

# Aliments constitutions V, P et K

dernière mise à jour : 23 mai 2019

Pour de plus amples explications, voir la page du site  
concernant [l'ayurveda](#)

Ce document présente des tableaux décrivant l'effet des aliments sur la santé du corps et la clarté de l'esprit.

## Menu

1 – Explications.....	2	6 – Légumineuses (haricots).....	10
1.1 - Mode d'emploi.....	2	7 - Fruits à coque et graines.....	10
1.2 - Description des tableaux d'aliments.....	2	8 - Produits laitiers.....	11
2 – Effets généraux.....	4	9 - Produits animaux.....	12
2.1 - Effets des aliments par catégories sur les constitutions.....	4	10 – Huiles et matières grasses.....	13
2.2 - Effets des saveurs sur les constitutions.....	4	11 – Sucres et édulcorants.....	14
2.3 - Effets des aliments sur l'esprit	5	12 – Épices / condiments.....	14
3 – Fruits.....	5	13 – Boissons.....	16
4 – Légumes.....	7	14 – Vitamines, minéraux et compléments alimentaires.....	19
5 – Céréales.....	9	15 - Divers.....	20
		16 - Digestion.....	20
		17 - Ne pas manger ensemble.....	22

*Vous trouverez l'explication des termes utilisés au chapitre 1 : Explications*

## Comment lire les tableaux ?

Exemple du poivre noir de la catégorie  
«Épices/condiments » :

Dans l'exemple du poivre noir

1) G = R : est de qualité rajasique ( R = Rajas : renforce l'activité, le mouvement, la colère...).

2) v = 6 : est OK pour la santé chez les Vata ( peut être pris 8 fois par semaine sans aggravation de la dosha Vata)

3) p = 0 : doit être évité chez les Pitta

4) k = 10 ou ♥ : est excellent pour les Kapha ( 21 fois par semaine).

5) kv-p+ : diminue Kapha et secondairement Vata (kv-), mais aggrave Pitta (p+).

Épices/ Condiments	G	v	p	k	vpk
poivre noir	R	6	0	♥	kv-p+

( Source principale Vaidya Atreya Smith. En italique : sources diverses plus ou moins fiables.)

## 1 – Explications

### 1.1 - Mode d'emploi

Pour connaître l'effet d'un aliment, on cherche l'aliment dans le tableau de la catégorie concernée, on en déduit son effet sur notre esprit (S, R ou T) et son effet sur notre santé (0, 2, 4, 6, 8, ♥, □, ■) en fonction de notre constitution (colonne V, P ou K). En suite, on regarde dans le haut du tableau (*Effet selon la préparation*) pour vérifier si l'effet est altéré ou non par notre façon de préparer l'aliment.

L'« *Effet pour certaines catégories* » affiché en haut du tableau donne un aperçu de l'effet de l'aliment recherché, au cas où il ne serait pas dans la liste détaillée.

La colonne « **vpk** » donne les effets des aliments sur les doshas ( voir tableau 1.2 ).

#### Notes importantes

- Les sources utilisées pour remplir les tableaux donnent parfois des résultats contradictoires (5 à 10 % des cas). Les priorités sont les suivantes : 1) V. Atreya Smith, 2) les résultats majoritaires des autres sources (en langues française et anglaise).
- Quand les noms d'aliments et leur notation sont en *italiques*, il n'y a souvent que deux notes possibles: ■ (*mauvais : à éviter*), et □ (*bon à consommer*). Cette imprécision provient des sources moins détaillées que celle de V. Atreya. En conséquence, ■ peut signifier 0, 2 ou 4, et □ : 6, 8 ou 10. Dans le futur, la précision sera améliorée par l'apport de nouvelles sources.
- Les notations *en italiques*, aussi bien pour les effets sur la santé que sur l'esprit, sont moins fiables que les notations en caractères romains.
- Les effets sur les aliments présentés dans les tableaux concernent des aliments non pollués.

### 1.2 - Description des tableaux d'aliments

Colonne	Description tableaux d'aliments	Exemple
<b>Aliment</b>	nom de l'aliment	Légume, fruit, céréales...
	<b>Gunas</b> : L'effet des aliments sur l'esprit est décrit par trois gunas : <b>Sattva, Rajas, Tamas</b> . Chacun a intérêt à prendre les aliments les plus sattviques possibles, et notamment ceux qui ont une pratique spirituelle dans laquelle la clarté d'esprit est fondamentale. Les aliments rajasiques peuvent être utiles, mais en petite quantité.	
<b>G</b>	G = Guna (qualité de l'esprit) <b>Sattva</b> <u>Sens</u> : clarté, harmonie, paix <u>Mnémonique</u> : Sagesse, Sérénité, Sain <b>Rajas</b> <u>Sens</u> : action, agitation, passions <u>Mnémonique</u> : Réaction, Rythme, Rage <b>Tamas</b> <u>Sens</u> : inertie, inintelligence, perversion <u>Mnémonique</u> : Ténèbres, Tare, Transgression	S : Sattva R : Rajas T : Tamas

