

VATA aliments autorisés

ALIMENTS et DOSHAS

Les aliments qui pacifient ou aggravent votre constitution ou votre pathologie



Résultats pour : VATA et BOISSONS

Aliments	VATA
ALCOOL (BIÈRE OU VIN)	Favorable
ALCOOL (SPIRITUEUX, VINS CUIITS)	Défavorable
BOISSONS CAFÉINÉES	Défavorable
BOISSONS FROIDES À BASE DE LAIT	Défavorable
BOISSONS GAZEUSES	Défavorable
BOISSONS GLACÉES	Défavorable
BOUILLON DE LÉGUMES	Défavorable
BOUILLON DE MISO	Favorable
CAFÉ	Défavorable

CAFÉ DE CÉRÉALES	Favorable
CIDRE	Favorable
CITRONADE	Favorable
GRENADINE	Défavorable
JUS ACIDES	Favorable
JUS D'ABRICOT	Favorable
JUS D'ALOÉS	Favorable
JUS D'ANANAS	Favorable
JUS D'ORANGE	Favorable
JUS DE BAIES ACIDES	Favorable
JUS DE BAIES DOUCES	Favorable
JUS DE CAROTTES	Favorable
JUS DE CAROUBE	Défavorable
JUS DE CERISES ACIDES	Favorable
JUS DE CERISES AIGRES	Favorable
JUS DE CERISES DOUCES	Favorable
JUS DE LÉGUMES	Défavorable
JUS DE PAMPLEMOUSSE	Favorable
JUS DE PAPAYE	Favorable
JUS DE POIRE	Défavorable
JUS DE POMME	Défavorable
JUS DE PRUNEAUX	Défavorable
JUS DE RAISIN	Favorable
JUS DE TOMATE	Défavorable
KUKICHA	Favorable
LAIT AU RIZ	Favorable
LAIT CHOCOLATÉ	Défavorable
LAIT D'AMANDE	Favorable
LAIT DE SOJA	Favorable
LAIT DE SOJA CHAUD OU ÉPICÉ	Favorable
LAIT DE SOJA FROID	Défavorable
NECTAR DE PÊCHE	Favorable
TCHAÏ CHAUD ET ÉPICÉ	Favorable
THÉ GLACÉ	Défavorable
THÉ NOIR	Défavorable
THÉ NOIR ÉPICÉ	Favorable

Résultats pour : VATA et CÉRÉALES

Aliments	VATA
AMARANTHE	Favorable
BLÉ	Favorable
CÉRÉALES COMPLÈTES	Défavorable
CÉRÉALES SOUFLÉES	Défavorable
COQUILLES AU KOKOH ***	
COUSCOUS	Défavorable
CRAKERS	Défavorable
CRÊPES	Favorable
EPEAUTRE	Défavorable
FLOCONS D'AVOINE	Défavorable
FLOCONS D'AVOINE COMPLETS	Favorable
FLOCONS D'AVOINE CUIITS	Favorable
GALETTES TURQUES ***	
GÂTEAU DE RIZ	Défavorable
GRANOLA	Favorable
KASHA STEACK ***	
MAÏS	Défavorable
MILLET	Défavorable
MUESLI	Défavorable
ORGE	Défavorable
PAIN AU LEVAIN	Défavorable
PÂTES	Défavorable
PIZZA AU TOFU ***	
POLENTA	Défavorable
QUINOA	Favorable
RIZ BASMATI	Favorable
RIZ BLANC	Favorable
RIZ BRUN	Favorable
SAGOU	Défavorable
SARRASIN À LA BRETONNE ***	
SARRASIN OU KASHA RÔTI ***	

SARRAZIN	Défavorable
SEIGLE	Défavorable
SEITAN	Favorable
SON D'AVOINE CUIT	Défavorable
SON DE BLÉ	Défavorable
TAPIOCA	Défavorable

Résultats pour : VATA et COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Aliments	VATA
ACIDES AMINÉS	Favorable
ALOES ***	Défavorable
GELÉE ROYALE	Favorable
LEVURE DE BIÈRE	Défavorable
ORGE EN HERBE	Favorable
POLLEN D'ABEILLE	Favorable
SPIRULINE ET ALGUES	Favorable
VITAMINES A	Favorable
VITAMINES B B12 C	Favorable
VITAMINES D E	Favorable

