



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

### Votre constitution ayurvédique en pourcentages

50% Vata: l'amer, le piquant, l'astringent augmente Vata, le sucré, l'acide, le salé diminue Vata  
20% Pitta: l'acide, le salé, le piquant augmente Pitta, le sucré, l'amer, l'astringent diminue Pitta  
30% Kapha: le sucré, l'acide, le salé augmente Kapha, le piquant, l'amer, l'astringent diminue Kapha

### Explications des en-têtes du tableau

• **Évaluation:** Le pourcentage dans cette colonne est basé sur une semaine avec 3 repas par jour, soit 21 repas au total. Le chiffre représente le pourcentage à ne pas dépasser sans aggraver l'état du patient. Cependant, gardez à l'esprit que ce n'est pas une science exacte, c'est juste pour vous donner une indication quant à la quantité à ne pas dépasser. Aucun aliment n'est désigné à 100% car il est toujours possible de trop manger ou de consommer n'importe quel aliment jusqu'au point d'aggravation. De la même manière, presque aucun aliment n'est désigné à 0%, car dans la plupart des cas, manger une certaine nourriture une fois par semaine ne va pas aggraver votre constitution.

**Et la meilleure chose à faire pour tout le monde et en toutes circonstances, est de manger une alimentation variée.**

100%	->	21	fois par semaine (p. ex. peut être mangé à chaque repas)
80%	->	16-18	fois par semaine
60%	->	8-10	fois par semaine (p. ex. peut être mangé une fois par jour)
40%	->	3-4	fois par semaine
20%	->	1-2	fois par semaine
0%	->	0	fois par semaine (devrait être évité)

60 -> 100 %	Très bon équilibre pour les Doshas, peut être mangé tous les jours. Pour les malades, ces aliments ont la priorité.
31 -> 59 %	A consommer avec modération.
0 -> 30 %	Défavorable pour les Doshas, devrait être mangé rarement, seulement quelques fois par mois.

• **Effect:** Influence de la nourriture sur les doshas. Moins (-) signifie qu'il diminue le dosha et est donc bénéfique. Plus (+) signifie qu'il augmente le dosha et n'est donc pas bénéfique. De plus, VP- signifie qu'il est meilleur pour vata que pour pitta. PK+ signifie que c'est pire pour Pitta que pour Kapha. Un signe égal (=) signifie que la nourriture est généralement équilibrée pour toutes les constitutions, sauf si elle est prise en excès.

• **Rasa:** Ayurveda reconnaît 6 goûts: doux (sw), aigre (so), salé (sa), piquant (bi), amer (pu) et astringent (as). Chaque goût a des effets différents sur chacun des doshas. L'Ayurveda recommande d'inclure chacun des goûts dans chaque repas. En mélangeant tous les six goûts chaque jour dans notre repas, nous pouvons influencer l'aspect de l'organisme corps-esprit et vous aidera à rester en bonne santé et à vous sentir globalement satisfait.

• **Virya:** L'impact immédiat sur l'agni (feu digestif), soit le refroidissement ou le réchauffement, parfois même brûlant.

• **Vipaka:** Le résultat final de la digestion (effet à long terme sur le corps).

Boissons						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Alcool (sous 15%)	(22)	V-PK+	pu,sw,bi,so	réchauffe beaucoup	so	
Alcool fort (plus de 15%)	(0)	PKV+	pu,sw,bi,so	réchauffe beaucoup	so	
Bière	(25)	PV-K+	pu,sw,bi,so	réchauffe beaucoup	so	
Boissons glacées	(4)	P-KV+	sw,as	refroidit	sw	
Café	(12)	K-PV+	pu,bi	réchauffe	pu	
Eau chaude	(58)	VK-P+	sw	réchauffe	sw	
Eau froide	(45)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Eau gazeuse	(24)	KP-V+	sw	refroidit	sw	
Jus de carottes	(36)	VK-P+	sw,pu	réchauffe	sw	
Jus de cranberry	(48)	PK-V+	as,sw	refroidit	sw	
Jus de fruits acides	(48)	V-PK+	sw,so	refroidit	sw	
Jus de fruits sucrés	(38)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Jus de légumes vert	(48)	PK-V+	bi,as	refroidit	pu	
Jus de pommes	(40)	PK-V+	sw,as,so	refroidit	sw	
Jus d'herbe de blé	(48)	PK-V+	sw,bi,as	refroidit	sw	
Jus d'orange	(40)	VP-K+	sw,so	refroidit	sw	



