

TABLEAU DES ALIMENTS PAR NATURE

Chaud	Tiède	Neutre	Frais	Froid
Viandes, laitages, oeufs				
Abats, agneau, charcuterie grasse, gibier, mouton, veau	Beurre, bœuf, charcuterie maigre, crème fraîche, fromages gras ou fermentés, dinde, poulet, pigeon	Caille, canard, lapin	Lait, yaourt, fromages maigres, œufs, porc	Cheval, escargot, foie de lapin
Poissons, fruits de mer				
	Crevette, gambas, homard, écrevisse, langoustine, poissons semi gras et gras : anchois, anguille, hareng, maquereau, rouget, sardine, saumon, thon, turbot	Poissons maigres : aiglefin, bar, brochet, cabillaud, carpe, carrelet, colin, daurade, lieu, limande, lotte, merlan, mulot, perche, raie, rascasse, sole, truite	Coquillages, huîtres, moules	Crabe, oursin
Céréales, légumineuses, oléagineux				
	Avoine, blé complet, germe de blé, haricot rouge, lentilles, noisette, noix de cajou, noix, pâtes et nouilles intégrales, riz glutineux, sarrasin, sésame, tournesol, graines	Amande, cacahuète, farine, fève, haricot blanc, olive, pâtes alimentaires, pois, riz complet, seigle	Blé, germe de soja, haricot vert, haricot de soja, maïs, millet, orge mondé, orge perlé, riz blanc, tofu	
Légumes verts, légumes racines, tubercules				
Poivrons verts et rouges	Champignon Reishi, fenouil, poireau, radis rouge	Champignons blancs, champignons shiitaki, laitue, patate douce, taro	Artichaut, asperge, aubergine, avocat, bambou, bette, betterave, brocoli, carotte, champignon de Paris, chou, chou-fleur, courgette, cresson, épinard, mâche, pissenlit, pomme de terre, radis noir	Algue, céleri, champignons noirs, chou chinois, châtaigne d'eau, citrouille, concombre, endive, navet, oseille, potimarron, pourpier, rhubarbe, spaghetti végétal, topinambour
Fruits, agrumes				
	Ananas, cerise, châtaigne, datte, jujube, framboise, kumquat, litchi, mandarine, noix de coco, prune, raisin	Grenade, mangue, papaye	Abricot, citron, figue, fraise, groseille, melon, orange, pêche, pomme, tomate	Banane, carambole, cassis, mûre, myrtille, pamplemousse, pastèque, poire
Condiments, épices, aromates				
Ail, cannelle, poivre, piment, gingembre séché, noix de muscade	Aneth, anis étoilé, basilic, cardamome, ciboule, ciboulette, clou de girofle, coriandre, cumin, échalote, gingembre frais, moutarde, oignon, persil, romarin, thym, vinaigre	Cerfeuil, curcuma, safran	Citronnelle, menthe, sel marin ou gris, sauce de soja, nuoc-nâm	Sel raffiné