Résultats pour : VATA et CONDIMENTS

Aliments	VATA
ALGUES	Favorable
ALGUES DULSE	Favorable
ALGUES HIJIKI	Favorable
ALGUES KOMBU	Favorable
CHUTNEY DE MANGUE DOUX	Favorable
CHUTNEY DE MANGUE ÉPICÉ	Favorable
CITRON	Favorable
CITRON VERT	Favorable
ECHALOTTES	Favorable

FEUILLES DE CORIANDRE	Favorable
GERMES DE SOJA	Défavorable
GOMASIO	Favorable
KETCHUP	Favorable
MAYONNAISE	Favorable
MOUTARDE	Favorable
MOUTARDE SANS VINAIGRE	Favorable
OIGNON ***	Favorable
PERSIL	Favorable
PICKLES	Favorable
PICKLES DE CITRON VERT	Favorable
PICKLES DE MANGUES	Favorable
PIMENTS	Défavorable
POIVRE ***	Favorable
POIVRE LONG ***	Favorable
POIVRE NOIR ***	Favorable
RAIFORT	Favorable
SAUGE DE SOJA	Favorable
SEL	Favorable
TAMARI	Favorable
VINAIGRE	Favorable

Résultats pour : VATA et EPICES

Aliments	VATA
PIMENT DE CAYENNE	Favorable
AJWAN ***	Favorable
ANETH	Favorable
ANIS	Favorable
ANIS ÉTOILÉ	Favorable
ASAFOETIDA	Favorable
BASILIC ***	Favorable
CARDAMOME ***	Favorable
CARVI	Défavorable

CUMIN	Favorable
CURCUMA ***	Favorable
CURCUMA	Favorable
CURRY VÉGÉTARIEN ***	
ECORCES D'ORANGES	Favorable
ESTRAGON	Favorable
FEUILLES DE BÉTEL	Favorable
GINGEMBRE FRAIS	Favorable
GINGEMBRE SEC	Favorable
GRAINES DE MOUTARDE	Favorable
GRAINES DE PAVOT	Favorable
LAURIÉ	Favorable
MACÉ	Favorable
MARJOLAINE	Favorable
MENTHA SPICATA	Favorable
MENTHE	Favorable
MENTHE POIVRÉE	Favorable
MUSCADE	Favorable
MYRRHE	Favorable
NOIX DE MUSCADES	Favorable
ORIGAN	Favorable
PAPRIKA	Favorable
POIVRE ***	Favorable
POIVRE LONG ***	Favorable
POIVRE NOIR ***	Favorable
QUATRE ÉPICES	Favorable
ROMARIN	Favorable
SAFRAN	Favorable
SARIETTE	Favorable
SAUGE	Favorable
SEL	Favorable
THYM	Favorable
VANILLE	Favorable

Résultats pour : VATA et FRUITS

Aliments	VATA
ABRICOTS ACIDES	Favorable
ABRICOTS DOUX	Favorable
ANANAS ACIDES	Favorable
ANANAS DOUX	Favorable
AVOCATS	Favorable
BAIES ACIDES	Favorable
BAIES DOUCES	Favorable
BANANES	Favorable
CAKE AUX PRUNEAUX ***	
CERISES AIGRES	Favorable
CERISES DOUCES	Favorable
CITRONS	Favorable
CITRONS VERTS	Favorable
COMPOTTE DE POMME	Favorable
DATTES FRAÎCHES	Favorable
DATTES SÈCHES	Défavorable
FIGUES FRAÎCHES	Favorable
FIGUES SÈCHES	Défavorable
FRAISES	Favorable
GRENADES	Favorable
KAKIS	Favorable
KIWIS	Favorable
MANGUES MÛRES	Favorable
MANGUES VERTES	Favorable
MELON	Favorable
MELONS ORANGES	Favorable
NOIX DE COCO ***	Favorable
ORANGES ACIDES	Favorable
ORANGES DOUCES	Favorable
PAMPLEMOUSSES	Favorable
PAPAYE ***	Favorable
PASTÈQUES	Défavorable
PÊCHES	Favorable
POIRES	Favorable

