

جدول راهنمای تغذیه افراد بلغمی مزاج

خوراکی های ناسازگار	خوراکی های سازگار	دسته بندی
گاو و گوساله، ماهی، مرغ های پرورشی، بز به ویژه بز پیر، سوسیس، کالباس، همبرگر	گوشت گوسفند، بزغاله، مرغ محلی، پرندگان کوچک، شتر و شترمرغ (در حد متعادل)	گوشت ها و مواد حیوانی
خیار، کدو، چغندر، کاهو، اسفناج، گشنیز، قارچ، خرفه	بادرنجبویه، ترب، تربچه، نعناع، سیر، پیاز، شاهی، تره، ترخون، شنبلیله، مرزه	سبزیجات
هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات، هلو، انواع آلو	انگور، خرما، نارگیل، گردو، فندق، موز، سیب شیرین، خربزه	آجیل و میوه ها
تخم کدو، تخم کاهو، تخم کاسنی، نشاسته، تخم خرفه، دانه کدو تنبل، تخم خیار، تخم هندوانه، جو، ماءالشعیر	رازیانه، بالنگو، نخود، کنجد	غلات، حبوبات، دانه ها
کشک، شیر، ماست، پنیر تازه، روغن دانه انگور، روغن نباتی، روغن تخم کدو، کره گیاهی	پنیر (نمک سود با گردو)، روغن کنجد، روغن حیوانی	لبنیات و روغن ها
لیمو عمانی، سماق، غوره، سس گوجه فرنگی	هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، زیره، آویشن	چاشنی ها و ادویه
شربت آلبالو، شربت عنب، شربت لیمو، شربت زرشک، شربت آلو، دوغ، چای بنفشه، ماءالشعیر طبی، انواع نوشابه ها و سس های صنعتی	شیره انگور، شکر سرخ، عسل	نوشیدنی ها و طعم دهنده ها
بورانی ماست و اسفناج، خورش آلو اسفناج، آش های سرد مزاج (رشته، جو، آلو، ماست، دوغ، گوجه و...)، آبدوغ خیار، برنج	آبگوشت با گوشت های لطیف، سوپ با سبزی های گرم مزاج	غذاها

جدول راهنمای تغذیه افراد صفاوی مزاج

خوراکی های ناسازگار	خوراکی های سازگار	دسته بندی
ماهی مرغ (محلی)، تمام پرندگان کوچک، تخم مرغ، میگو، شتر، چربی های حیوانی	ماهی	گوشت ها و مواد حیوانی
فلفل سبز، فلفل قرمز، سیر، پیاز، جعفری، تره، شاهی، شوید، کرفس، بادرنجبویه، ترخون، شنبلیله، مرزه	خیار، کاهو، کدو، گشنیز، خرفه، اسفناج	سبزیجات
انگور، خربزه، گردو، فندق، پسته، خرما، نارگیل	آلو، زردآلو، هندوانه، انار، شفتالو، هلو، شاتوت، گلابی، زرشک، لیموترش، نارنج، نارنگی، پرتقال	آجیل و میوه ها
نخود، سیاه دانه، شنبلیله	جو، ماش، عدس	غلات، حبوبات، دانه ها
روغن آفتابگردان، کره، روغن حیوانی، روغن کنجد	ماست، کشک، قره قروت	لبنیات و روغن ها
خردل، دارچین، زنجبیل، میخک، جوز، گرد فلفل قرمز، فلفل سیاه، رازیانه، دانه کرفس، زعفران، نمک، گلپر	آب غوره، آب لیمو، سرکه، گرد غوره، لیمو عمانی، سماق	چاشنی ها و ادویه
عسل، شربت زعفران، سس خردل	دوغ، ماءالشعیر، آب انار ترش، شربت ریواس، شربت زرشک، شربت آلبالو، شربت عناب، سکنجبین، رب انار ترش	نوشیدنی ها و طعم دهنده ها
سرخ کردنی ها، فسنجان شیرین، کله پاچه، خوراک مغز	انواع سالادهای خام و نیم پخته (به ویژه همراه با سرکه)، سوپ ماش، سوپ اسفناج، سوپ جو، بورانی اسفناج، آبدوغ خیار، آش دوغ، آش گوجه، آش آلو، خورش آلو اسفناج	غذاها