Colonne	Description tableaux d'aliments	Exemple																													
	<p><b>Dosha</b> : Dans le système de santé ayurvédique, on reconnaît trois types de métabolisme, les trois doshas : <b>Vata</b> , <b>Pitta</b> et <b>Kapha</b>. Chaque individu est dominé par un dosha, parfois deux, très rarement les trois. A chaque dosha correspond un régime alimentaire qui permet le maintien de la santé.</p> <p>La lecture des colonnes v, p et k demande la connaissance de sa propre constitution (ou profil) ayurvédique V, P ou K. Un questionnaire accessible sur le web permet de la déterminer (le questionnaire de V. Atreya est accessible <a href="#">ici</a>).</p>																														
<b>v</b>	<p><b>Vata</b> ( dosha : profil de santé ) Note de l'aliment pour la santé d'un type Vata</p> <p><u>Sens</u> : (éléments air et espace) Métabolisme variable, digestion irrégulière, type sec, faible immunité, circulation sanguine faible, imaginatifs, créatifs, problèmes avec les aspects pratiques, artistes, communicateurs, inquiétude, anxiété, troubles nerveux, peur, stress...</p> <p><u>Mnémonique</u> : Vent, Variable, Véhicule</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Note</th> <th>Appréciation</th> <th>Fois/semaine</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>le pire</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>prendre rarement</td> <td>1 à 2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>prendre parfois</td> <td>3 à 4</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>OK</td> <td>8 à 10</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>bénéfique</td> <td>16 à 18</td> </tr> <tr> <td>10 ou ♥</td> <td>le mieux</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>□</td> <td>bon (=6, 8 ou 10)</td> <td>8 à 21</td> </tr> <tr> <td>■</td> <td>mauvais (=0, 2, 4)</td> <td>0 à 4</td> </tr> </tbody> </table>	Note	Appréciation	Fois/semaine	0	le pire	0	2	prendre rarement	1 à 2	4	prendre parfois	3 à 4	6	OK	8 à 10	8	bénéfique	16 à 18	10 ou ♥	le mieux	21	□	bon (=6, 8 ou 10)	8 à 21	■	mauvais (=0, 2, 4)	0 à 4		
Note	Appréciation	Fois/semaine																													
0	le pire	0																													
2	prendre rarement	1 à 2																													
4	prendre parfois	3 à 4																													
6	OK	8 à 10																													
8	bénéfique	16 à 18																													
10 ou ♥	le mieux	21																													
□	bon (=6, 8 ou 10)	8 à 21																													
■	mauvais (=0, 2, 4)	0 à 4																													
<b>p</b>	<p><b>Pitta</b> ( dosha : profil de santé ) Note de l'aliment pour la santé d'un type Pitta</p> <p><u>Sens</u> : (éléments feu et eau) métabolisme puissant, digestion rapide et forte, type très chaud, circulation sanguine puissante, problèmes cardiaques ou sanguins, troubles cutanés, hépatiques, sensibilité au soleil, charpente moyenne, bon système immunitaire, inflammations, obsession de l'objectif, motivation de pouvoir, de contrôle, bons entrepreneurs, agressivité, colère...</p> <p><u>Mnémonique</u> : Pouvoir, Passionné, Partant</p>	Appréciation : comme pour Vata																													
<b>k</b>	<p><b>Kapha</b> ( dosha : profil de santé ) Note de l'aliment pour la santé d'un type Kapha</p> <p><u>Sens</u> : (éléments eau et terre) métabolisme lent et constant, digestion régulière, attirance pour les sucreries, grande endurance, tendance à prendre du poids, système immunitaire puissant, force physique, troubles du système respiratoire, besoin de confort et de sécurité, préoccupé par les relations affectives, peu ouverte au changement, intelligence lente et réfléchie</p> <p><u>Mnémonique</u> : Kilo, Kouglof</p>	Appréciation : comme pour Vata																													
	<b>vpk</b> : la colonne « vpk » présente les effets des aliments sur les doshas, certains aliments pouvant les aggraver ou les diminuer (améliorer).																														

Colonne	Description tableaux d'aliments	Exemple
<b>vpk</b>	- : diminue le dosha ( bon ) + : augmente le dosha ( mauvais) = : équilibre le dosha (bon)  Le dosha placé en tête est le principal impliqué.	<b>vp-</b> : Bon pour Vata et Pitta, meilleur pour Vata que pour Pitta  <b>pv-</b> : Bon pour Vata et Pitta, meilleur pour Pitta que pour Vata  <b>pk+</b> : mauvais pour pitta et Kapha, pire pour Pitta que pour Kapha  <b>kp+</b> : mauvais pour pitta et Kapha, pire pour Kapha que pour Pitta  <b>vpk=</b> équilibre Vata, Pitta et Kapha

## 2 – Effets généraux

### 2.1 - Effets des aliments par catégories sur les constitutions

Catégorie ♥	v	p	k	Catégorie	v	p	k	Catégorie	v	p	k	Catégorie	v	p	k
boissons	8	8	4	céréales	8	8	6	épices	8	2	♥	fruits	6	8	4
huiles	8	2	4	légumes	6	8	8	légumineuses	2	6	8	noix et graines	8	4	4
produits animaux	6	2	2	produits laitiers	8	8	2	sucres	6	8	0	vitamines et minéraux	6	4	4
divers	-	-	-												

[retour au menu](#)

### 2.2 - Effets des saveurs sur les constitutions

Par exemple : l'amer nuit à la santé d'un profil Vata mais améliore la santé d'un profil Pitta.

Constitution	Saveurs qui améliorent la santé	Saveurs qui aggravent la santé
<b>Vata</b>	neutre (sucres) acide (alcool) salé (sel de table)	amer (gentiane, aloès) piquant (piment de Cayenne) astringent (banane verte)
<b>Pitta</b>	neutre (sucres) amer (gentiane, aloès) astringent (banane verte)	acide (alcool) salé (sel de table) piquant (piment de Cayenne)
<b>Kapha</b>	piquant (piment de Cayenne) amer (gentiane, aloès) astringent (banane verte)	neutre (sucres) acide (alcool) salé (sel de table)

## 2.3 - Effets des aliments sur l'esprit

Type d'aliments ♥	G	Type d'aliments	G	Type d'aliments	G
aliments crus frais avec enzymes naturels intacts, et la nourriture modérément cuite, aliments végétariens, juteux, légers, nourrissants, doux et goûteux.	<b>S</b>	aliments piquants, aigres, salés, excessivement chauds, durs, astringents et brûlants, amers, acides, secs.	<b>R</b>	- aliments rassis, sans goût, putrides, trop mûrs, pourris, fermentés, les restes de la veille, nourriture froide et aliments impurs. - aliments pasteurisés, en conserve - aliments trop cuits, cuits au barbecue, fritures	<b>T</b>
aliments micro-ondes	<b>T</b>	aliments restés trop longtemps dans le frigo	<b>T</b>	- pâtisseries, plats en sauce - produits transformés, produits industriels, produits surgelés, plats réchauffés.	
manger rapidement	<b>R</b>	manger une trop grande quantité d'aliments sucrés	<b>T</b>	trop manger	<b>T</b>

[retour au menu](#)

## 3 – Fruits

Fruit ♥	G	v	p	k	vpk	Fruit	G	v	p	k	vpk	Fruit	G	v	p	k	vpk
<i>Effet pour certaines catégories</i>						fruits acides	<b>R</b>	-	2	2		fruits astringents		-	-	6	
						fruits piquants	<b>R</b>	-	2	-		fruits sucrés	<b>S</b>	6	6	2	
						fruits très astringents	<b>R</b>	-	-	-							
<i>Effet selon la préparation</i>						baies séchées	<b>S</b>	0	-	8		fruits frais séchés	<b>S</b>	-	-	-	
						fruits secs ou séchés	<b>S</b>	0	-	8							
Fruit ♥	G	v	p	k	vpk	Fruit	G	v	p	k	vpk	Fruit	G	v	p	k	vpk
abricot	<b>S</b>	6	4	4	vp-k+	abricot acide	<b>R</b>	6	2	4		abricot sucré	<b>S</b>	□	□	■	
airelle/ canneberge	<b>S</b>	2	8	8	pk-v+	ananas	-	8	8	2	pv-k+	ananas acide	<b>R</b>	□	2	2	
ananas sucré	<b>S</b>	□	□	2		argousier	<b>S</b>	-	-	-		baies acides	<b>R</b>	□	m	□	
baies sucrées	<b>S</b>	□	□	□		banane (ou T)	<b>S</b>	6	4	0	vp-k+	banane mûre	<b>S</b>	8	4	2	
banane verte	<b>R</b>	■	■	□		cantaloup (melon)	<b>S</b>	□	□	■	p-kv+	canneberge	-	■	■	■	

