Aliments améliorant KAPHA

* modérément

** très rarement

Fruits	Légumes	céréales	légumineuses	Produits laitiers	Produit animaux	condiments	Noix	Graines	Huiles (petite qté)	Boissons
Abricot	Ail	Amarante	Haricot azuki	Babeurre	Blanc poulet	Algue dulse *	**Aucune**	Chia	Amande	Aloé vera (Jus)
Baies	Artichaut	Couscous	Haricot blanc	Fromage chèvre écrémé	Blanc dinde	Chutney piquant		Citrouille *	Ghee	Café
Compote de pomme	Brocoli	Crakers	Lait soja	Lait chèvre écrémé	Oeuf	Moutarde sans vinaigre		Tournesol *		Jus canneberge
Canneberge	Asperge	Flocon avoine	Haricot lima	Fromage chèvre frais	Crevette	Citron *		Lin	Maïs	Caroube
Cerise	Aubergine	Flocons de céréales	Haricot mango	Fromage chèvre non salé	Gibier	Echalote		Pop corn non beurré	Sésame (voie externe)	Chai chaud et épicé
Citron *	Betterave	Granola	Haricot noir	Ghee *	Lapin	Feuille coriandre		Pop corn non salé	Tournesol	Cidre
Figues sèches	Carotte	Maïs	Lentille	Yaourt dilué	Poisson eau douce	Piment rouge				Jus d'abricot
Fraise *	Cèleri	Millet	Mung dal			Poivre noir				Jus d'ananas
Grenade	Champignon	Muesli	Pois cassé			Raifort				Jus de baies
Kaki	Choux	Orge	Pois chiche							Jus de carotte
Pèche	Choux de Bruxelles	Pain d'essene	Saucisse soja							Jus de cerise
Poire	Choux fleur	Polenta	Tempeh							Jus de mangue
Pomme	Choux Kale	Quinoa *	Tofu chaud *							Jus de poire
Prune	Choux rave	Riz basmati *								Jus de pomme *
Raisin *	Coriandre	Sagou								Jus de prune
Raisin sec	Courge spaghetti	Sarrasin								Jus de raisin
	Cresson	Seigle								Jus grenade
	Epinard	Seitan								Lait soja (chaud épicé)
	Fenouil	Son avoine								Nectar de pèche
	Feuille navet	Son de blé								Thé noir épicé
	Feuilles betterave	Tapioca								Vin rouge/blanc
	Figue barbarie									
	Graine de moutarde									
	Haricots chili									
	Haricots verts									
	Herbe de blé									
	Maïs									
	Navet									
	Oignon									
	Persil									
	Piment doux/fort									
	Pissenlit									
	Petits pois									
	Pomme de terre									
	Pousse graine germée									
	Radis									
	Radis daïkon									
	Raifort									
	Rutabaga									
	Tomates cuites									
	Verdure									

Aliments améliorant KAPHA

Infusions	Epices	Edulcorants	Supp alimentaires
Achillée	**Toutes conseillées**	Jus de fruit concentré	Acides aminés
Alfafa		Miel cru non industriel	Herbe d orge
Cannelle			
Baie de genièvre			Jus aloé vera
Bardane			Levure de bière
Camomille			Pollen abeille
Chicorée			
Citronnelle			
Consoude			
Fenugrec			
Fraise			
Framboise			
Gingembre			
Ginseng *			
Girofle			
Hibiscus			
Hysope			
Jasmin			
Lavande			
Maté			
Menthe verte			
Mure			
Orge (succédané)			
Ortie			
Passiflore			
Pissenlit			
Réglisse *			
Salsepareille *			
Sassafras			
Thé des mormons			
Trèfle rouge			