POMMES ACIDES	Favorable
POMMES CRUES	Défavorable
POMMES CUITES	Favorable
PRUNEAUX	Favorable
PRUNEAUX TREMPÉS	Favorable
PRUNES AIGRES	Favorable
PRUNES DOUCES	Favorable
PRUNES SÈCHES	Défavorable
RAISIN ***	Favorable
RAISIN NOIR ***	Favorable
RAISINS SECS ***	Défavorable
RAISINS TREMPÉS ***	Favorable
RAISINS VERTS ***	Favorable
RHUBARBE	Favorable
TAMARIN	Favorable

Résultats pour : VATA et FRUITS SECS

Aliments	VATA
AMANDES (AVEC PEAU)	Favorable
AMANDES (TREMPÉES ET PELÉES)	Favorable
AVELINES	Favorable
CACAHUËTES	Favorable
CHAROLE	Favorable
NOISETTES	Favorable
NOIX	Favorable
NOIX DE CAJOU	Favorable
NOIX DE MACADAME	Favorable
NOIX DE PÉCAN	Favorable
NOIX DU BRÉSIL	Favorable
NOIX NOIRES	Favorable
PIGNONS DE PIN	Favorable
PISTACHES	Favorable

Résultats pour : VATA et GRAINES

Aliments	VATA
AJWAN ***	Favorable
HALVA	Favorable
LIN	Favorable
POP CORN	Défavorable
POTIRON	Favorable
PSYLLIUM	Favorable
SAUGE	Favorable
SESAME ***	Favorable
SÉSAME	Favorable
TAHIN	Favorable
TOURNESOL	Favorable

Résultats pour : VATA et HUILES

Aliments	VATA
AMANDE	Favorable
AVOCAT	Favorable
AVOCAT (USAGE EXTERNE UNIQUEMENT)	Favorable
CANOLA	Favorable
CARTHAME	Favorable
GHEE	Favorable
GRAINES DE LIN	Défavorable
HUILE D'ABRICOT	Favorable
MAÏS	Favorable
NOIX	Favorable
NOIX DE COCO (USAGE EXTERNE UNIQUEMENT)	Favorable
OLIVE	Favorable
PÉPIN DE RAISINS	Favorable
PRIMEVÈRE	Favorable
SÉSAME	Favorable
SOJA	Favorable
TOURNESOL	Favorable

Résultats pour : VATA et INFUSIONS DE PLANTES

Aliments	VATA
ACHILÉE MILLE FEUILLES	Favorable
AJWAN ***	Favorable
ALFALFA	Défavorable
AUBÉPINE	
AVENA SATIVA	Favorable
AVOINE	Favorable
BAIES DE GENIÈVRE	Favorable
BANCHA	Favorable
BARBE DE MAÏS	Défavorable
BARDANE	Défavorable
BASILIC ***	Favorable
BASILIC	Favorable
BOURRACHE	Défavorable
CAMOMILLE	Favorable
CANNELLE	Favorable
CHICORÉE	Défavorable
CHRYSANTHÈME	Défavorable
CLOUS DE GIROFLE	Favorable
CYMPOBOGON CITRATUS	Favorable
ECORCES D'ORANGES	Favorable
EPHÉDRE	Défavorable
EUCALYPTUS ***	Favorable
EUCALYPTUS	Favorable
FENOUIL	Favorable
FÉNUGREC	Favorable
FLEURS DE LA PASSION	Défavorable
FRAISE	Défavorable
FRAISIER	Favorable
FRAMBOISIER	Favorable
GINGEMBRE FRAIS	Favorable
GINGEMBRE SEC	Favorable
GINSENG	Défavorable