جدول راهنمای تغذیه افراد دموی مزاج

خوراکی های ناسازگار	خوراکی های سازگار	دسته بندی
گوشت گوسفند، بوقلمون، پاچه، میگو، جگر، گوشت و تخم اردک و مرغابی، تخم مرغ به خصوص زرده آن، دنبه گوسفند	هر چقدر مصرف غذاهای حیوانی و به ویژه گوشت در دموی ها کمتر باشد بهتر است. گوشت دریایی مناسب تر است	گوشت ها و مواد حیوانی
شلغم، شبدر، خربزه، طالبی، گرمک، پیاز، سیر، ترب، تربچه، زردک، هویج، شلغم، زیتون	گشنیز، بادمجان، اسفناج، گوجه فرنگی، ریواس، ترشک	سبزیجات
آناناس، خرما، قیسی، گیلان، گلابی، موز، مویز، کشمش، بالنگو، زیتون، انبه، بادام درختی، پسته، فندق، انجیر، انگور، سیب شیرین، توت سفید	غوره، شاتوت، سنجد، نارنج، لیموترش، پرتقال، نارنگی، خیار، آلو، آلبالو، زالزالک، زغال اخته، زرشک، غوره، بلوط، میوه های ترش، هندوانه	آجیل و میوه ها
تخم طالبی، تخم خربزه، کنجد، ارده، خاکشیر، گندم، سمنو، نشاسته، رشته فرنگی، نان گندم، لوبیا	ارزن، جو، عدس، ماش، نخود فرنگی	غلات، حبوبات، دانه ها
کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو، شیر گوسفند، روغن کرچک، روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن کنجد، روغن زرد (حیوانی)، روغن دنبه	کشک، ماست، قره قروت	لبنیات و روغن ها
فلفل سیاه، فلفل سفید، میخک، زنجبیل، رازیانه، نعناع، آویشن، شوید، شقاقل	گرد غوره، سماق، لیمو عمانی، تمر هندی، رب آب لیمو، آب غوره، سرکه، تخم گشنیز، سماق	چاشنی ها و ادویه
عصاره انبه، آب انگور، آب سیب، آب هویج، عسل، شکر، نمک، شیرموز، شیر عسل، شیر انگور، چای های گیاهی با طبع گرم	آب میوه های ترش، ترشی های طبیعی، آب زرشک، آب انار	نوشیدنی ها و طعم دهنده ها
کباب کوبیده و برگ گوسفندی، ماکارونی، اسپاگتی، کیک ها، بیسکویت ها، اغلب غذاهای شور و شیرین، فرنی، حریره بادام	آش انار، آش آلو، آش گوجه	غذاها

جدول راهنمای تغذیه افراد سوداوی مزاج

خوراکی های ناسازگار	خوراکی های سازگار	دسته بندی
گوشت گاو و گوساله، ماهی (همه انواع)، مرغ های پرورشی، بز به ویژه بز پیر، شترمرغ، سیرابی، پاچه، قلوه، سوسیس، کالباس، همبرگر	گوشت گوسفند، بزغاله، مرغ محلی، پرندگان کوچک، تخم مرغ محلی (در حد متعادل)	گوشت ها و مواد حیوانی
سیب زمینی، گوجه فرنگی، لوبیا سبز، بادمجان، ریواس، گشنیز، کلم، گل کلم، قارچ، نخود سبز، ترشک	بادرنجبویه، ترب، تربچه، نعناع، سیر، پیاز، شاهی، تره، ترخون، شنبلیله، مرزه، شلغم، ترب	سبزیجات
آلو، آلبالو، ازگیل، انار ترش، پرتقال، نارنگی، نارنج، لیموترش، گریپ فروت، توت فرنگی، شاتوت، تمشک، تمر هندی، سنجد، زالزالک، زغال اخته، زرشک، غوره، چغاله بادام، گوجه سبز، بلوط، تمام میوه های ترش، میوه های نارس	مویز، کشمش، انار شیرین، انجیر، خربزه، کنگر، آلو شیرین، فندق	آجیل و میوه ها
ذرت، بلال، ارزن، جو، عدس، ماش، نخود فرنگی، برنج، شاهدانه	رازیانه، بالنگو، نخود، کنجد، گندم، لوبیا، تخم کافشه	غلات، حبوبات، دانه ها
کشک، پنیر کهنه، ماست، قره قروت	پنیر (تازه با گردو)، روغن کنجد، روغن حیوانی، شیر گوسفندی تازه	لبنیات و روغن ها
تمر هندی، رب، آب لیمو، آب غوره، سرکه، لیمو عمانی، تخم گشنیز، سماق، نشاسته	گل گاوزبان، سنبل الطیب	چاشنی ها و ادویه
آب میوه های ترش، چای به ویژه چای پررنگ، قهوه، شیر ترش، یخ، ترشی، سس گوجه، شکر سفید	شیره انگور، شکر سرخ، عسل، آب نارگیل	نوشیدنی ها و طعم دهنده ها
برنج، خورشید بادمجان، آش گوجه	آبگوشت با گوشت های لطیف، سوپ با سبزی های گرم مزاج، سوپ گوشت بره که از مواد گرم و پرانرژی تهیه شده باشد، نخودآب، کباب گوسفندی (در حد متعادل)	غذاها