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Lait	(59)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Sodas	(0)	VKP+	sw,as	refroidit	sw
Thé (noir ou vert)	(41)	PK-V+	bi,sw,as	refroidit	pu
Tisanes (epices ou toniques)	(50)	VK-P+	pu,bi	réchauffe	pu
Tisanes (fruits ou astringents)	(19)	PK-V+	as,sw	refroidit	sw
Vin blanc doux	(18)	V-PK+	sw,pu,so,bi	réchauffe beaucoup	so
Vin blanc sec	(18)	VK-P+	pu,sw,so,bi	réchauffe beaucoup	so
Vin rouge	(26)	V-KP+	pu,sw,bi,so	réchauffe beaucoup	so

### Céréales

Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka
Amarante	(49)	KV-P+	sw	réchauffe	sw
Avoine	(42)	VP-K+	sw,as	réchauffe	sw
Avoine (gekocht)	(55)	VP-K+	sw	refroidit	sw
Blé	(68)	PV-K+	sw,as	refroidit	sw
Blé dur	(55)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Couscous	(55)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Crêpes	(39)	VP-K+	sw	réchauffe	sw
Cruesli	(43)	PK-V+	sw	refroidit	sw
Épeautre	(51)	PV-K+	sw	réchauffe	sw
Grains non cuits ou secs	(30)	KP-V+	as,sw	refroidit	sw
Kamut	(68)	PV-K+	sw,as	refroidit	sw
Mais (farine)	(40)	KP-V+	sw,as	refroidit	sw
Maïs bleu	(43)	KP-V+	sw	réchauffe	sw
Millet	(43)	KV-P+	sw	réchauffe	sw
Muesli	(43)	KP-V+	sw	refroidit	sw
Orge	(52)	PK-V+	sw	refroidit	sw
Pain de levure	(39)	V-KP+	sw,so	réchauffe	sw
Pain de table	(55)	VP-K+	sw	refroidit	sw
Pâtes (blé)	(51)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Polenta	(40)	KP-V+	sw,as	refroidit	sw
Popcorn	(35)	KP-V+	sw	refroidit	sw
Quinoa	(49)	KV-P+	sw	réchauffe	sw
Riz (basmati)	(60)	VPK=	sw	refroidit	sw
Riz (blanc)	(13)	P-VK+	sw	refroidit	sw
Riz (brun/grain long/court)	(48)	V-PK+	sw,as	réchauffe	sw
Riz sauvage	(52)	V-PK+	sw,as	réchauffe	sw
Sagou	(39)	KP-V+	sw	refroidit	sw
Sarrasin	(40)	K-VP+	sw	réchauffe	sw
Seigle	(44)	KV-P+	sw,as	réchauffe	sw
Seitan	(43)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Tapioca	(39)	KP-V+	sw	refroidit	sw



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Divers						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Bicarbonate de soude/soda	(4)	P-KV+	as	refroidit	pu	
Biscuits	(4)	P-VK+	sw	refroidit	sw	
Bonbons au chocolat	(0)	KPV+	sw,pu,bi	réchauffe	pu	
Caroube	(40)	KP-V=	sw,as	réchauffe	sw	
Chips	(0)	VPK+	sw,sa	réchauffe	sw	
Chocolat (noir)	(26)	VK-P+	pu,bi	réchauffe	pu	
Ketchup	(0)	PKV+	sw,so	réchauffe	so	
Levure	(24)	V-KP+	so,bi	réchauffe	so	
Mayonnaise	(10)	V-PK+	so,sw	réchauffe	so	
Moutarde (biologique)	(26)	KV-P+	pu	réchauffe beaucoup	pu	
Moutarde (non biologique)	(0)	KV-P+	pu	réchauffe beaucoup	pu	
Tamari/Sauce soja	(40)	V-KP+	sa,so	réchauffe	so	
Vinaigre	(36)	V-PK+	so	réchauffe	so	
Édulcorant						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Cassonade	(15)	KVP+	sw	refroidit	sw	
Jaggery	(53)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
Lactose	(17)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Maltose	(49)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Mélasses	(42)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Miel	(44)	VK-P+	sw,as,pu	réchauffe	sw	
Sirop d'érable	(34)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Sirop de riz	(17)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Stevia	(37)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Sucre (cru)	(29)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Sucre blanc	(0)	VPK+	sw	refroidit	sw	
Sucre d'érable	(34)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Sucre de canne non raffiné	(29)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Sucre de Fruits	(41)	PV-K+	sw	refroidit	sw	



