

## CLASSIFICATION DES ALIMENTS PAR SAISON PAR NATURE

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaud	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Mai</b>											
<b>Légumes</b>											
Ail				X		cuit	cru				Poumon, Estomac, Rate
Artichaut	X								X		Foie
Asperge	Pointe					cuite			X		Poumon, Estomac, Rate
Carotte			X			cuite			crue		Poumon, Rate, Foie, Gros Intestin, Estomac
Céleri branche	X									X	Poumon, Rate, Estomac, Foie, Vessie
Céleri rave				X						X	Foie, Estomac, Poumon, Vessie, Rate
Champignon de Paris				X		X			X		Poumon, Gros Intestin, Estomac, Rate, Intestin Grêle
Chou-fleur				X				X	X		Foie, Rate
Courgette	X									X	Rate, - Rein, Estomac, Poumon, Rein
Cresson	X								X		Poumon, Estomac,
Epinard	X								X		Gros Intestin, Estomac, Foie
Fève (légumineuse)	X						X				Rate, Estomac
Laitue	X								X		Estomac, Gros Intestin
Navet				X				X	X		Poumon, Estomac,
Oignon				X		X					Poumon, Estomac, Gros Intestin
Ortie	X						X			X	Estomac
Oseille	X									X	
Petits pois	X							X			Rate, Estomac
Pomme de terre nouvelle				X				X			Rate, Estomac
Pourpier	X									X	Gros Intestin, Foie, Vessie, Cœur
Radis		X						cuit	cru		Rate, Poumon, Vessie, Estomac
Salade batavia	X										Estomac, Gros Intestin

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaude	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Céréales</b>											
Avoine				X				X	X		Rate, Estomac
Blé germé	X									X	Cœur, Intestin Grêle
Blé vieilli				X				X			Cœur, Rate, Rein
Millet jaune vieilli				X					X		Rate, Estomac, Rein
Riz				X	X			X			Rate, Estomac
Riz gluant				X		X					Rate, Estomac, Poumon
<b>Herbes aromatiques</b>											
Aneth (graine)	X					X					Rate, Estomac, Foie, Rein
Basilic	X					X	X				Estomac, Rate
Ciboulette	X					X	X				Foie, Estomac
Coriandre	X					X					Estomac, Foie, Poumon, Rate, Rein
Estragon	X										
Gingembre frais			X			légèrement					Poumon, Estomac, Rate
Gingembre séché			X				X				Poumon, Estomac, Rate
Marjolaine	X					X		X			Cœur, Poumon, Rate, Rein
Origan	X								X		Estomac, Intestins, Poumon
Persil	X					X					Foie, Estomac, Rein
Romarin	X					X					Estomac, tonifie le Qi, chasse le vent froid
Roquette	X										
Sarriette	X								X		
Sauge	X					X					Poumon, Rate
Thym	X					X					Poumon, Rate

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaud	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Fruits</b>											
Fraise		X							X		Poumon, Rate, Estomac, Vessie
Pomme	X	entière							X		Rate, Estomac, Poumon
Rhubarbe	X									X	Gros Intestin, Estomac, Foie
<b>Poissons</b>											
Crâbe				x						X	Foie, Estomac
Moule			X			X					Foie, Rein
Mulet				X				X			Rate, Estomac
Sardine				X				X			Poumon, Estomac
Saumon sauvage						X					
Thon		X		X		X					
Truite							X				Estomac
<b>Viandes</b>											
Agneau				X			X				Rate, Rein
Bœuf		X				X					Rate, Estomac
Canard				X				X	X		Poumon, Rate, Estomac, Rein
Mouton				X		X					Rate, Rein
Veau de lait				X		X					Rate, Estomac