Fruit ♥	G	v	p	k	vpk	Fruit	G	v	p	k	vpk	Fruit	G	v	p	k	vpk
cerise	-	8	4	2	v-pk+	cerise acide	R	-	■	-		cerise sucrée	S	-	□	-	
citron jaune	R	8	2	4	v-pk+	citron vert	R	8	2	4	v-p=k+	datte (ou R)	S	8	8	0	pv-k+
datte fraîche, cuite, trempée	S	6	8	0		datte séchée	S	2	8	0		épine-vinette	S	-	-	-	
figue	S	8	8	2	vp-k+	figue fraîche	S	6	8	2		figue sèche	S	2	8	6	
fraise	R	8	4	2	vp-k+	framboise	S	8	6	2	vp-k+	gratte-cul	S	-	-	-	
grenade mûre	S	6	♥	6	pvk=	kaki	S	6	8	2	vp-k+	kiwi	S	□	■	■	vp-k+
mandarine					v-kp+	mangue	S	8	6	2	vp-k+	mangue mûre	S	8	6	2	
mangue verte	R	8	4	4	p+	melon	S	2	8	2	p-kv+	mûre					vp-k+
myrtille	S	□	□	■	vp-k+	nectarine					vp-k+	noix de coco	S	□	□	■	
orange	S	6	6	2	vp-k+	orange acide	R	6	4	2	p+	orange sucrée	S	□	□	2	
pamplemousse	R	8	2	4	v-p+k=	pastèque	S	■	□	■		papaye	R	8	4	4	v-pk+
pêche	R	6	4	2	vp-k+	poire	S	6	8	2	pv-k+	pomme acide	R	-	■	□	p+
pomme (compote)	S	□	□	□		pomme cuite	S	6	♥	8		pomme crue	S	4	♥	8	
pomme sucrée	S	-	□	□	pk-v+	prune	S	6	6	2	vp-k+	prune acide	R	6	4	2	
prunes japon. (umeboshi)					v-pk+	prune sèche	R	■	-	-		prune sucrée	S	6	6	2	
pruneau	S	8	8	4	vp-k+	pruneau trempé	S	6	8	4	vpk=	pruneau sec	S	2	8	4	
raisins	S	8	8	2	vp-k+	raisin acide					p+						
raisins secs	S	■	□	□	vp-k=	raisins rouges	S	8	8	4		raisins secs : trempés	S	8	□	□	vpk=
raisins verts	R	8	4	4		rhubarbe	R	□	■	■		tamarin	R	□	■	■	

[retour au menu](#)

## 4 – Légumes

Légume ♥	G	v	p	k	vpk	Légume	G	v	p	k	vpk	Légume	G	v	p	k	vpk
<i>Effet pour certaines catégories</i>						légumes amers			□	□		légumes doux et juteux	S				2
						légumes mûrs doux et sucrés	S	-	□	-		légumes odeur forte	-	■	□		
<i>Effet selon la préparation</i>						herbes fraîches	S	-	-	-		légumes crus	S	0	6	2	
						légumes frits	T	0				légumes peu cuits	S	□	-	-	
						légumes séchés	T	0	-	-							
Légume ♥	G	v	p	k	vpk	Légume	G	v	p	k	vpk	Légume	G	v	p	k	vpk
algues	S	8	4	4	vk-p+	artichaut	S	6	8	6	pk-v+	asperge	S	4	8	8	pk-v=
aubergine (ou R)	T	□	■	■	p-vk+	avocat	R	8	2	2	v-kp+	bardane	R	■	■	□	
betterave (ou R)	S	8	4	8	v-kp+	betterave crue	R	8	4	8	v-kp+	betterave cuite	S	8	6	8	v-kp+
betteraves (feuilles)	R	■	■	□	kp-v+	blettes	R	4	4	8	kp-v+	brocolis	S	2	8	♥	pk-v+
carotte	S	8	4	8	vk-p+	carotte crue	R	4	4	8	vk-p+	carotte cuite	S	6	6	8	vk-p+
céleri	S	4	♥	♥	pk-v+	champignon	T	2	8	8	pk-v+	champignons séchés	T	-	-	-	pk-v+
chou	S	2	8	♥	pk-v+	chou cru		2	6	6	pk-v+	chou cuit	□	8	♥	pk-v+	
chou de Bruxelles	R	2	8	8	pk-v+	chou en feuilles		-	□	-		chou fleur	S	4	♥	6	pk-v+
chou fleur cru		2	-	-		chou kale (frisé)		■	□	□		chou rave		■	■	□	pk-v+
ciboulette	R	-	-	-	vk-p+	concombre	S	4	8	2	p-vk+	coriandre fraîche	S	8	♥	8	vpk=
courge d'été	S	□	□	■	vp-k+	courge d'hiver	S	□	□	■	pv-k+	courge spaghetti	S	-	□	□	
courgette	S	■	■	□	p-kv+	cresson	S	6	4	8		dents de lion (feuilles)		■	□	□	