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Épices						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Ail	(75)	VK-P+	pu,sw,sa,bi, as	réchauffe beaucoup	pu	
Ajwan	(59)	VK-P+	pu	réchauffe	pu	
Aneth	(53)	VK-P+	pu	réchauffe	pu	
Anis	(53)	VK-P+	pu	réchauffe	pu	
Anis étoilé	(53)	VK-P+	pu,sw	réchauffe	pu	
Asafétida (hing)	(71)	VK-P+	pu	réchauffe	pu	
Baies de genièvre	(53)	KV-P+	pu,bi,sw	réchauffe	pu	
Basilic	(65)	VK-P+	pu	réchauffe	pu	
Camomille	(37)	PK-V+	bi	refroidit	pu	
Cannelle	(65)	KV-P+	pu	réchauffe beaucoup	pu	
Cardamome	(82)	VK-P+	pu,sw	réchauffe	pu	
Catnip	(53)	PK-V+	pu	réchauffe	pu	
Cayenne	(57)	KV-P+	pu	réchauffe beaucoup	pu	
Ciboulette	(35)	K-PV+	pu,sw	réchauffe	sw	
Citronnelle	(34)	PK-V+	pu,bi	refroidit	pu	
Clous de girofle	(68)	KV-P+	pu	réchauffe beaucoup	pu	
Coriandre	(72)	VPK=	pu,sw	refroidit	pu	
Coriandre (frais)	(70)	PKV=	pu	refroidit	pu	
Cumin	(67)	VPK=	pu	réchauffe	pu	
Cumin	(53)	VK-P+	pu	réchauffe	pu	
Curcuma	(60)	KVP=	bi,pu,as	réchauffe	pu	
Estragon	(41)	KV-P+	pu	réchauffe	pu	
Fenouil	(73)	VPK=	pu,sw	réchauffe	sw	
Fenugrec	(62)	KV-P+	bi	réchauffe	pu	
Feuilles de neem	(49)	PK-V+	bi	refroidit	pu	
Gingembre	(68)	KV-P+	pu,sw	réchauffe beaucoup	sw	
Gomasio	(53)	V-KP+	sa,sw	réchauffe	sw	
Hysope	(59)	KV-P+	pu,bi	réchauffe	pu	
Keule	(68)	VK-P+	pu,sw	réchauffe	pu	
Lorbeerblatt	(53)	KV-P+	pu	réchauffe	pu	
Marjolaine	(53)	KV-P+	pu	réchauffe	pu	
Menthe	(53)	VPK=	pu	refroidit	pu	
Menthe verte	(53)	VPK=	pu	refroidit	pu	
Moutarde	(57)	KV-P+	pu	réchauffe	pu	
Noix de muscade	(68)	VK-P+	pu,as	réchauffe	pu	
Orange amère	(44)	VK-P+	so,pu,bi	réchauffe	pu	
Oregano	(53)	KV-P+	pu	réchauffe	pu	
Paprika	(68)	KV-P+	pu	réchauffe	pu	
Pavots	(56)	VK-P+	pu,as,sw	réchauffe	sw	



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Piment	(68)	VK-P+	pu	réchauffe	pu
Pippali	(65)	VK-P+	pu	réchauffe	sw
Poivre noir	(53)	VK-P+	pu	réchauffe	pu
Raifort	(53)	KV-P+	pu	réchauffe beaucoup	pu
Romarin	(53)	KV-P+	pu,bi	réchauffe	pu
Safran	(59)	VPK=	pu	réchauffe	pu
Sarriette	(68)	KV-P+	pu	réchauffe	pu
Sauge	(53)	KV-P+	pu,as	réchauffe	pu
Sel (mer)	(35)	V-PK+	sa	réchauffe	sw
Sel (roche)	(47)	V-PK+	sa	réchauffe	sw
Thymian	(53)	KV-P+	pu	réchauffe	pu
Vanille	(55)	VP-K+	bi,sw	réchauffe	sw