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaude	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Juin</b>											
<b>Légumes</b>											
Ail				X		cuit	cru				Poumon, Estomac, Rate
Asperge				X					X		Poumon, Vessie, Gros Intestin
Betterave		X						X			Rate, Poumon
Blette	X								X		Poumon, Gros Intestin, Rate, Estomac
Carotte			X			cuite			crue		Poumon, Rate, Foie, Gros Intestin, Estomac
Céleri branche	X								X		Poumon, Rate, Estomac, Foie
Chou chinois				X				X		Légèrement	Poumon, Estomac, Vessie, Gros Intestin
Chou-fleur				X				X			Gros Intestin, Vessie
Concombre	X								X		Estomac, Vessie
Courgette										X	Rate, Estomac, Poumon, Rein
Cresson	X								X		Poumon, Estomac
Epinards	X								X		Gros Intestin, Estomac, Foie
Fenouil bulbe				X		Légèrement					Foie, Rate, Estomac
Laitue	X								X		Gros Intestin, Estomac
Navet				X				X	X		Poumon, Estomac
Oignon						X					Poumon, Gros Intestin, Estomac
Petits pois	X							X			Estomac, Rate
Poireau	X			Le blanc		X					Foie, Estomac, Rein
Pomme de terre				X				X			Rate, Estomac
Pourpier	X									X	Gros Intestin, Foie, Vessie, Cœur
Radis		X						Cuit	cru		Rate, Poumon, Vessie, Estomac
Salade	X								X		Estomac, Gros Intestin
<b>Légumineuses</b>											
Fève	X							X			Rate, Estomac
Haricot vert	X							X			Vessie

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaude	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Céréales</b>											
Blé nouveau				X					X		Cœur, Rate, Rein
Maïs			X					X			Gros Intestin, Estomac
Millet nouveau commun				X				X			Rate, Estomac, Poumon, Rein
Orge				X				X	X		Rate, Estomac, Vessie
Sarrasin				X					X		Rate, Estomac, Gros Intestin
Seigle				X				X	X		Cœur, Estomac, Foie, Vésicule Biliaire
<b>Herbes aromatiques</b>											
Voir en Mai											
<b>Fruits</b>											
Abricot			X			X					Estomac, Gros Intestin, Poumon
Amande fraîche				X		X					Poumon
Cerise		X			X	X					Rate, Foie
Fraise		X							X		Poumon, Rate, Estomac, Vessie
Framboise		X				X		X			Foie, Rein
Mûre					X				X		Foie, Rein
Poire	X		X						X		Poumon, Estomac
Pomme	X	X							X		Rate, Estomac, Poumon
Prune			X			X		X	X		Foie, Estomac
Rhubarbe	X									X	Foie, Gros Intestin, Estomac

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaude	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Produits de la mer</b>											
Algue bleue					X				X	X	Foie, Rein, Vessie
Crevette				X		X					Rein
Huitre				x				x			Rein, Foie
Moule			X			X					Foie, Rein
Sardine				X		X					Estomac, Rate
Saumon				X		X					
Thon				X		X					
Truite				X			X				Estomac
<b>Viandes</b>											
Bœuf		X				X					Rate, Estomac
Canard				X					X		Poumon, Rate, Estomac, Rein
Mouton				X		X					Rate, Rein
Porc				X				X			Poumon, Rate, Estomac, Rein
Poulet				X		X					Rate, Estomac

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaude	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Juillet</b>											
<b>Légumes</b>											
Ail				X		cuit	cru				Poumon, Estomac, Rate
Aubergine					X				X		Rate, Estomac, Gros Intestin
Blette				X					X		Poumon, Gros Intestin, Rate, Estomac
Brocoli				X					X		
Carotte			X			cuite			crue		Poumon, Rate, Foie, Gros Intestin, Estomac
Céleri branche	X									X	Poumon, Rate, Estomac, Foie, Vessie
Chou chinois				X				X			Poumon, Estomac, Vessie, Gros Intestin
Chou potager, pommé	X							X			Rate, Estomac
Chou rave				X					X		Gros Intestin, Vessie
Chou-fleur								X			Gros Intestin, Vessie
Courgette	X								X		Rate, Estomac, Poumon, Rein
Concombre	X								X		Estomac, Vessie
Cresson des jardins	X								X		Poumon, Estomac
Epinard									X		Gros Intestin, Estomac, Foie
Haricot vert								X			Vessie
Laitue									X		Gros Intestin, Estomac
Navet				X				X	X		Poumon, Estomac
Oignon						X					Poumon, Gros Intestin, Estomac
Poireau	x			le blanc		X					Foie, Estomac, Rein
Poivron	X	X	X								
Potiron Courge musquée...			X			X					Rate, Estomac
Pourpier	X									X	Gros Intestin, Foie, Vessie, Cœur
Salade									X		Estomac, Gros Intestin
Tomate									X		Estomac, Foie, Poumon

