayurveda  
Convenio: Gujarat Ayurved University, India

Título original: Recetario ayurvédico -  
Técnico en Āyurveda y nutridietética

Primera Edición: Diciembre de 2021  
Santiago de Chile, Chile.

Escuela Indoamericana de Āyurveda - *Editorial*

© Vaidya Mauricio León, 2021  
Ayurvastu - Escuela Clínica Indoamericana de Āyurveda  
[www.ayurvastu.com](http://www.ayurvastu.com)

Paola Trujillo R. - *diseño y diagramación*

Este es un libro de acceso abierto distribuido bajo los términos de Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 Unported, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que el trabajo original se cite correctamente.



# Recetario ayurvedico

Por Prof. Vaidya Mauricio León, Licenciado Médico Ayurveda  
Fundador Director, Ayurvastu -  
Escuela Indoamericana de Ayurveda, Chile.  
Santiago de Chile, Agosto de 2020



# Recetario ayurvedico

---

## MENÚ PARA DOŞAS SIMPLES

---



Técnico en Áyurveda y Nutridietética



**VATA**

*Desayuno*

Gachas de trigo y té chai

*Almuerzo*

Kichadi caliente básicochai  
Lassi especiado

*Merienda*

Muffins de banano

*Cena*

Miso de tofu, curry tridóshico de verduras, arroz picante con yogur con la modificación para vāta (con 1/2 taza de yogur y 1/2 taza de leche de soya)

**Postre opcional:**

Brownie con sirope de caramelo con la modificación para vāta





## PITTA

### *Desayuno*

Avena cocida con especias o tapioca de maple con la modificación para pitta doša o pudín de arroz página

### *Almuerzo*

Crema de sopa verde o crema de brócoli y girasol, arroz basmati, curry de espinacas con la modificación para pitta que sería con zanahoraria blanca

### *Merienda*

Bolitas de semillas de girasol

### *Cena*

Vegetales al curry en quince minutos, arroz indio sencillo, chutney de menta, chapatis de trigo integral

### **Postre opcional:**

Manzanas o peras al horno con especias





## KAPHA

### *Desayuno*

Fruta fresca  
Brebaje de cebada o mijo inflado o crema de centeno  
Té caliente de jengibre

### *Almuerzo*

Sopa de cebolla simple  
Galletas de centeno  
Ensalada de espinaca

### *Merienda*

Manzana o pera

### *Cena*

Tofu y verduras salteadas  
Mijo  
Elección de aderezos para la ensalada



# Recetario ayurvedico

---

## MENÚ PARA DOŞAS DUALES

---



**TAN**

Técnico en Āyurveda y Nutridietética





## VĀTA-PITTA



*Desayuno*

Souffle de espárragos

*Almuerzo*

Crema de girasol

*Merienda*

Yogur con especias

*Cena*

Avena y espárragos



## VĀTA-PITTA



*Desayuno*

Pal payasam (arroz con leche) con leche de soya o cabra, arroz y semillas

*Almuerzo*

Zucchini con comino, brotes de mungo salteados de acompañamiento

*Merienda*

Compota de higos con ghee y cardamomo.

*Cena*

Sopa de verduras con cebada



## PITTA - KAPHA



*Desayuno*

Gacha de arroz

*Almuerzo*

Frijol aduki con jengibre

*Merienda*

Manzanas al horno con canela nuez moscada y cardamomo

*Cena*

Vegetales de hoja verde cocidos



## VĀTA - KAPHA



*Desayuno*

Panqueques de trigo sarraceno o alforfón con salsa de arándano o compota de manzana

*Almuerzo*

Sopa de rábano japones

*Merienda*

Bolitas de semillas de girasol

*Cena*

Sopa de vegetales





## VĀTA - KAPHA



*Desayuno*

Amaranto caliente

*Almuerzo*

Mezcla jardinera

*Merienda*

Panqueque de trigo sarraceno

*Cena*

Popa sencilla de cebolla



## PITTA - KAPHA



*Desayuno*

Pure manzana sencillo

*Almuerzo*

Broccoli salteado

*Merienda*

Compota albaricoques

*Cena*

Crema de sopa verde



# Recetario ayurvedico

---

## MENÚ TRIDOSHICO POR ESTACIONES

---



Técnico en Āyurveda y Nutridietética



## DÍA DE VERANO

### *Desayuno*

Ensalada de fruta fresca / jugo o té/ gacha de arroz caliente

### *Almuerzo*

Chirivías y zanahorias al curry  
chapatis de trigo integral o centeno  
Ensalada mixta de rúcula, lechuga y germinado

### *Merienda*

Bayas dulces y frescas o la fruta de su escogencia

### *Cena*

Soufflé de espárrago  
Arroz con azafrán  
Calabacín con perejil y eneldo o germinado de frijoles mongos





## DÍA DE OTOÑO

### *Desayuno*

Amaranto cocinado y leche caliente con especias

### *Almuerzo*

Dal tridóshico, arroz basmati, bhaji de habichuelas  
Chutney de cilantro  
Chapatis de trigo integral o centeno

### *Merienda*

Semillas de girasol tostadas

### *Cena*

Curry de verduras, arroz indio, ensalada siciliana caliente





# DÍA DE INVIERNO



## *Desayuno*

Elección de pan tostado de trigo,  
Arroz o centeno con ghee  
Tofu revuelto o tostada francesa  
Té caliente de jengibre

## *Almuerzo*

Sopa de cebada y vegetales  
con frijol mungo partido  
Pan rápido de salvia y cebolla

## *Merienda*

Semillas de calabaza tostadas o leche de soya caliente  
con jengibre.

## *Cena*

Aperitivo del oriente medio de repollo/col con tofu  
Cebada o arroz basmati "simple"  
Ensalada de puerro, rábano y semillas de girasol





# DÍA DE PRIMAVERA

## *Desayuno*

Gacha de arroz caliente con jengibre  
Té herbal caliente

## *Almuerzo*

Garbanzos sabrosos o tofu y champiñones  
Sopa verde  
Ensalada de alverjas

## *Merienda*

Fruta fresca o puré de manzana “sencillo”

## *Cena*

Empanadas de papa y alverja o empanadas de papas  
al curry con zanahoria  
Ensalada de zanahorias con uvas pasas