### Fruits

Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka
Abricots	(40)	VP-K+	sw,so	refroidit	sw
Ananas	(51)	PV-K+	sw,so	refroidit	sw
Bananes	(31)	VP-K+	sw,as	refroidit	so
Canneberges	(39)	PK-V+	as,sw	refroidit	sw
Cerises	(43)	V-PK+	sw,so	réchauffe	sw
Citrons	(44)	V-PK+	so,as	refroidit	so
Citrons verts	(44)	V-P=K+	so	refroidit	so
Dates	(50)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Figues (fraîches)	(37)	VP-K+	sw, as	refroidit	sw
Figues (sèches)	(27)	P-VK+	sw	refroidit	sw
Fraises	(43)	VP-K+	sw,so	refroidit	sw
Framboises	(47)	VP-K+	sw,as	refroidit	sw
Fruits secs	(24)	KP-V+	sw,as	refroidit	sw
Grenades	(55)	PKV=	sw,as,so	refroidit	sw
Kiwi	(49)	VP-K+	sw,so,as	refroidit	sw
Mandarines	(45)	V-KP+	sw,so	refroidit	sw
Mangue	(47)	VP-K+	sw,so	réchauffe	sw
Melons	(27)	P-KV+	sw	refroidit	sw
Mûre	(29)	VP-K+	sw,so	refroidit	sw
Myrtille	(33)	VP-K+	sw,as	refroidit	sw
Nectarine	(39)	VP-K+	sw,so	refroidit	sw
Oranges	(39)	VP-K+	sw,so	refroidit	sw
Pamplemousse	(44)	V-P+K=	so	réchauffe	so
Papaye	(48)	V-PK+	sw,pu	réchauffe	sw
Pastèque	(27)	P-KV+	sw	refroidit	sw
Pêches	(35)	VP-K+	sw,so	refroidit	sw
Persimmons	(43)	VP-K+	sw,as	refroidit	sw
Poires	(43)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Pommes (cruées)	(51)	PK-V+	sw,as,so	refroidit	sw
Pommes (cuites)	(59)	PK-V+	sw,as,so	refroidit	sw
Pruneaux	(55)	VP-K+	sw	refroidit	sw



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Prunes	(39)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Raisins (acide)	(45)	VP-K+	so	réchauffe	sw	
Raisins (doux)	(51)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Raisins sec	(37)	VP-K=	sw	refroidit	sw	
Rose musquée	(43)	V-KP+	so,as	réchauffe	so	
<b>Haricots</b>						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Adzuki	(61)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Dal	(34)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Dal (chana)	(26)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Dal (jaune)	(55)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Dal (mung)	(49)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Dal (tur)	(49)	VK-P+	sw	réchauffe	sw	
Fèves	(36)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Fromage de soja	(26)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Glace au soja	(18)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Gram noir (Urad)	(30)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Haricot cornille œil noir	(37)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Haricots blancs	(19)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Haricots mungo	(56)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Haricots noirs	(36)	KP-V+	sw,as	réchauffe	sw	
Haricots pinto	(32)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Haricots rouges	(32)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Lentilles	(34)	KP-V+	sw,as	réchauffe	sw	
Lima	(40)	KP-V+	sw,as	refroidit	sw	
Petit pois	(52)	PK-V+	as,sw	refroidit	sw	
Pois cassés	(26)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Pois chiches	(26)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Soja	(31)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Tempeh	(45)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Tofu	(28)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Huiles						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Castor	(46)	V-PK+	bi,sw	réchauffe	pu	
Huile d'abricots	(46)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Huile d'amandes	(42)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Huile d'arachide	(37)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Huile d'avocat	(42)	V-KP+	sw,as	réchauffe	sw	
Huile d'olive	(44)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Huile de carthame	(37)	KV-P+	sw,pu	réchauffe	pu	
Huile de colza	(13)	PK-V+	sw,as	réchauffe	sw	
Huile de lin	(47)	KV-P+	pu,sw	réchauffe	pu	
Huile de maïs	(34)	P-VK+	sw	réchauffe	sw	
Huile de moutarde	(41)	KV-P+	pu	réchauffe	pu	
Huile de noix de coco	(40)	PV-K+	sw	réchauffe	sw	
Huile de sésame	(57)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Huile de soja	(32)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Huile de tournesol	(49)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Margarine	(0)	KPV+	sw	réchauffe	sw	
Saindoux	(0)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Laiterie						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Babeurre	(63)	VP-K+	so,as	réchauffe	so	
Beurre (non salé)	(54)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Beurre (salé)	(54)	VP-K+	sw,sa	refroidit	sw	
Crème	(54)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Crème aigre	(43)	V-PK+	sw,so	réchauffe	so	
Fromage ( )	(34)	V-KP+	sw,pu	refroidit	sw	
Fromage (feta)	(34)	V-PK+	sw,sa	réchauffe	sw	
Fromage (pâte molle)	(47)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Fromage (sec)	(41)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Fromage blanc	(54)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Fromage de chèvre	(38)	V-KP+	sw,pu	réchauffe	sw	
Fromage frais	(50)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Ghee	(70)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Glace	(13)	KVP+	sw	refroidit	sw	
Kéfir	(50)	V-PK+	so	réchauffe	so	
Lait de chèvre	(11)	PV-K+	sw	réchauffe	sw	
Lait de soja	(14)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Lait écrémé	(13)		sw			
Lait entier	(58)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Paneer	(54)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Yaourt	(43)	V-PK+	sw,so	réchauffe	sw	
Yaourt glacé	(45)	VP-K+	sw,so	refroidit	sw	



