Aliments aggravant VATA

Aliments aggravant VATA

Fruits	Légumes	céréales	légumineuses	Produits laitiers	Produit animaux	condiments	Noix	Graines	Huiles	Boissons	Infusions	Epices	Edulcorants	Supp alimentaires
Cranberries	Artichaut	Biscuits salés	Adzuki	Lait de brebis en poudr	Agneau	Chocolat		Pop corn	Lin	Boissons caféinées	Achillée	Carvi	Sirop d'érable**	Jus d'orge
Dattes sèches	aubergine	céréales froides	Farine de soja	Lait de vache en poudre	Dinde	Raifort		Psyllium**		Boissons gazeuses	Alfafa		sucre blanc	Levure de bière
Figues sèches	Brocolis	Céréales sèches	Fèves de soja	Yaourts avec des fruits	Gibier					Boissons lactées glacées	Bardane			
Grenade	Cèleri	Céréales soufflées	Haricots blancs	Yaourts entiers,	Lapin					Bouillon de légumes	Basilic			
Kakis	Champignons	Couscous	Haricots lima	Yaourts glacés,	Porc					Café	Bourrache			
Pastèque	Chou cru	Epeautre	Haricots noirs							Chocolat au lait	Cannelle			
Poires	Chou fleur cru	Flocons d'avoine	Haricots pinto							Eau glacée	Fleur de passion			
Pomme crue	Chou-rave	Gâteau de riz**	Haricots Soissons							Jus de Cranberry	Ginseng			
Pruneaux	Choux de Bruxelles	Granola	Lentilles marrons							Jus de légumes	Hibiscus			
Raisins secs	Epis de Mais frais	Mais	Miso							Jus de pamplemousse	Houblon			
	Feuilles de betterave	Millet	Pois cassés							Jus de poire	Jasmin			
	figue de Barbarie	Muesli	Pois chiches							Jus de pomme	Maté			
	Herbe de blé	Orge	Tempeh							Jus de pruneau	Mélisse			
	Kalé	Pain avec levure								Jus de tomate	Mure			
	Melons amer	Pates								Lait de soja froid	Orge torréfiée			
	Navet	Polenta**								Thé glacé	Orties			
	Oignons crus	Sagou								Thé noir	soie de maïs			
	Olives verts	Sarrasin									The mormon			
	Petits pois cru	Seigle									Trèfle rouge			
	Pissenlit	Son d'avoine									Violette			
	Poivrons	Son de blé												
	Pomme de terre	Tapioca												
	Pousses d'herbe													
	Radis													
	Raifort													
	tomates crues													
	Tomates cuites**													