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaud	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Céréales</b>											
Voir fin juin											
<b>Plantes aromatiques</b>											
Voir en Mai											
<b>Fruits</b>											
Figue				X				X			Rate, Estomac, Poumon, Gros Intestin
Melon										X	Cœur, Estomac
Mûre									X		
Pastèque, melon d'eau										très	Estomac, Cœur, Vessie
Pêche			X			X					Estomac, Gros Intestin
voir aussi en juin											
<b>Viandes</b>											
voir en juin											
<b>Produits de la mer</b>											
Anchois						X					Poumon
Hareng			X					X			Poumon, Rate
Maquereau			X					X			Estomac
voir en juin											



Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaude	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Epices</b>											
Badiane						X					Rate, Rein
Cannelle						X					Rate, Estomac, Cœur
Câpre						X					
Cardamome						X					Rate, Estomac, Rein
Carvi ou cumin des prés						X					Estomac, Rein
Clou de girofle							X				Estomac, Rein
Curcuma			X			X					Rate, Foie
Gingembre frais			X			légèrement					Poumon, Estomac, Rate
Gingembre sec			X				X				Poumon, Estomac, Rate
Graines d'anis						X					
Graines de fenouil						X					Estomac, Vessie, Rein
Miel			X					X			Poumon, Rate, Gros Intestin
Muscade						X					Gros Intestin, Rate, Estomac
Paprika							X				
Piment de Cayenne		X					X				Rate, Estomac, Cœur
Poivre blanc				X						X	Gros Intestin, Estomac
Poivre noir					X		X				Estomac, Gros Intestin
Safran								X			Foie, Cœur
Sésame noir					X			X			Rein, Foie, Gros Intestin

Aliments	Couleur selon les 5 mouvements					Nature					Tropisme : lieu où l'aliment agit dans le corps
	Verte	Rouge	Jaune	Blanche	Noire	Tiède	Chaude	Neutre	Fraîche	Froide	Ou méridiens et organes destinataires
<b>Autres</b>											
Alcool							X				Poumon, Estomac, Cœur, Foie
Cacao						X					
Café						X	Torrifié				Poumon, Cœur
Camomille								X			
Fleur d'oranger								X			Estomac, Cœur, Foie
Mélisse											
Menthe	X								X		Poumon, Cœur, Foie
Thé noir										X	Rein
Thé vert									X		Poumon Gros Intestin , Estomac, Rate, Cœur, Rein
Tilleul									x		Poumon et Cœur
Valériane						X					Estomac, Cœur, Foie
Verveine										X	Rate, Foie
Graisse de canard (Frit. <210°)				X				X			
Huile d'arachide (Frit. <220°)			X					X			Gros Intestin, Rate, Poumon
Huile de colza pas en friture			X								
Huile de sésame (<140°)									X		Estomac
Huile de Soja (<140°)							X				Gros Intestin, Intestin Grêle
Huile d'olive (Frit. <210°)			X								
Saindoux (Frit. <210°)				X					X		Poumon, Gros Intestin
Sel de table				X						X	Estomac, Rein, Gros Intestin, Intestin Grêle
Sucre de canne blanc				X				X			Poumon, Rate, Estomac
Vinaigre						X					Estomac, Foie