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Légumes						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Algues marines	(50)	PK-V+	sa,as	refroidit	sw	
Aliments marinés / fermentés	(34)	V-KP+	so,sa	réchauffe	so	
Aloe vera	(47)	VPK= (P-)	bi,as,pu,sw	refroidit	sw	
Artichaut	(51)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Asperges	(51)	PK-V+	sw,bi,as	refroidit	sw	
Aubergine	(51)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Avocat	(34)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Betteraves	(34)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
Bettes	(43)	KP-V+	as,bi	refroidit	pu	
Brocoli	(51)	PK-V+	as,sw	refroidit	pu	
Carottes	(45)	VK-P+	sw,pu	réchauffe	sw	
Céleri	(45)	PK-V+	as,sw,sa	refroidit	pu	
Champignons	(40)	PK-V+	sw,as	refroidit	pu	
Châtaignes d'eau	(33)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Chou	(51)	PK-V+	as,sw	refroidit	pu	
Chou chinois	(51)	PK-V+	as,sw	refroidit	pu	
Chou frisé	(51)	PK-V+	as,sw,bi	refroidit	pu	
Chou vert	(51)	PK-V+	as,bi	refroidit	pu	
Chou-navet	(51)	PK-V+	as,sw	refroidit	pu	
Choufleur	(51)	PK-V+	as,sw	refroidit	sw	
Choux de bruxelles	(51)	PK-V+	as,sw	refroidit	pu	
Concombre	(34)	P-VK+	sw,as	refroidit	sw	
Courge d'été	(46)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Courge spaghetti	(46)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Courgette	(34)	P-KV+	sw	refroidit	sw	
Cresson	(53)	KV-P+	pu	réchauffe	pu	
Échalotes (cruées)	(28)	VK-P+	pu,sw	réchauffe	sw	
Échalotes (cuites)	(61)	VK-P+	pu,sw	réchauffe	sw	
Épinard	(39)	KP-V+	as,bi	refroidit	pu	
Feuilles de betterave	(39)	KP-V+	as,bi	refroidit	pu	
Germes de luzerne	(51)	PK-V+	sw	refroidit	pu	
Germes de soja	(56)	PK-V+	as,sw	refroidit	sw	
Gombo	(45)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Graines à germer	(51)	PK-V+	sw	refroidit	pu	
Graines de tournesol	(56)	PK-V+	sw	refroidit	sw	
Haricots verts	(51)	PK-V+	sw,as	refroidit	sw	
Herbe de blé	(29)	PV-K+	sw	refroidit	sw	
Igname sauvage	(43)	VP-K+	sw	refroidit	sw	
Légumes à feuilles	(40)	KP-V+	bi,sw,pu,so	refroidit	pu	
Légumes crus	(22)	PK-V+	bi,as,pu	refroidit	pu	
Mais	(34)	K-PV+	sw	réchauffe	sw	
Melon amer	(37)	KP-V+	bi,pu	réchauffe	pu	
Miso	(51)	V-KP+	sa,so,pu	réchauffe	so	
Navets	(53)	PK-V+	as,bi	refroidit	pu	



