

GUIDE DE LA NOURRITURE ADAPTÉE SELON LES CONSTITUTIONS DE BASE EN AYURVEDA

LEGUME	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
<i>En général, Congelé, Surgelé, Cru, Sec</i>	En général, les légumes doivent être bien cuits.		<i>En général, les légumes piquants.</i>	En général, les légumes doux et/ou amers.	<i>En général, les légumes doux et/ou juteux.</i>	En général, les légumes piquants et/ou amers.
<i>Artichaut</i>	Ail		<i>Ail</i>	Artichaut	<i>Concombre</i>	Ail
<i>Aubergine</i>	Artichaut Jérusalem ☐		<i>Aubergine ☐☐</i>	Artichaut Jérusalem	<i>Courge d'hiver</i>	Artichaut
<i>Brocoli</i>	Asperge		<i>Betterave crue</i>	Asperge	<i>Courgette</i>	Artichaut Jérusalem
<i>Céleri</i>	Betterave		<i>Épinard cru</i>	Betterave cuite	<i>Olive noire</i>	Asperge
<i>Champignon</i>	Carotte		<i>Feuille de betterave</i>	Brocoli	<i>Olive verte</i>	Aubergine
<i>Choux crû (en général, toutes les sortes)</i>	Choux cuit ☐ Choux fleur cuit ☐ Concombre		<i>Feuille de moutarde</i>	Carotte crue ☐ Carotte cuite	<i>Panais ☐☐</i>	Betterave
<i>Choux Bruxelles</i>	Coriandre frais		<i>Feuille de navet</i>	Céleri	<i>Patate douce</i>	Brocoli
<i>Choux fleur cru</i>	Courge (été, hiver)		<i>Figue de Barbarie (fruit)</i>	Champignon	<i>Potiron</i>	Carotte
<i>Courge amère (karela)</i>	Courge spaghetti ☐ Courgette		<i>Kohlrabi ☐☐</i>	Choux (presque tous)	<i>Racine de Taro</i>	Céleri
<i>Feuille betterave ☐☐</i>	Cresson		<i>Mais frais ☐☐</i>	Choux Bruxelles	<i>Tomate crue</i>	Champignon
<i>Feuille Pissenlit</i>	Épinard cuit		<i>Navet</i>	Choux fleur		Choux (tous)
<i>Figue Barbarie (fruit, feuille)</i>	ou cru ☐ Fenouil anisé		<i>Oignon cru</i>	Concombre		Choux fleur
<i>Graines germées de blé</i>	Feuille moutarde ☐ Feuille de navet ☐		<i>Olive verte</i>	Coriandre frais		Coriandre frais
<i>Mais frais ☐☐</i>	Graines germées ☐		<i>Piment (tous)</i>	Courge amère (karela)		Courge amère (karela)
<i>Navet</i>	Haricot vert		<i>Poireau cru</i>	Courge (été, hiver)		Courge d'été
<i>Oignon cru</i>	Oignon cuit ☐		<i>Poivre</i>	Courge spaghetti		Courge spaghetti ☐
<i>Olive verte</i>	Okra		<i>Racine de bardane</i>	Courgette		Cresson
<i>Piment</i>	Olive noire		<i>Radis crus</i>	Cresson ☐		Épinard
<i>Poireau cru</i>	Panais		<i>Radis Daikon</i>	Fenouil anisé		Fenouil anisé
<i>Pois cru</i>	Patate douce		<i>Raifort</i>	Feuille pissenlit		Feuille betterave
<i>Pomme de terre blanche</i>	Persil ☐ Piment vert		<i>Tomate</i>	Figue Barbarie (feuille)		Feuille moutarde
<i>Racine de bardane</i>	Poireau cuit			Graines germées de blé		Feuille de navet
<i>Radis crû</i>	Pois cuit			Graines germées non piquantes		Feuille pissenlit
<i>Raifort ☐☐</i>	Potiron			Haricot vert		Figue Barbarie (fruit, feuille)
<i>Tomate crue</i>	Racine de Taro			Oignon cuit		Graines germées
<i>Tomate cuite ☐☐</i>	Radis cuit ☐ Radis Daikon ☐ Rutabaga Salade verte ☐			Okra		Haricot vert
				Olive noire		Mais
				Panais		Navet
				Patate douce		Oignon
				Persil		Okra
				Poireau cuit		Persil
				Pois		Piment vert
				Pomme de terre blanche		Poireau
				Potiron		Pois
				Racine de Taro		Poivre (tous)
				Radis cuit		Pomme de terre blanche
				Rutabaga		Racine bardane
				Salade verte		Radis
						Radis Daikon
						Raifort
						Rutabaga
						Salade verte
						Tomate cuite