GRATTE-CUL	Favorable
GUIMAUVE	Favorable
HIBISCUS	Défavorable
HOUBLON	Défavorable
HYSOPE	Défavorable
JASMIN	Défavorable
LAVANDE	Favorable
MATÉ	Défavorable
MÉLISSE	Défavorable
MENTHE POIVRÉE	Favorable
MENTHE POUILLLOT	Favorable
MENTHE SPICATA	Favorable
MÛRE	Défavorable
ORGE	Défavorable
ORTIE	Défavorable
PISSENLIT	Défavorable
SAFRAN	Favorable
SALSEPAREILLE	Favorable
SAMBUCUS	Favorable
SASSAFRAS	Favorable
SAUGE	Défavorable
SYMPHYTUM OFFICINALE	Favorable
TRIFOLIUM PRATENSE	Défavorable
VIOLETTE	Défavorable
WINTERGREEN	Défavorable

Résultats pour : VATA et LAITAGES

Aliments	VATA
BABEURRE	Favorable
BEURRE	Favorable
BEURRE NON SALÉ	Favorable
BEURRE SALÉ	Favorable
CRÈME AIGRE	Favorable
CRÈME GLACÉE	Favorable
FROMAGE BLANC	Favorable

FROMAGE BLANC AVEC LAIT ÉCRÉMÉ	Favorable
FROMAGE DE CHÈVRE	Favorable
FROMAGE DE CHÈVRE DOUX	Favorable
FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS NON SALÉ	Favorable
FROMAGE DOUX	Favorable
FROMAGE DUR	Défavorable
GHEE	Favorable
LAIT DE CHÈVRE	Favorable
LAIT DE CHÈVRE ÉCRÉMÉ	Favorable
LAIT DE VACHE	Favorable
LAIT DE VACHE EN POUDRE	Défavorable
YAOURT DILUÉ	Favorable
YAOURT DILUÉ ET ÉPICÉ	Favorable
YAOURT ENTIER OU GLACÉ OU AVEC DES FRUITS	Défavorable
YAOURT FRAÎCHEMENT PRÉPARÉ	Favorable

Résultats pour : VATA et LEGUMES

Aliments	VATA
AIL ***	Favorable
ARROW-ROOT	Favorable
ARTICHAUT	Défavorable
ASPERGES	Favorable
AUBERGINE	Défavorable
BETTERAVES CRUES	Favorable
BETTERAVES CUITES	Favorable
BROCCOLIS	Défavorable
CAROTTES CRUES	Favorable
CAROTTES CUITES	Favorable
CAVIAR D'AUBERGINES ***	
CÉLERI	Défavorable
CHAMPIGNONS	Défavorable
CHOU	Défavorable
CHOU CRU	Défavorable
CHOU FRI SÉ	Défavorable

CHOU-FLEUR	Défavorable
CHOUX DE BRUXELLES	Défavorable
CONCOMBRE	Favorable
CORIANDRE	Favorable
COULIS D'AUBERGINES AU SESAME ***	
COURGE D'ÉTÉ	Favorable
COURGE SPAGHETTI	Défavorable
COURGETTES	Favorable
CRESSON	Favorable
EPINARDS CRUS	Défavorable
EPINARDS CUIITS	Favorable
FENOUIL	Favorable
FEUILLES DE BETTERAVE	Défavorable
FEUILLES DE MOUTARDE	Favorable
FEUILLES DE NAVET	Défavorable
FEUILLES DE PISSENLIT	Défavorable
FIGUE DE BARBARIE FEUILLES	Favorable
FIGUES DE BARBARIE FRUIT	Défavorable
GERME DE SOJA	Favorable
GERMES DE BLÉ	Défavorable
GUCCHI "PULAO AUX CHAMPIGNONS" ***	
HARICOTS VERTS	Favorable
LAITUE	Défavorable
LÉGUMES VERTS	Défavorable
MAÏS	Défavorable
MAÏS FRAIS	Défavorable
NAVETS	Défavorable
OIGNONS CRUS	Défavorable
OIGNONS CUIITS	Favorable
OKRAS	Favorable
OLIVES NOIRES	Favorable
OLIVES VERTES	Défavorable
PATATE DOUCE	Favorable
PIMENTS VERTS	Favorable
POIREAUX CRUS	Favorable
POIREAUX CUIITS	Favorable