Légume ♥	G	v	p	k	vpk	Légume	G	v	p	k	vpk	Légume	G	v	p	k	vpk
épinards	S	4	4	6	kp-v+	épinards crus	S	■	□	□	kp-v+	épinards cuits	S	□	■	□	kp-v+
figue de barbarie		■	-	-		gombo ou okra	S	6	8	4	pv-k+	haricot vert	S	6	8	8	pk-v+
herbe de blé		■	□	□		igname		8	4	2	vp-k+	laitue	S	2	6	8	
laitue romaine		■	■	□		levure	T	-	-	-		maïs	S	□	□	■	k-pv+
maïs frais		■	■	-	k-pv+	melon amer		4	8	6		moutarde (feuilles)		6	4	8	kv-p+
navet	R	6	4	8	pk-v+	oignon cru	R	2	0	8	vk-p+	oignon cuit	R ♥	4	8		vk-p+
olives	R	■	-	■	pv-k+	olives noires	R	■	□	□		olives vertes	R	■	■	■	
panais		□	□	■	vp-k+	patate blanche		■	□	□		patate douce	S	8	4	2	vp-k+
persil	S	8	6	6	kv-p=	petits pois	S	6	8	8	pk-v+	piment	R	8	0	8	
piments verts	R	6	4	8		poireaux (ou R)	T	-	-	-	vk-p+	poireaux crus	T	-	2	-	
poireaux cuits (ou R)	T	□	□	□		pois crus	T	■	-	-		poivrons	T	6	6	6	k-vp+
pomme de terre (G = T si excès)	S	6	6	6	kp-v+	potiron, citrouille	S	□	□	■	vp-k+	pousses ou germes	S	4	8	8	pk-v+
pousses alfafa	S	4	♥	8		pousses germées	S	4	?	?		pousses non piquants	S	■	□	□	
pousses tournesol	S	4	♥	8		radis	R	8	4	8	k-pv+	radis crus	R	-	■	-	k-pv+
radis cuits		□	□	-	k-pv+	radis blanc asiat. (Daikon)		□	■	□		rutabaga	S	□	□	□	pk-v+
salade verte	S	4	8	8	pk-v+	tomates		4	2	4	v-pk+	tomate crue		■	■	■	v-pk+
tomate cuite		■	■	□	v-pk+	tomate (sauce conserve)					v-pk+	topinambour		■	□	□	vp-k+

[retour au menu](#)



## 5 – Céréales

Céréale ♥	G	v	p	k	vpk	Céréale	G	v	p	k	vpk	Céréale	G	v	p	k	vpk		
<i>Effet pour certaines catégories</i>						cér. sans sucre		-	-	6		céréales sèches	0	□	□				
<i>Effet selon la préparation</i>						cér. complètes	S					céréales crues	0	-	-				
						cér. feuilletées		■	-	-		céréales frites	T	-	-	-			
						céréales froides		■	-	□									
Céréale ♥	G	v	p	k	vpk	Céréale	G	v	p	k	vpk	Céréale	G	v	p	k	vpk		
amarante		6	4	6		avoine	S	8	8	2	vp-k+	avoine cuite	S	6	8	6			
avoine sèche		4	8	4		avoine (son)		■	□	□		biscuits salés		■	□	□			
blé	S	□	□	■	pv-k+	blé (complet)	S	♥	♥	2	pv-k+	blé (semoule)		8	?	?			
blé (son)		■	□	□		couscous		4	8	2	pv-k+	crêpe		□	□	■			
dhuram(farine)	S	□	□	□		épeautre		■	□	■	pv-k+	galette de riz		■	□	□			
kamut					pv-k+	maïs	S	4	4	□		maïs bleu		-	6	-			
maïs (farine)					kp-v+	millet	S	■	6	6	kv-p+	muesli		2	8	8	kp-v+		
orge (complet)	S	4	8	8	pk-v+	pain de blé germé	S	□	□	□		pain complet	S	-	-	-			
pain levure	T	■	■	■		pâtes		■	□	■		pâtes de blé (T?)		■	□	■	pv-k+		
polenta		■	■	□		puri	R	-	-	-		quinoa	S	6	4	6	kv-p+		
riz basmati	S	8	8	4	vpk=	riz blanc normal	T	2	2	0	p-vk+	riz brun		8	-	2			
riz complet grain long	S	8	6	2	v-pk+	riz complet grain rond	S	8	4	2	v-pk+	riz (gâteau)		■	□	■			
riz sauvage					v-pk+	sagou		■	□	□		sarrasin		■	■	□	k-vp+		
seigle		4	4	8	kv-p+	seitan	S	□	□	□		tahini (crème sésame)	T	-	-	-			
tapioca		■	□	□															

[retour au menu](#)

## 6 – Légumineuses (haricots)

Légumineuses	G	v	p	k	vpk	Légumineuses	G	v	p	k	vpk	Légumineuses	G	v	p	k	vpk	
azuki	S	6	♥	♥	pk-v+	cacahuète	■	■	□		v-pk+	haricots cornille	■	□	□			
dal		2	4	8	p-vk+	dal chana (pois chiche)					p-vk+	dal jaune (soja sans peau)					pk-v+	
dal mungo	S	□	□	□		dal orange(toor)	□	-	□		vk-p+	dal noir (urad)	□	■	■		p-vk+	
dal vert (soja avec peau)					pk-v+	doliques					pk-v+	fèves					pk-v+	
haricots blancs		2	6	6	pk-v+	haricots de Lima	2	8	8		pk-v+	haricot marine	■	□	□			
haricots noirs		■	□	□	kp-v+	haricot (petit, blanc)	■	□	□			haricot pinto	2	6	6		pk-v+	
haricot rouge		2	6	6	pk-v+	haricot urd	■	■	■			haricots verts	S	2	8	-	pk-v+	
lentilles		2	4	8	kp-v+	lentille verte ou brune	■	■	□			lentille rouge (jau. ou oran.)	S	■	□	□		
miso	R	□	■	□		mungo (haricot)	S	8	♥	6		pk-v+	pois cassés	0	6	6		pk-v+
pois chiches	R	2	6	4	p-vk+	pois d'Angole	R	□	■	□			pois séchés	R	-	□	□	
pois à vache		■	□	□		soja	0	6	8		pk-v+	soja (farine)	■	□	■			
soja (fromage)		■	□	■	p-vk+	soja (haricot)	■	□	□			soja (poudre)	■	□	■			
soja (sauce)		□	■	■		soja (saucisses)	□	■	□			tempeh	T	■	□	□	pk-v+	
tofu (G=R si conditionné)	S	6	8	6	pk-v+	tofu (servi chaud)	S	6	8	6			tofu servi froid	S	6	8	4	

[retour au menu](#)

## 7 - Fruits à coque et graines

Fruits à coque	G	v	p	k	vpk	Fruits à coque	G	v	p	k	vpk	Fruits à coque	G	v	p	k	vpk
<i>Effet selon la préparation</i>						graines germées	S	-	-	-		graines ou noix trop grillées	R	-	-	-	
amande mondée	S	8	2	2	v-pk+	amande trempée pelée	S	8	■	4		aveline	?	6	2	2	v-kp+