CEREALES	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
<i>Céréales séchées ou soufflées</i>	Amarante ☐ Avoine cuit		<i>Flocons d'avoine</i>	Amarante	<i>Avoine cuite</i>	Amarante ☐
<i>Couscous</i>	Blé		<i>Mais</i>	Avoine cuit	<i>Blé</i>	Céréales séchées ou soufflées
<i>Crackers</i>	Pain Essénien		<i>Millet</i>	Blé	<i>Galette de riz ☐☐</i>	Couscous
<i>Flocons d'avoine</i>	Pancakes de blé		<i>Muesli ☐☐</i>	Céréales séchées	<i>Pain au levain</i>	Crackers
<i>Galette de riz ☐☐</i>	Quinoa		<i>Pain au levain</i>	Couscous	<i>Pancakes de blé</i>	Flocons d'avoine
<i>Mais</i>	Riz (tous)		<i>Polenta ☐☐</i>	Crackers	<i>Pâtes ☐☐</i>	Mais
<i>Millet</i>	Seitan		<i>Quinoa</i>	Galettes de riz	<i>Riz blanc</i>	Millet
<i>Muesli</i>			<i>Riz brun ☐☐</i>	Orge	<i>Riz brun</i>	Millet
<i>Orge</i>			<i>Seigle</i>	Pain Essénien		Muesli
<i>Pain au levain</i>				Pancakes de blé		Orge
<i>Pâtes ☐☐</i>				Pâtes		Pain Essénien
<i>Polenta ☐☐</i>				Riz basmati		Polenta
<i>Sagou</i>				Riz blanc		Quinoa ☐
<i>Seigle</i>				Riz sauvage		Riz basmati
				Seitan		Riz sauvage ☐

Son d'avoine Son de blé Spelt (type de blé) Tapioca		Son d'avoine Son de blé Spelt (type de blé) Tapioca	Seigle Seitan Son d'avoine Son de blé Spelt (type de blé) modéré Tapioca
--------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

LEGUMINEUSE	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
<i>Farine de Soja</i>		Fromage Soja ☐	<i>Miso</i>	Farine de Soja	<i>Farine de Soja</i>	Azukis
<i>Graines de Soya</i>		Lait de Soja ☐	<i>Sauce de Soja</i>	Fromage de Soja	<i>Fromage de Soja</i>	Haricots blancs
<i>Haricots secs (tous)</i>		Lentilles rouges ☐	<i>Saucisses de Soja</i>	Graines de Soya	<i>Miso</i>	Haricots noirs
<i>Lentilles brunes</i>		Sauce de Soja ☐	<i>Tur dal</i>	Haricots secs (tous)	<i>Sauce de Soja</i>	Haricots Pinto
<i>Miso ☐☐</i>		Saucisses Soja ☐	<i>Urad dal</i>	Lait de Soja	<i>Urad dal</i>	Haricots secs (presque toutes les sortes)
<i>Pois cassés (tous)</i>		Soja vert concassé (Mung dal)		Lentilles brunes	<i>Graines de Soya</i>	Lait de Soja
<i>Pois secs (tous)</i>		Soja vert (Mung)		Lentilles rouges	<i>Haricots secs de type "kidney"</i>	Lentilles brunes
<i>Soja vert (Mung)</i>		Tofu ☐		Pois cassés (tous)		Lentilles rouges
<i>Tempé</i>		Tur dal		Pois secs (tous)		Pois cassés (tous)
		Urad dal		Soja vert (Mung)		Pois chiche
				Soja vert concassé (Mung dal)		Pois secs (tous)
				Tempé		Saucisses de Soja
				Tofu		Soja vert (Mung) ☐
						Soja vert concassé (Mung dal) ☐
						Tempé
						Tofu chaud ☐
						Tur dal