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Oignons (crus)	(30)	VK-P+	pu,sw	réchauffe beaucoup	sw
Oignons (cuit)	(69)	VK-P+	pu,sw	réchauffe beaucoup	sw
Ortie	(35)	PK-V+	as	refroidit	pu
Panais	(54)	VP-K+	sw,pu	réchauffe	sw
Patates douces	(45)	VP-K+	sw	refroidit	sw
Persil	(59)	KV-P+	pu,as	réchauffe	pu
Piments (sucré et épicées)	(51)	KV-P+	pu	réchauffe beaucoup	pu
Pissenlit	(39)	PK-V+	bi,sw	refroidit	pu
Poireau	(51)	VK-P+	pu,sw	réchauffe	sw
Poivrons	(51)	K-VP+	sw,as	réchauffe	pu
Pommes de terre	(51)	KP-V+	as,sw	refroidit	sw
Racine de bardane	(39)	PK-V+	bi,pu,as, sw	refroidit	sw
Radis	(61)	K-PV+	pu,as	réchauffe	pu
Régliasse	(48)	VP-K+	sw,bi	refroidit	sw
Rhubarbe	(30)	PK-V+	bi,as	refroidit	pu
Rutabaga	(51)	PK-V+	as,bi	refroidit	pu
Salade	(51)	PK-V+	as	refroidit	pu
Shiitake	(44)	PK-V+	sw,as	refroidit	pu
Tamarinde	(52)	VK-P+	so,sw	réchauffe	so
Tomates	(38)	V-PK+	sw,so	réchauffe	so
Topinambur	(46)	VP-K+	sw	refroidit	sw
Varech	(45)	V-KP+	sa,sw	réchauffe	sw

## Noix et graines

Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka
Amandes (pelées)	(43)	V-PK+	sw,bi	réchauffe	sw
Cacahuètes	(34)	V-PK+	sw,as	réchauffe	sw
Châtaigne	(40)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Graines de carthame	(29)	VK-P+	pu,sw	réchauffe	pu
Graines de chia	(47)	KV-P+	pu,sw	réchauffe	sw
Graines de citrouille	(36)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Graines de lin	(46)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Graines de lotus	(33)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Graines de sésame	(41)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Graines de tournesol	(42)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Noisettes	(34)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Noix	(34)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Noix de cajou	(34)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Noix de charoli	(50)	VPK-	sw	refroidit	sw
Noix de coco	(38)	PV-K+	sw	refroidit	sw
Noix de Macadamia	(27)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Noix de pécan	(43)	V-KP+	sw	réchauffe	sw
Noix du Brésil	(27)	V-PK+	sw	réchauffe	sw
Noyer blanc	(54)	PK-V+	bi	refroidit	



# Ananda

Plan de recommandation de sagesse ayurvédique pour une bonne santé



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Liste (Prakriti) des aliments recommandés pour Hercule Poirot

Pignons de pin	(46)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
Pistache	(38)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
Tahini	(34)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
<b>Produits animaux</b>						
Aliment	Évaluation %	Effet	Rasa	Virya	Vipaka	
Agneau	(8)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Boeuf	(8)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Buffle	(8)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
Canard	(30)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Chèvre	(8)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Coquillage	(36)	V-PK+	sw,sa	réchauffe	sw	
Crabe	(38)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Crevettes	(42)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Dinde (viande blanche)	(37)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Dinde (viande rosée)	(42)	VPK=	sw	réchauffe	sw	
Homard	(38)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Huître	(38)	V-KP+	sw,sa	réchauffe	sw	
Lapin	(33)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Palourde	(38)	V-PK+	sw,sa	réchauffe	sw	
Poisson (eau douce)	(40)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Poisson (eau salée)	(38)	V-PK+	sw,sa	réchauffe	sw	
Porc	(0)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Poulet (viande blanche)	(37)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Poulet (viande rosée)	(42)	VPK=	sw	réchauffe	sw	
Sardines	(40)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
Saumon	(40)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
Thon	(38)	V-KP+	sw	réchauffe	sw	
Veau	(8)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Venaison	(25)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	
Œufs	(40)	V-PK+	sw	réchauffe	sw	