Fruits à coque	G	v	p	k	vpk	Fruits à coque	G	v	p	k	vpk	Fruits à coque	G	v	p	k	vpk
cacahuètes		■	□	□	v-pk+	cacahuètes salées	R	-	-	-		charoli( Buchananiania lanzan)	S	□	□	□	
châtaignes					v-kp+	graines de chia	S	□	□	□		graines de citrouille	S	□	□	-	
graines de courge		■	■	□	v-kp+	graines de lin	S	□	□	□	v-kp+	graines de sésame	S	□	□	□	v-kp+
graines de tournesol	S	4	8	6	v-kp+	halva		□	□	-		noisette	S	8	2	4	
noix (G=T si excès)	S	8	2	2	v-kp+	noix amérique (noires)	S	□	□	□		noix du Brésil		□	0	0	v-kp+
noix de cajou		6	2	2	v-kp+	noix de coco		4	8	4	pv-k+	noix de macadamia	T	6	0	0	v-kp+
noix de pécan		8	2	2	v-kp+	pignon de pin	S	8	4	2	v-kp+	pistache		8	4	4	v-kp+
pistaches grillées salées					k++	pop-corn		□	-	-		pop-corn beurre sans sel		-	□	-	
pop-corn sans sel ni beurre		-	-	□		psyllium plantain Indes		-	□	□		sésame (crème = tahini)	S	□	□	□	

[retour au menu](#)

## 8 - Produits laitiers

Produits laitiers ♥	G	v	p	k	vpk	Produits laitiers	G	v	p	k	vpk	Produits laitiers	G	v	p	k	vpk	
<i>Effet selon la préparation</i>						aliments fumés	T					fromage fort	T	-	-	-		
						fromage frais bio	T	8	8	4		fromage jeune doux non salé	R	-	□	-		
						fromage non salé		-	-	8	-		fromage salé		-	-	4	-
						fromage vieux	T	-	-	-		lait fermenté	T					
						la plupart des produits laitiers		6	-	-		produits laitiers bio non transformés	S	-	-	-		
						produits laitiers industriels	T	-	-	-		produits laitiers pasteurisés	T					

Produits laitiers ♥	G	v	p	k	vpk	Produits laitiers	G	v	p	k	vpk	Produits laitiers	G	v	p	k	vpk
babeurre		♥	2	8	vp-k+	beurre	S	8	-	2		beurre doux	S	8	8	2	pv-k+
beurre salé		8	4	2	vp-k+	crème		8	♥	0		crème aigre	□	■	■		v-pk+
crème fraîche		8	2	2	vp-k+	crème glacée	T	2	2	0	pv-k+	feta					v-pk+
fromage		6	-	0	vp-k+	fromage blanc	S	8	8	2	pv-k+	fromage bleu	T	-	-	-	v-kp+
fromage caillé	T	8	6	6		fromage de chèvre	□	-	□		v-kp+	from. de chèvre doux non salé	S	□	□	□	
fromage doux		□	-	■		fromage doux, jeune, non salé	S	-	□	-		fromage dur (meilleurs pour Pitta)	T	□	■	■	vp-k+
fromage frais	S	-	-	-		fromage mou					vp-k+	ghî	S	♥	♥	4	pv-k+
glace	T	2	2	0		gorgonzola	T	-	-	-		kéfir		8	4	4	v-pk+
lait caillé	R	-	-	-		lait de chèvre	S	8	6	6	pv-k+	lait de chèvre (poudre)	T	■	-	-	
lait de chèvre écrémé		-	-	□		lait entier	S	8	♥	2	pv-k+	lait en poudre	T	■	-	-	
lait de riz	S	6	8	4		lait de soja	S	4	8	8		lait de vache	S	8	6	2	
lait de vache (poudre)	T	■	-	-		paneer					vp-k+	parmesan	T	-	-	-	
yaourt	T	8	2	2	v-pk+	yaourt acheté ou avec fruit	T	■	■	■		yaourt dilué et épicé		□	-	-	
yaourt fait maison, dilué, sans fruit	S	-	□	-		yaourt frais	S	□	-	□		yaourt surgelé	T	■	■	■	

[retour au menu](#)

## 9 - Produits animaux

Produits animaux ♥	G	v	p	k	vpk	Produits animaux	G	v	p	k	vpk	Produits animaux	G	v	p	k	vpk
<i>Effet pour certaines catégories</i>						toutes les viandes	T	-	-	-							
<i>Effet selon la préparation</i>						viandes en conserve	T	-	-	-		viandes en sauce	T	-	-	-	

Produits animaux ♥	G	v	p	k	vpk	Produits animaux	G	v	p	k	vpk	Produits animaux	G	v	p	k	vpk	
agneau (ou R)	T	2	0	0		bœuf	T	2	0	0	v-pk+	buffle	T	□	□	■		
canard	T	6	2	2	v-pk+	chèvre					v-pk+	chevreuil	T	■	□	□	v-pk+	
coquillages	T	4	0	2		crabes					v-pk+	crevette	T	□	□	□	v-pk+	
crustacés	T	-	-	-		dinde (ou R)	T	6	-	-	v-pk+	dinde (autre que blanc)	T	6	2	4		
dinde (blanc)	T	6	6	6		fruits de mer	T	□	■	■		homard					v-pk+	
huîtres					v-kp+	lapin	T	□	□	□	v-pk+	mouton	T	■	-	-	v-pk+	
œuf (ou T)	R	8	4	2	v-pk+	œufs (blanc)	R	□	□	-		œufs (jaune)	R	□	■	-		
œufs non frits		-	-	□		palourdes, coqui. st Jacques					v-pk+	poisson (ou R)	T	8	-	2		
poisson eau douce	T	8	4	2	v-pk+	poisson frais eau salée	T	8	2	2		poisson de mer	T	8	2	2	v-pk+	
porc	T	0	0	0	v-pk+	poulet (ou R)	T	6	?	?	v-pk+	poulet (non blanc)	T	6	2	4		
poulet (blanc)	T	6	6	6		sardines	T	□	■	■		saumon (ou R)	T	□	■	■		
sole (ou R)	T	-	-	-		thon (ou R)	T	□	■	■		truite (ou R)	T	8	4	2		
veau					v-pk+													

[retour au menu](#)

## 10 – Huiles et matières grasses

Huiles ♥	G	v	p	k	vpk	Huiles	G	v	p	k	vpk	Huiles	G	v	p	k	vpk
abricot		-	■	■	v-pk+	amande	T	8	2	2	v-pk+	arachide	S	6	2	4	
avocat	R	8	2	2	v-kp+	avocat (usage externe)		□	□	-		beurre (cuire ok)	S	8	8	2	pv-k+
cacahuète		□	-	-	v-pk+	canola (colza raffiné)	T	■	□	□		carthame (cuire)		4	4	8	kv-p+
colza	T	2	0	2	pk-v+	ghî (cuire ok)	S	♥	♥	4	pv-k+	graine de lin		■	□	□	
huile hydrogénée		0	0	0	pkv+	lin	S	6	4	8	kv-p+	maïs		4	4	6	p-vk+