CHAIRE ANIMALE	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
<i>Agneau</i>		Bison	<i>Agneau</i>	Bison	<i>Agneau</i>	Crevettes
<i>Dinde (blanc)</i>		Boeuf	<i>Boeuf</i>	Crevettes ☐	<i>Bison</i>	Dinde (blanc)
<i>Lapin, lièvre</i>		Canard	<i>Canard</i>	Dinde (blanc)	<i>Boeuf</i>	Lapin, lièvre
<i>Mouton</i>		Dinde (hors blanc)	<i>Dinde</i>	Lapin, lièvre	<i>Canard</i>	Oeuf
<i>Porc</i>		Fruits de mer	<i>(hors blanc)</i>	Oeuf (le blanc)	<i>Dinde</i>	(blanc, jaune)
<i>Venaïson</i>		Oeuf (blanc, jaune)	<i>Fruits de mer</i>	Poisson (rivière)	<i>(hors blanc)</i>	Poisson (rivière)
		Poisson (rivière, mer)	<i>Mouton</i>	Poulet (blanc)	<i>Fruits de mer</i>	Poulet (blanc)
		Poulet (hors blanc)	<i>Oeuf (jaune)</i>	Venaïson	<i>Mouton</i>	Venaïson
		Poulet : blanc ☐	<i>Poisson (mer)</i>		<i>Poisson (mer)</i>	
			<i>Porc</i>		<i>Porc</i>	
			<i>Poulet</i>		<i>Poulet</i>	
			<i>(hors blanc)</i>		<i>(hors blanc)</i>	
			<i>Saumon</i>		<i>Saumon</i>	

FRUIT	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
<i>En général, la plupart des fruits secs</i>		En général, la plupart des fruits doux, acides	<i>En général, la plupart des fruits acides</i>	En général, la plupart des fruits doux	<i>En général, la plupart des fruits doux, acides</i>	En général, la plupart des fruits astringents
<i>Grenades</i>		Abricots ; Ananas	<i>Ananas acides</i>	Ananas doux	<i>Ananas</i>	Abricots
<i>Pastèques</i>		Avocats ; Baies	<i>Baies acides</i>	Avocats	<i>Avocats</i>	Baies
<i>Poires</i>		Bananes mûres	<i>Baies de</i>	Baies douces	<i>Bananes mûres</i>	Baies de
<i>Pommes crues</i>		Cantaloups	<i>Canneberge</i>	Bananes vertes	<i>Cantaloups</i>	Canneberge
<i>Baies de</i>		Cerises	<i>Bananes mûres</i>	Cantaloups	<i>Dattes</i>	Bananes vertes
<i>Canneberge</i>		Citrons (tous)	<i>Cerises acides</i>	Cerises douces	<i>Figues fraîches</i>	Cerises
<i>Raisins secs</i>		Compote pommes	<i>Citrons jaunes</i>	Citrons verts ☐	<i>Kiwis</i>	Citrons jaunes ☐
<i>Pruneaux secs</i>		Dattes fraîches	<i>Fraises</i>	Compotes de pommes	<i>Mangue ☐☐</i>	Citrons verts ☐
<i>Banane verte</i>		Figues fraîches	<i>Kiwi ☐☐</i>	Dattes	<i>Melons</i>	Compote de pommes
		Fraises ; Kiwis	<i>Mangues vertes</i>	Figues	<i>Noix de coco</i>	Figues sèches ☐
		Mangues ; Melons	<i>Oranges acides</i>	Grenades	<i>Oranges</i>	Fraises ☐
		Noix de coco	<i>Pamplemousses</i>	Mangues mûres	<i>Pamplemousse</i>	Grenades
		Oranges	<i>Pêches</i>	Melons	<i>Papayes</i>	Pêches
		Pamplemousses	<i>Pommes acides</i>	Noix de coco	<i>Pastèques</i>	Poires
		Papayes ; Pêches	<i>Prunes acides</i>	Oranges douces	<i>Prunes</i>	Pommes
		Pommes cuites	<i>Raisins verts</i>	Papayes ☐	<i>Rhubarbes</i>	Pruneaux
		Pruneaux ou raisins secs mais trempés une nuit	<i>Rhubarbes</i>	Pastèques	<i>Tamarins</i>	Raisins (tous) ☐
			<i>Tamarins</i>	Poires		Raisins secs

	Prunes Raisins (tous) Rhubarbes Tamarins		Pommes douces Pruneaux Prunes douces Raisins noirs Raisins secs	
--	---------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------	--

