

* modérément

**** très rarement**

Aliments améliorant VATA

Aliments améliorant VATA

Fruits	Légumes (doux et amers)	céréales	légumineuses	Produits laitiers	Produit animaux	condiments	Noix , en modération	Graines	Huiles	Boissons	Infusions	Epices	Edulcorants	Supp alimentaires
Pommes cuites	Asperge	Amarante	Lentilles corail	Beurre	Bœuf	Poivre noir	Amandes	Chia	Sesame	Alcool vin ou bière*	Ajwan	TOUTES sauf carvi	Malt d'orge	
Compote	Betterave	Farine Durham	Haricots mungo	Babeurre	Buffle	Chutney de mangue	Noix noires	Lin	Ghee	Jus d' Aloe Vera	Bancha		Fructose	Jus d'aloë vera
Abricots	Chou cuit*	Avoine cuite	Mung Dal	Fromage à pate dure	Cuisse de poulet	Piment rouge	Noix du Brésil	Halva	Olive	Cidre de pomme	Cataïre		Concentré jus de fruit	Pollen abeille
Avocats	Pancakes		Fromage de Soja	Fromage blanc	Blanc de poulet	Coriandre feuille	Noix de Cajou	Graines de courge	Noix de coco en externe	Jus d'abricot	Camomille		Miel non industrialisé	Acides aminés
Noix de coco	Radis noir	Quinoa	Tofu	Lait de chèvre	Saumon	Algue Kombu	Cacahuètes			Chai	Consoude		Succanat	Algue bleu-vert
Dattes fraîches	Fenouil	Riz tous	Tur Dal	Crème glacée	Ketchup	Sardine	Noix de Pecan			Jus de cerise	Fleur de sureau		Turbinado	Vit A,B,B12,D,D et E
Figues fraîches	Ail	Seitan	Urad Dal	Crème aigre	Crevette	Citron	Pignons			Café en grains	Eucalyptus			
Pamplemousse	Haricots verts	Blé germé		Yaourt dilué et épicé	Thon	Citron vert	Pistaches			Jus de raisin	Fenouil			
Raisin	Piment vert	Pain d'Essène			Cuisse dinde	Pickles citron ou mangue	Noix			Jus de pamplemousse	Fenugrec			
Kiwi	Topinambour	Blé				Mayonnaise				Limonade	Gingembre frais			
Citron	Feuilles vertes					Moutarde				Jus de mangue	Aubépine			
Citron vert	Poireau					Sel				Bouillon Miso	Baies de genévrier			
Mangue	Laitue					Echalotte				Jus d'orange	Kukicha			
Melon	Graine de moutarde					Algues				Jus de papaye	Lavande			
Orange	Okra					Sauce Soja				Nectar de pêche	Citronelle			
Papaye	Olive noire					Graines germées				Jus d'ananas	Régisse			
Pêche	Oignon cuit					Tamari				Lait de riz	Guimauve			
Ananas	Persil					Vinaigre				Jus acides	Paille d'avoine			
Prune	Navet									Lait de soja (chaud épicé)	Peau d'orange			
Pruneau	Petit pois cuit										Menthe Pouliot			
Raisin sec	Patate douce										Framboise			
Rhubarbe	Citrouille										Menthe			
Fraise	Radis cuit										Pétale de rose			
Tamarin	Rutabaga										Safran			
	Courge spaghetti*										Sauge			
	Epinards cuits*										Salsepareille			
	Epinards crus*										Sassafras			
	Graines germées										Menthe verte			
	Potiron										Fraise			
	Graine de navet										Gaulthérie			
	Cresson													
	Courgette													