Huiles ♥	G	v	p	k	vpk	Huiles	G	v	p	k	vpk	Huiles	G	v	p	k	vpk
margarine	T	0	0	0	kpV+	moutarde (cuire)	R	6	0	8	kv-p+	noisette		□	■	■	
noix de coco	S	6	8	2	pv-k+	noix de coco (usage externe)		6	6	-		olive (cuire)	R	6	4	2	vp-k+
onagre		-	□	■		ricin		□	□	■	v-pk+	saindoux (cuire ok)	-	-	-		v-pk+
sésame (cuire ok)	S	♥	4	4	v-kp+	sésame (usage externe)		-	-	□		soja (cuire)		4	6	4	pk-v+
tournesol (cuire)	S	6	6	8	vp-k+												

[retour au menu](#)

## 11 – Sucres et édulcorants

Sucres ♥	G	v	p	k	vpk	Sucres	G	v	p	k	vpk	Sucres	G	v	p	k	vpk
<i>Effet selon la préparation</i>						édulcorants artificiels	T	0	0	0		jus de fruit (concentrés)		b	b	b	
fructose	S	6	8	2	pv-k+	jaggary (complet non raffiné)		♥	4	4	v-kp+	lactose					pv-k+
malt d'orge		□	□	■	pv-k+	mélasse	S	8	4	2	v-pk+	miel frais	S	6	6	6	vk-p+
miel âgé		□	4	□		miel chauffé ou cuit	T	■	■	■	p++	sirop érable	S	8	8	0	pv-k+
sirop de riz	S	□	□	■	pv-k+	stevia					pk-v+	sucre blanc raffiné	T	0	0	0	kvp+
sucre brun		2	-	0		sucre brut non raffiné	S	8	8	2		sucre de canne non raffiné	S	□	□	■	pv-k+
sucre de dattes	S	□	□	■		sucre d'érable				■	pv-k+	sucre roux					kvp+
turbinado	S	□	□	■													

[retour au menu](#)

## 12 – Épices / condiments

Bénéfiques pour les Vata	cardamome, fenouil, cumin, asafoetida / fêrûle persique
Bénéfiques pour les Pitta	cumin, fenouil, coriandre
Bénéfiques pour le Kapha	gingembre, poivre noir, fenugrec, cumin

Épices/ Condiments	G	v	p	k	vpk	Épices/ Condiments	G	v	p	k	vpk	Épices/ Condiments	G	v	p	k	vpk
ail (ou R)	T	♥	-	♥	vk-p+	ail cru	T	-	0	-		ajwain	R	□	■	□	
algues		□	□	□		amande (extrait)	R	□	■	□		aneth	S	□	□	□	vk-p+
anis	S	6	4	8	vk-p+	badiane	S	-	-	-		basilic	S	8	4	8	vk-p+
basilic frais	S	-	□	-		cacao	R	■	■	■		cannelle	S	8	4	8	kv-p+
cardamone	S	♥	6	♥	vk-p+	caroube		4	4	4	kp-v=	carvi		□	■	□	vk-p+
céleri (graine)		□	■	□		chili (piment)	R	-	■	-		chips		2	2	2	vpk+
chocolat	R	■	■	■	vk-p+	chocolat (friandises)		■	■	■	kp+v	chutney (doux)		□	□	■	
chutney (épice)		□	■	□		ciboule(cébette)	T	-	-	-		clous de girofle		8	2	♥	kv-p+
coriandre	S	8	♥	8	vpk=	coriandre (feuille)	S	□	□	□		coriandre fraîche	S	-	8	8	
cornichon citron vert	R	□	■	■		cornichon mangue	R	□	■	■		cornichon vinaigre	T	□	■	■	v-kp+
cumin	S	8	6	8	kv-	cumin blanc		8	6	8	kv-p=	cumin noir		8	4	8	kv-p+
curcuma	S	8	6	♥	kvp=	eau de rose	S	□	□	□		estragon	R	□	■	□	kv-p+
fenouil	S	♥	8	6	vpk=	fenugrec	R	8	2	8	kv-p+	férule persique	T	♥	2	8	vk-p+
gâteaux secs		2	4	2	p-vk+	gaulthérie		-	□	□		gingembre	S	8	2	♥	kv-p+
gingembre frais	S	8	6	♥		gingembre sec	R	8	2	♥		gomasio		□	0	0	v-kp+
hijiki (hiziki)	S	□	□	□		kachori	R					ketchup		0	0	0	pkv+
kombu		□	□	-		laurier (feuille)	S	8	4	8	kv-p+	levure de bière				2	v-kp+
levure chimique		■	■	■	p-kv+	macis	R	□	■	□		marjolaine	R	□	■	□	kv-p+
mayonnaise		□	■	■	v-pk+	miso		□	□	■	v-kp+	menthe	S	6	6	6	
menthe poivrée	S	□	□	□	vpk=	menthe verte	S	□	□	□	vpk=	moutarde (bio)	R	6	0	♥	kv-p+
moutarde (graines)	R	6	0	♥		neem (feuilles)		■	□	□		noix de muscade	R	♥	4	6	vk-p+

Épices/ Condiments	G	v	p	k	vpk	Épices/ Condiments	G	v	p	k	vpk	Épices/ Condiments	G	v	p	k	vpk
orange (zeste)		-	□	-		origan	R	8	2	8	kv-p+	paprika	R	6	2	8	
pavot (graine)	R	□	■	□		persil	R	6	■	8		petit goémon	S	□	□	□	
pickels	R	4	4	4	v-kp+	piment de Cayenne	R	6	0	♥	kv-p+	piment de Jamaïque	R	6	■	6	
piment (poudre)		■	-	-		pippali (poivre long)	R	□	■	□		poivre noir	R	6	0	♥	kv-p+
raifort	R	6	0	♥	kv-p+	réglisse	S	-	-	-		romarin	S	□	□	□	kv-p=
safran	S	8	8	6	vpk=	sauge	R	8	4	8		sel gemme	R	8	4	2	v-pk+
sel de mer	R	6	2	0	v-pk+	soja (sauce)		□	■	■	v-kp+	tahini					v-pk+
tamari (sauce)		□	□	■	v-kp+	thym	R	□	■	□	kv-p+	trikatu (poivres + gingembre)		□	■	□	
vanille	S	□	□	□		varech		□	■	■		vinaigre	T	□	■	■	v-pk+
yaourt glacé		4	4	2	vp-k+												

[retour au menu](#)