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
PRODUITS LAITIERS	<i>Tous les laits en poudre</i> <i>Glaces de yaourt</i> <i>Yaourts (nature ou aux fruits)</i>	La plupart des produits laitiers Babeurre ; Beurre Cottage cheese Crème fraîche acidulée ☐ Fromages de chèvre Fromages durs ☐ Fromages tendres Ghee Glaces ☐ Lait de chèvre Lait de vache Lassi ☐	<i>Babeurre</i> <i>Beurre salé</i> <i>Crème fraîche acidulée</i> <i>Fromages durs</i> <i>Glaces de yaourt</i> <i>Yaourts (nature ou aux fruits)</i>	Beurre non salé Cottage cheese Fromage de chèvre (doux , non salé) Fromages frais non salés Fromages tendres non salés Ghee Glaces Lait de chèvre Lait de vache Lassi ☐	<i>Beurre non salé</i> ☐☐ <i>Beurre salé</i> <i>Crème fraîche acidulée</i> <i>Fromages (tous)</i> <i>Glaces</i> <i>Glaces de yaourt</i> <i>Lait de vache</i> <i>Yaourts (nature ou aux fruits)</i>	Babeurre ☐ Cottage cheese (à partir du lait de chèvre écrémé) Fromage de chèvre (frais, non salé) ☐ Ghee ☐ Lait de chèvre écrémé Lassi

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
HUILES	<i>Aucune</i>	Usage interne et externe, ordre décroissant : Sésame; Ghee Olive, puis la plupart des autres huiles Usage externe seulement : Noix de coco Avocat	<i>Abricot</i> <i>Amande</i> <i>Arachide</i> <i>Carthame</i> <i>Mais</i> <i>Sésame</i>	Usage interne et externe, ordre décroissant : Tournesol, Ghee Olive Soja, Primevère Noix Usage externe seulement : Avocat Noix de coco	<i>Abricot</i> <i>Arachide</i> <i>Avocat</i> <i>Carthame</i> <i>Noix de coco</i> <i>Olive</i> <i>Primevère</i> <i>Sésame (interne)</i> <i>Soja</i> <i>Noix</i>	Pour usage interne, externe, à petite dose, par ordre décroissant : Mais Sésame (externe) Tournesol Ghee Amande

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
CONDIMENTS	<i>Chocolat</i> <i>Raifort</i>	Algues (toutes : rouges, brunes...) Chutney de mangue (doux ou épicé) Ciboulette Citron jaune Citron vert Cornichons Échalote Feuilles de coriandre ☐ Gomasio Ketchup Marinades Mayonnaise Moutarde Piments ☐ Poivre noir ☐ Sauce de soja Sel (tous) Tamari Vinaigre	<i>Algues (brunes, varech)</i> <i>Chocolat</i> <i>Chutney de mangue (épicé)</i> <i>Ciboulette</i> <i>Citron jaune</i> <i>Cornichons</i> <i>Échalote</i> <i>Gomasio</i> <i>Ketchup</i> <i>Marinades</i> <i>Mayonnaise</i> <i>Moutarde</i> <i>Piment</i> <i>Raifort</i> <i>Sauce de soja</i> <i>Sel (presque tous)</i> ☐☐ <i>Vinaigre</i>	Algues (rouges, Hijiki,...) ☐ Chutney de mangue (doux) Citron vert ☐ Feuilles de coriandre Poivre noir ☐ Sel de roche ☐ Tamari ☐	<i>Algues (brunes : Kelp)</i> <i>Chocolat</i> <i>Chutney de mangue (doux)</i> <i>Citron vert</i> <i>Cornichons</i> <i>Gomasio</i> <i>Ketchup</i> ☐☐ <i>Marinades</i> <i>Mayonnaise</i> <i>Sauce de soja</i> <i>Sel (presque tous)</i> <i>Tamari</i> <i>Vinaigre</i>	Algues (rouges, hijiki, varech) ☐ Chutney de mangue (épicé) Ciboulette Citron jaune ☐ Échalote Feuilles de coriandre Moutarde sans vinaigre Piments Poivre noir Raifort Sel de roche ☐

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
GRAINES	<i>Pop-corn</i> <i>Psyllium</i> ☐☐	Halva Potiron Sésame Tahiné	<i>Sésame</i> <i>Tahiné</i>	Halva Pop-corn (beurré, non salé) Potiron ☐	<i>Halva</i> <i>Psyllium</i> ☐☐ <i>Sésame</i> <i>Tahiné</i>	Pop-corn (non beurré, non salé) Potiron ☐

	Tournesol		Psyllium Tournesol		Tournesol ☐
--	-----------	--	-----------------------	--	-------------

