



Shiatsu Traditionnel
Fascioénergétique
Anne DUGORNAY

La diététique du Tao, une sagesse millénaire au service de la santé

Classification des aliments selon leur nature*

Nature	Froide	Fraîche	Neutre	Tiède	Chaude
Légumes	Agrar-agar, algue laminaires, algue Nori, algue gracilaire, chicorée, chou chinois, pourpier, pousse de bambou, pousse de soja, racine de lotus crue, scarole, tomate	Asperge, aubergine, bette, céleri, champignon de Paris, chou rave, concombre, épinard, laitue radis cru	Carotte, champignon parfumé, champignon noir, chou, haricot vert, patate douce, pomme de terre, radis cuit, topinambour, betterave, chou, chou-fleur, navet,	Ail, bolet, cèpe, ciboule, ciboulette, ail, fenouil, oignon, pleurote, potiron, artichaut, citrouille persil, poireau	
Légumineuses	Haricot mungo	Haricot mungo, Sarrasin	Azuki, fève, pois cassé, petit pois, haricot rouge,		
Céréales		Blé, larme de job, millet d'Italie, orge, tofu	Avoine, maïs, millet commun, orge, riz	Riz glutineux	
Fruits	Banane, carambole, kaki, kiwi, melon, pamplemousse, pastèque, avocat, pastèque, pomme	Citron, fraise, jus de noix de coco, mandarine, mangue, orange, poire, pomme, prune, kiwi, tomate	Ananas, cacahuète, citron, figue, longane, noix de coco, prune, prune mune, raisin, amande, abricot, noix de coco, figue, prune, raisin	Abricot, cerise, framboise, lait de coco, litchi, nectarine, mûre, pêche, châtaigne, coing, datte, goyave, grenade, jujube, kumquat, litchi, longan séché, noix, pêche, pignon de pin, pistache,	
Produits animaux	Crabe, Cheval, escargot, Cervelle de porc, yaourt	Huitre, poulpe, ormeau, canard, lapin blanc d'oeuf, lait de jument foie de mouton ou d'agneau	Carpe, mulot, ormeau, poulpe (cuit), seiche, maquereau, sardine, sole caille, oie, pigeon, porcelet, veau, Jaune d'oeuf, œuf de caille, lait de vache coeur de porc, foie de bœuf, foie de veau, pied de porc, rognon de bœuf, de veau de porc,	Crevette, moule agneau, bœuf, faisan, jambon, poulet, mouton jaune d'oeuf, lait de brebis, lait de chèvre, beurre, Coeur de mouton ou d'agneau, foie de porc, foie de poulet, jambon,	
Divers	Sauce de soja, sel	Huile de sésame, menthe, origan, saindoux, thé, tofu	Fleur d'oranger, huile d'arachide, miel, réglisse, safran, sésame noir, sucre blanc, caroube, graine de sésame, graine de tournesol, miel, vanille, sirop d'érable ?	Alcool, aneth, badiane, café, cannelle, cardamome, carvi, coriandre, écorce de mandarine, gingembre frais, girofle, graine de fenouil, huile de soja, muscade, réglisse grillé au miel, sucre de canne, vinaigre	Alcool, gingembre sec, piment de Cayenne, poivre noir, poivre de Sichuan, vin rouge

* tableau selon l'ouvrage de Philippe Sionneau «ces aliments qui nous soignent »