### 13 – Boissons

Boissons ♥	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk
<i>Effet pour certaines catégories</i>						boissons caféinées		■	■	■		sodas, boissons gazeuses sucrées		■	■	■	vpk+
						boissons glacées	T	0	2	0							
						infusion épicée		-	2	-	vk-p+	infusions épicées ou toniques	8	-	-		
						infusion ou jus de fruit astringent		-	6	-	pk-v+	jus de fruits acides	8	2	4		v-pk+
						jus de fruits sucrés	S	6	6	0	pv-k+	<i>jus aigres</i>		□	■	■	
Boissons ♥	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk
					vpk=	alcool (G=R puis T)	T	0	0	0	v-pk+	bière (G=R puis T)	T	4	4	0	pv-k+



Boissons ♥	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk
bouillon de légumes		□	□	-		bouillon de miso		□	□	■		café	R	0	2	4	k-pv+
caroube		□	□	□		chai (lait chaud épicé)		□	□	□		cidre	R	□	■	□	
citronnelle		■	□	□		colas	R	-	-	-		eau chaude	S	-	-	6	vk-p+
eau froide	S	-	-	0	p-kv+	eau gazeuse (gaz naturel)	2	8	8			eau de source	S	6	♥	8	
eau T° ambiante					pk-v=	eau minérale	8	6	6								
jus d'abricot	S	□	□	□	vp-k+	jus d'aloë vera	S	□	□	□		jus d'ananas	R	□	■	□	pv-k+
jus de baies (sauf canneberge)		□	-	-		jus de baies aigre	R	-	■	-		jus de canneberge		■	■	□	
jus de carotte		□	■	□	vk-p+	jus de cerise		□	-	-	v-pk+	jus de cerise aigre		□	■	■	v-pk+
jus de cerise (doux)	S	□	□	□	vk-p+	jus de grenade		■	□	□		jus d'herbe de blé					pk-v+
jus de légumes mélangés		-	□	-		jus de légumes acides					v-pk+	jus de légumes sucrés					pv-k+
jus de légumes verts					pk-v+												
jus de mangue	S	□	□	□	vp-k+	jus d'orange	S	□	□	■	vp-k+	jus de pamplemousse	R	□	■	■	v-p+k=
jus de papaye		□	-	■	v-pk+	jus de pomme		■	□	□	pk-v+	jus de pruneau		■	□	□	vp-k+
jus de raisin	S	□	□	□	vp-k+	jus de tomate	4	2	2		v-pk+						
lait	S	♥	8	0	pv-k+	lait d'amande	S	□	□	■		lait (boisson froide au)		-	□	-	
lait chocolaté		■	■	■		lait entier	S	♥	8	0	pv-k+	lait de riz complet	S	□	□	■	v-pk+
lait de soja		2	4	4	p-vk+	lait de soja (chaud épicé)		□	-	□		lait de soja froid		■	-	■	

Boissons ♥	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk
limonade	T	□	■	■		nectar de pêche	S	□	□	□		red zinger	-	■	-		
thé glacé	T	■	■	■		thé					pk-v+	thé mormon	■	■	□		
thé noir ou vert	R	■	6	6	pk-v+	thé noir épicé	-	-	□			thé vert brindilles (kukicha)	S	□	□	□	
tisane d'achillée		■	□	□		tisane d'ajwan	□	■	-			tisane de alfafa	■	□	□		pk-v+
tisane d'aubépine	R	□	■	-		tisane de baie de genévrier	R	□	■	□		tisane bancha (thé vert japonais)	□	□	□		
tisane de barbe de maïs		■	-	-		tisane de bardane		■	-	□		tisane de basilic	■	■	-		vk-p+
tisane de bourrache		■	-	-		tisane de camomille	S	□	□	□		tisane de cannelle	■	-	□		kv-p+
tisane de chicorée	S	□	□	□		tisane de chrysanthème		□	-	-		tisane clous de girofle	R	□	■	□	
tisane de citronnelle	S	□	□	□		tisane de consoude	S	□	□	□		tisane de dent de lion (pissenlit)		■	□	□	
tisane d'épices	S	-	-	8	vk-p+	tisane d'eucalyptus		□	■	-		tisane de fenouil	S	□	□	□	
tisane de fenugrec	R	□	■	□		tisane fleur de sureau		□	-	-		tisane de fraise	S	□	□	□	vp-k+
tisane de framboise	S	□	□	□	vp-k+	tisane de gaulthérie	S	□	□	□		tisane de gingembre		-	-	□	kv-p+
tisane de gingembre frais	S	□	□	□	kv-p+	tisane de gingembre sec	R	□	■	□		tisane de ginseng		■	■	-	
tisane de gratte-cul		□	■	-		tisane de guimauve		□	□	■		tisane herbe aux chats	□	□	-		
tisane d'hibiscus		■	□	□		tisane de houblon		■	□	-		tisane de jasmin	■	□	□		
tisane de lavande	S	□	□	□		tisane de menthe poivrée		-	□	□	vpk=	tisane de menthe pouliotte	□	■	-		

Boissons ♥	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk	Boissons	G	v	p	k	vpk
tisane de menthe verte	S	□	□	□	vpk=	tisane de mûre	■	□	□	□	vp-k+	tisane d'orge	■	□	□		
tisane d'ortie		■	□	□		tisane de paille d'avoine	□	□	-			tisane de passiflore	■	□	□		
tisane de réglisse		□	□	-		tisane de safran	□	-	-			tisane de salsepareille	S	□	□	□	
tisane de saffras	R	□	■	□		tisane de sauge	R	□	■	-	vpk=	tisane de trèfle violet	■	-	□		
tisane de violette		■	□	-		tisane de zestes d'orange	□	-	-								
vin blanc sec (R -> T)	T	4	0	0	vk-p+	vin blanc sucré (R -> T)	T	4	0	0	v-pk+	vin rouge(R -> T)	T	4	2	2	v-pk+
vinaigre	T	-	-	-		yerba maté	■	■	□								

[retour au menu](#)

## 14 – Vitamines, minéraux et compléments alimentaires

Vitamines et minéraux ♥	v	p	k	Vitamines et minéraux	v	p	k	Vitamines et minéraux	v	p	k	Vitamines et minéraux	v	p	k
vitamine A	8	2	2	complexe B	2	8	8	vitamine C	♥	2	6	vitamine D	8	2	2
vitamine E	8	2	2	vitamine K	2	8	6	calcium	6	6	2	fer	0	6	2
zinc	6	6	2												