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
OLEAGINEAUX	<i>Aucune</i>	Avec modération Amandes Avelines Cacahuètes Charoles Noisettes Noix (du Brésil, noires, d'acajou, macadamia, Pacane,...) Noix de coco Noix de Grenoble Pignons de pin Pistaches	<i>Presque toutes Amandes non pelées Avelines Cacahuètes Noisettes Noix (du Brésil, noires, d'acajou, macadamia, Pacane,...) Noix de Grenoble Pignons de pin Pistaches</i>	Amandes pelées et trempées Charoles Noix de coco	<i>Presque toutes Amandes non pelées Amandes pelée et trempée ☐☐☐ Avelines Cacahuètes Noisettes Noix (du Brésil, noires, d'acajou, macadamia, Pacane,...) Noix de coco Noix de Grenoble Pignons de pin Pistaches</i>	Charoles

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
EDULCORANTS	<i>Sirop d'érable ☐☐☐ Sucre blanc</i>	Fructose Jaggary Jus de fruits concentrés Malt d'orge Miel Molasses Sirop de riz Sucanat Turbinado (sucre brun)	<i>Jaggary Miel ☐☐☐ Molasses Sucre blanc ☐☐☐</i>	Fructose Jus de fruits concentrés Malt d'orge Sirop d'érable Sirop de riz Sucanat Turbinado (sucre brun)	<i>Fructose Jaggary Malt d'orge Molasses Sirop d'érable Sirop de riz Sucanat Sucre blanc Turbinado (sucre brun)</i>	Jus de fruits concentrés Miel (NON CUIT)

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
EPICES	<i>Carvi</i>	Toutes les épices sont bonnes ! Cependant : Fénu grec ☐ Piment cayenne ☐	<i>Épices chaudes, piquantes. Ail Ajwan (graines de céleris sauvage indien) Anis Asafoetida Basilic séché Clou de girofle Extrait d'amandes Fénu grec Feuilles de laurier Fleur de muscade Gingembre en poudre Graines de moutarde Graines de pavot Marjolaine Noix de muscade Origan Paprika Pippali Poivre de cayenne Romarin Sarriette Sauge Sel (presque tous) Thym</i>	Aneth odorant Basilic frais Cannelle Cardamome ☐ Carvi ☐ Coriandre Cumin Curcuma Estragon ☐ Fenouil Feuilles Neem ☐ Gaulthérie Gingembre frais Menthe (toutes) Pelure d'orange ☐ Persil ☐ Poivre noir ☐ Safran Sel de roche ☐ Vanille ☐	<i>Sel (presque tous)</i>	Toutes les épices sont bonnes ! Cependant : Ail Ajwan (graines de céleris sauvage indien) Anis Asafoetida Basilic séché Clou de girofle Extrait d'amandes Fenouil ☐ Fénu grec Feuilles de laurier Fleur de muscade Gingembre en poudre Graines de moutarde Graines de pavot Marjolaine Noix de muscade Origan Paprika Pippali Poivre de cayenne Romarin Sarriette Sauge Sel de roche ☐ Thym Vanille ☐

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
SUPPLEMENTS ALIMENTAIRES	Feuilles d'orge Levure de bière	Algues bleuesvertes Amino acides Gelée royale Jus ou gel d'aloès véra ☐ Minéraux : Calcium Cuivre Fer Magnésium Zinc Pollen d'abeilles Spiroline Vitamines A, B, B12, C, D, E.	Amino acides Gelée royale ☐☐ Minéraux : Cuivre Fer Pollen abeille ☐☐ Vitamines A, B, B12, C.	Algues bleuesverte Feuilles d'orge Jus ou gel d'aloès véra Levure de bière Minéraux : Calcium Magnésium Zinc Spiroline Vitamines D, E.	Minéraux : Potassium	Algue bleuesvertes Amino acides Feuilles d'orge Gelée royale Jus ou gel d'aloès véra Levure de bière Minéraux : Cuivre Calcium Fer Magnésium Zinc Pollen d'abeilles Spiroline Vitamines : A, B, B12, C, D, E.