POIS	Favorable
POIVRONS DOUX	Favorable
POIVRONS PIQUANTS	Favorable
POMME DE TERRE	Défavorable
POTIRON	Favorable
PUDDING AUX CAROTTES ***	
RACINE DE BARDANNE	Défavorable
RADIS CRUS	Favorable
RADIS CUIITS	Favorable
RADIS DAÏKON	Favorable
RAIFORT	Favorable
RIZOTTO AUX LÉGUMES ***	
RUTABAGA	Favorable
SURGELÉS, CRUS,OU SÉCHÉS	Défavorable
TOMATES CRUES	Défavorable
TOMATES CUITES	Favorable
TOPINAMBOUR	Défavorable

Résultats pour : VATA et LEGUMINEUSES

Aliments	VATA
FARINE DE SOJA	Défavorable
FROMAGE DE SOJA	Favorable
HARICOTS AZUKIS	Défavorable
HARICOTS BLANCS	Défavorable
HARICOTS CORNILLES	Défavorable
HARICOTS DE LIMA	Défavorable
HARICOTS DE SOJA	Défavorable
HARICOTS NOIRS	Défavorable
HARICOTS PINTO	Défavorable
HARICOTS ROUGES	Défavorable
LAIT DE SOJA	Favorable
LENTILLES BRUNES	Favorable
LENTILLES CORAIL	Favorable
MISO	Favorable
MUNG DAL	Favorable

POIS CASSÉS	Défavorable
POIS CHICHES	Défavorable
POIS SECS	Défavorable
POUDRE DE SOJA	Défavorable
SAUCE DE SOJA	Favorable
SAUCISSES DE SOJA	Favorable
SOJA VERT	Favorable
TEMPEH	Défavorable
TOFU (CHAUD)	Défavorable
TOFU (FROID)	Défavorable
TOR DAL	Favorable
URAD DAL	Favorable

Résultats pour : VATA et MINÉRAUX

Aliments	VATA
CALCIUM	Favorable
CUIVRE	Favorable
FER	Favorable
MAGNÉSIUM	Favorable
ZINC	Favorable

Résultats pour : VATA et PLANTES AYURVEDIQUES

Aliments	VATA
AAMALAKI ***	Favorable
AIL ***	Favorable
AJWAN ***	Favorable
ARKA ***	Favorable
BASILIC ***	Favorable
BRAHMI ***	Favorable
CARDAMOME ***	Favorable
CURCUMA ***	Favorable
EUCALYPTUS ***	Favorable
GINGEMBRE ***	Favorable
LOTUS ***	Défavorable

MIEL ***	Favorable
NOIX DE COCO ***	Favorable
OIGNON ***	Favorable
PAPAYE ***	Favorable
POIVRE ***	Favorable
RAISIN ***	Favorable
RICIN ***	Favorable
SENSITIVE ***	Défavorable
SESAME ***	Favorable

Résultats pour : VATA et PRODUITS ANIMAUX

Aliments	VATA
AGNEAU	Défavorable
BOEUF	Favorable
CANARD	Favorable
CREVETTES	Favorable
DINDE (BLANCHE)	Défavorable
DINDE (NOIRE)	Favorable
FRUITS DE MER	Favorable
GIBIER	Défavorable
LAPIN	Défavorable
OEUFS	Favorable
OEUFS (LE BLANC)	Favorable
POISSON (DE MER)	Favorable
POISSON (EAU DOUCE)	Favorable
PORC	Défavorable
POULET	Favorable
POULET (LE BLANC)	Défavorable
POULET (PILON, ETC.)	Favorable
SARDINES	Favorable
SAUMON	Favorable
THON	Favorable

Résultats pour : VATA et SUCRERIES

Attention çà n'est pas vraiment nécessaire, du sucre il y en a partout !

Aliments	VATA
CHOCOLAT	Défavorable
FRUCTOSE	Favorable
JUS DE FRUITS CONCENTRÉS	Favorable
MALTE D'ORGE	Favorable
MÉLASSE	Favorable
MIEL ***	Favorable
SIROP D'ÉRABLE	Favorable
SIROP DE RIZ	Favorable
SUCRE BLANC	Défavorable
SUCRE DE CANNE	Favorable
SUCRE ROUX NATUREL	Favorable
SUCRERIES ORIENTALES	Favorable