V. Atreya

Compléments ♥	v	p	k	Compléments	v	p	k	Compléments	v	p	k
- jus d'aloë vera, acides aminés, pollen d'abeille	□	-	-	- jus d'aloë vera, orge verte, levure de bière	-	□	-	- jus d'aloë vera, acides aminés, orge verte, pollen d'abeille et levure de bière	-	-	□
- calcium, cuivre, fer, magnésium, zinc, gelée royale, spiruline, cyanobactérie				- calcium, magnésium, zinc, spiruline, cyanobactérie				- calcium, magnésium, gelée royale, spiruline, cyanobactérie			
- vitamines A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, P				- vitamines A, B1, B12, D, K				- vitamines B6, C, P et acide folique			

Compléments ♥	v	p	k	Compléments	v	p	k	Compléments	v	p	k
- orge verte, levure de bière	■	-	-	- acides aminés, pollen d'abeille, gelée royale	-	■	-	- potassium	-	-	■
- vitamine K				- cuivre, fer				- vitamines A, B1, B2, B12, C, D, E			
				- vitamines B2, B6, C, E, P, acide folique							

[retour au menu](#)

Dr. Vasant

## 15 - Divers

Divers ♥	G	v	p	k	Divers	G	v	p	k	Divers	G	v	p	k
chips	T				cigarettes	T				drogues	T			
ginkgo biloba	R				hamburger	T				opium	T			
pâtisseries	T				pizza	T				plats en sauce	T			

[retour au menu](#)

## 16 - Digestion

### 16.1 - Aliments et digestion

D = Digestion ( □ = bon : augmente agni , ■ = mauvais : diminue agni )

T = Toxines ( □ = bon : n'augmente pas les toxines, ■ = mauvais : augmente les toxines, - = ne cause pas de problème, L : bon car liquéfie mucus et toxines )

Aliment ♥	D	T	Aliment	D	T	Aliment	D	T	Aliment	D	T
anis	□		asperges (tox. sanguine)	□		aubergine (tox. sanguine)	□		avoine en excès : sang		■
bananes en excès	■		blé farine blanche	■		blé farine complète	■		bœuf		■
cardamone (produits laitiers)	□		carvi (pains)	□		chèvre (viande)	-		chili (piment rouge)		□
concombres en cornichon	□		crème fraîche (mucus)	■		crème glacée	■		curcuma (sucre, graisses, huiles)	□	
doliques (tox. sanguine)	□		eau du robinet (produits chimiques)	■		écorce de citron séchée	□		épices (équilibrent agni)	□	
estragon (faiblesse digestive)	□		fenouil (douleurs abdominales)	□		fenugrec	□		figes		□
frites	■		fromage (mucus)	■		fructose en excès	■	■	ghî	□	□

Aliment ♥	D	T	Aliment	D	T	Aliment	D	T	Aliment	D	T
gingembre		<input type="checkbox"/>	graines de lin		<input type="checkbox"/>	huile cuite	■		huile ricin + gingembre sec		<input type="checkbox"/>
jus de fruit sucré	■		jus d'herbe de blé		<input type="checkbox"/>	jus de légumes sucrés	■		kakis		L
kéfir commercialisé (sucré)		■	ketchup		■	lait	■		lait pasteurisé	■	■
lapin (tox. sanguine)		<input type="checkbox"/>	laurier (feuilles) : digestion fromages, laitages, viandes		<input type="checkbox"/>	levure de bière en excès		■	levure chimique		■
maïs farine		<input type="checkbox"/>	marjolaine (digestion délicate)		<input type="checkbox"/>	mayonnaise		■	mûre		<input type="checkbox"/>
origan (indigestion)		<input type="checkbox"/>	pamplemousse		<input type="checkbox"/>	papaye		<input type="checkbox"/>	poire (pour Kapha)		L
poivre noir		<input type="checkbox"/>	porc		■	pomme		<input type="checkbox"/>	piment de Cayenne (le mieux pour brûler ama)		<input type="checkbox"/>
prunes		<input type="checkbox"/>	radis		<input type="checkbox"/>	raifort ( légumes crus, poisson)		<input type="checkbox"/>	raisins		<input type="checkbox"/>
riz (grain long ou rond)		■	romarin (équilibre agni)		<input type="checkbox"/>	rutabaga		<input type="checkbox"/>	saindoux		■
seigle(tox. sang)		<input type="checkbox"/>	sodas		■	sucres blancs		■	yaourt en excès		■
yaourt glacé		■									

### 16.2 - Ordre d'ingestion des aliments

Pour éviter les blocages, les aliments doivent être ingérés dans l'ordre : du plus rapide au plus lent à digérer.

Pour les types **Vata**, l'ordre est : 1) fruits, 2) légumes et céréales complètes cuits, 3) salade verte avec des assaisonnements à base d'huile, 4) produits laitiers, 5) poissons et volailles, 6) légumes crus, 7) haricots / légumineuses, 8) viande rouge

Pour les types **Pitta** et **Kapha** : 1) fruits, 2) salade verte, 3) légumes et céréales complètes cuits, 4) haricots / légumineuses, 5) légumes crus, 6) produits laitiers, 7) poissons et volailles, 8) viande rouge

### 16.3 – Durée de digestion des aliments

Catégorie d'aliments	Durée de digestion (Régime à base de produits animaux)	Durée de digestion (Régime à base de produits végétaux)	Sensation physique	Capacité à nourrir le corps
viande rouge	48 à 72h	0 / 36 à 48h	très lourde	très grande

<b>Catégorie d'aliments</b>	<b>Durée de digestion</b> (Régime à base de produits animaux)	<b>Durée de digestion</b> (Régime à base de produits végétaux)	<b>Sensation physique</b>	<b>Capacité à nourrir le corps</b>
produits laitiers	36 à 48h	24h	rassasié	grande
haricots (légumineuses)	24 à 30h	20 à 24h	rassasié	grande
famille des noix et graines (fruits à coque)	24 à 26h	20 à 24h	rassasié	grande
céréales	20 à 24h	18 à 20h	nourrissant	très bonne
légumes à racines	20 à 24h	18 à 20h	nourrissant	bonne
légumes à feuilles	18 à 22h	12 à 18h	léger	efficace
fruits	12 à 18h	6 à 12h	le plus léger	quelques-unes

[retour au menu](#)

## 17 - Ne pas manger ensemble

Ces mélanges doivent être évités pour toutes les constitutions :

<b>Ne pas manger</b>	<b>avec</b>
liquides glacés	tous les autres aliments
glucides complexes	œufs, produits laitiers, fruits
œufs	viandes rouges, lait, fromage
fruits	tous les autres aliments
miel	ghî
liquides chauds	viande, poisson, produits laitiers
citron	yaourt, lait, concombres, tomates
melons	tous les autres aliments
lait	viande rouge, poisson, œufs, aliments acides, pain à la levure
solanacées (pommes de terre, tomates, aubergines, etc .)	lait, yaourt

[retour au menu](#)