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NON	OUI	NON	OUI	NON	OUI
BOISSONS	Boissons avec glaçons Boissons caféinées Boissons gazeuses Café Jus de Canneberge Jus de grenades Jus de légumes Jus de poires Jus de pomme Jus de pruneau ☐☐ Jus de tomate ☐☐ Lait chocolaté Lait de soja froid Thé glacé Thé noir Yaourts liquides TISANES : Alfalfa ☐☐ Bardane Basilic ☐☐ Bourrache ☐☐ Cannelle ☐☐ Feuilles de maïs ("Corn silk") Ginseng Hibiscus Hysope ☐☐ Jasmin ☐☐ Maté Menthe citron ☐☐ Millefeuille Mûre Orge ☐☐ Ortie ☐☐ Passiflore (fleurs de passion) ☐☐ Pissenlit Thé Mormon Trèfle rouge ☐☐ Violette ☐☐	Alcool (bière, vin) ☐ Bouillon de légumes Bouillon de Miso Caroubes ☐ Chai (chaud, épicé, avec lait) Cidre de pommes Jus acides Jus d'abricots Jus d'aloès véra Jus d'ananas Jus d'orange Jus de baies Jus de carottes Jus de cerises Jus de mangues Jus de pamplemousses Jus de papaye Lait d'amande Lait de riz Lait de soja chaud, bien épicé Limonade non gazeuse Nectar de pêche TISANES : Ajwan Aubépine Baies de genièvre Camomille Chicorée ☐ Chrysanthème ☐ Clou de girofle Consoude Eucalyptus Fenouil Fénugrec Fleurs de sureau Fraise ☐ Framboise ☐ Gaulthérie ☐ Gingembre frais Guimauve Lavande Lemon grass (cymbopogon citratus) Menthe spearmint mentha spicata	Alcool (fort, vin) Boissons avec glaçons Boissons caféinées Boissons gazeuses Café Cidre de pomme Jus acides Jus d'ananas Jus de baies acides Jus de Canneberge Jus de carottes Jus de cerises Jus de pamplemousses Jus de papayes Jus de tomates Lait chocolaté Limonade Thé glacé TISANES : Ajwan Aubépine Baie de genièvre Basilic ☐☐ Clou de girofle Eucalyptus Fénugrec Gingembre en poudre Ginseng Maté	Menthe pouliot Sassafras Sauge Thé Mormon Alcool (bière) ☐ Bouillon de légumes Bouillon Miso ☐ Caroube Chai (chaud, épicé, avec lait) ☐ Jus d'abricots Jus d'oranges ☐ Jus de baies douces Jus de cerises douces Jus de grenades Jus de légumes Jus de mangues Jus de poires Jus de pommes Jus de pruneaux Jus de raisins doux Jus ou gel d'aloès véra Lait d'amande Lait de riz Nectar de pêches Thé noir ☐ Yaourt liquide TISANES : Alfalfa Bardane Camomille Cannelle Chicorée Clou de girofle Consoude ☐ Fénugrec Fraise Framboise Gaulthérie Gingembre frais Guimauve Hibiscus, Hysope Jasmin ; Lavande Lemon grass Menthe citronnée (attire les chats) Menthe odorante (nepeta cataria) Menthe poivrée	Alcool (bière, fort, vins doux) Lait d'amande Boissons caféinées ☐☐ Boissons gazeuses Jus de cerise acide Lait chocolaté Café Yaourt liquide Jus de pamplemousse Thé glacé Boissons avec glaçons Limonade Bouillon de miso Jus d'orange Jus de papaye Lait de riz Jus acides Lait de soja froid Jus de tomate TISANES : Guimauve Réglisse ☐☐	Alcool (vin sec, rouge ou blanc) Caroube Chai (chaud, épicé, avec lait) ☐ Cidre de pommes Jus d'abricot Jus ou gel d'aloès véra Jus d'ananas ☐ Jus de baies Jus de Canneberge Jus de carottes Jus de cerises doux Jus de grenades Jus de mangues Jus de légumes Jus de poires Jus de pommes ☐ Jus de pruneaux Jus de raisins Lait de soja chaud, bien épicé Nectar de pêche Thé noir épicé TISANES : Alfalfa Baies de genièvre Bardane Camomille Cannelle Chicorée Clou de girofle Consoude ☐ Fénugrec Fraise Framboise Gaulthérie Gingembre Ginseng ☐ Hibiscus Jasmin Lavande Maté Menthe citronnée Menthe poivrée Menthe verte (spearmint) Millefeuille Mûre

Menthe odorante
(nepeta cataria)
(attire les chats) ☐
Menthe poivrée
Menthe pouliot
Paille d'avoine
Pelure d'orange
Réglisse
Safran
Salsepareille
Sassafras ; Sauge

Menthe verte
(spearmint)
Millefeuille
Mûre
Orge ; Ortie
Paille d'avoine
Passiflore (feuilles
de la passion
Pissenlit ; Réglisse
Salsepareille
Trèfle rouge ;
Violette

Orge
Ortie
Passiflore (feuilles
de la passion
Pissenlit
Salsepareille ☐
Sassafras
Thé Mormon
Trèfle rouge