

Mat for Vata, Pitta & Kapha

Slik bruker du retningslinjene for mat

Som med det meste med Ayurveda er det best å følge retningslinjene for mat med moderasjon.

Disse kategoriene bruker egenskapene og kvalitetene til hver matvare for å balansere kvalitetene til den respektive dosha. Man kan rett og slett spise maten i "Favoriser" kolonnen og unngå maten i "Unngå" kolonnen for å redusere en dosha som har økt i mengde og er i ferd med å komme ut av balanse.

Der kan være tider der man trenger å dempe én dosha mens man prøver å ikke forverre en av de andre. I denne situasjonen burde hver matvare ligge i "Favoriser" kolonnen til begge doshaene.

Disse retningslinjene kan også brukes for valg av matvarer når sesongene endrer seg.

Retningslinjer gitt i denne tabellen er generelle. Spesifikke tilpasninger for individuelle behov kan være nødvendig, for eksempel matallergier, forbrennelsekraft, årstid og grad av ubalanse i dosha.

1 eller 2 stjerner foran en matvare betyr følgende:

* OK i moderasjon

** OK ved sjeldne anledninger

INNHold

FORORD 2

VATA

Frukt	4
Grønnsaker	5
Korn	6
Belgfrukter	7
Meieriprodukter	8
Animalske Matvarer	9
Smakstilsetninger	10
Nøtter	11
Frø	12
Oljer	13
Drikkevarer	14
Urte-te	15
Krydder	16
Søtningsmidler	17
Kosttilskudd	18

PITTA

Frukt	19
Grønnsaker	20
Korn	21
Belgfrukter	22
Meieriprodukter	23
Animalske Matvarer	24
Smakstilsetninger	25
Nøtter	26
Frø	27
Oljer	28
Drikkevarer	29
Urte-te	30
Krydder	31
Søtningsmidler	32
Kosttilskudd	33

KAPHA

Frukt	34
Grønnsaker	35
Korn	36
Belgfrukter	37
Meieriprodukter	38
Animalske Matvarer	39
Smakstilsetninger	40
Nøtter	41
Frø	42

Oljer	43
Drikkevarer	44
Urte-te	45
Krydder	46
Søtningsmidler	47
Kosttilskudd	48

MATKVALITETER

Frukt	49 - 50
Grønnsaker	51 - 52
Søtningsmidler	53
Korn	54
Belgfrukter	55
Meieriprodukter	56
Animalske Matvarer	57
Nøtter	58
Frø	58
Oljer	59
Krydder	60 - 61

FRUKT

UNNGÅ

Generelt det meste av tørket frukt

Epler (rå)
Tranebær
Dadler (tørre)
Fiken (tørre)
Pærer
Sharon/Persimmon
Granateple
Rosiner (tørre)
Svisker (tørre)

FAVORISER

Generelt det meste av søte frukter

Epler (kokt)
Eplesaus
Aprikos
Avocado
Bananer
Bær
Kirsebær
Kokosnøtt
Dadler (ferske)
Fiken (ferske)
Grapefrukt
Druer
Kiwi
Sitron
Lime
Mango
Meloner
Appelsiner
Papaya
Fersken
Ananas
Plommer
Svisker (bløtlagt)
Rosiner (bløtlagt)
Rabarbara
Jordbær
Tamarind

GRØNNSAKER

UNNGÅ

Generelt frossen, rå eller tørket grønnsaker

Artisjokk
Rødbeteblater**
Bittermelon/bitteragurk
Brokkoli
Rosenkål
Kål (rå)
Blomkål (rå)
Selleri
Mais (fersk)**
Løvetannblader
Aubergine
Pepperrot**
Grønncål
Kålrahi
Sopp
Oliven, grønn
Gul løk (rå)
Erter (rå)
Paprika, søt & sterk
Poteter, hvite
Reddik (rå)
Squash, vinter
Tomater (kokt)**
Tomater (rå)
Neper
Hvetegress spirer

FAVORISER

Generelt sett burde grønnsaker bli tilberedt

Asparges
Rødbeter
Kål (kokt)*
Gulrøtter
Blomkål*
Koriander
Agurk
Daikon reddik*
Fennikel (Anis)
Hvitløk
Grønne bønner
Grønne chili
Jordskokk*
Grønne bladgrønnsaker*
Purre
Salat*
Sennepsblader*
Okra
Oliven, svarte
Gul løk (kokt)*
Persille*
Pastinakk
Erter (kokt)
Poteter, søte
Gresskar
Redikker (kokt)*
Kålrot/kålrahi
Spagetti squash*
Spinat (kokt)*
Spinat (rå)*
Spirer*
Squash, sommer
Taro rot
Nepeblader*
Brønnkarse
Zucchini

KORN

UNNGÅ

Bygg
Brød (med gjær)
Bokhvete
Gryn (kaldt, tørt eller puffet)
Mais
Couscous
Kjeks
Granola
Hirse
Musli
Havrekli
Havre (tørt)
Pasta**
Polenta**
Riskaker**
Rug
Spelt
Hvetekli

FAVORISER

Amaranth*
Durummel
Havre (kokt)
Pannekaker
Quinoa
Ris (alle typer)
Seitan (hvetekjøtt)
Spiret hvetebrød
Hvete

BELGFRUKTER

UNNGÅ

Adukibønner
Svarte bønner
Sortøye bønner
Kikerter
Kidneybønner
Linser (brune)
Limabønner
Miso**
Marineblå bønner (Navy beans)
Erter (tørkede)
Pintobønner
Soyabønner
Soyamel
Soyapudder
Gule erter
Tempeh
Hvite bønner

FAVORISER

Linser (røde)*
Mungbønner
Mung dal
Soyaost*
Soyamelk*
Soyasaus*
Soyapølser*
Tofu*
Tur dal
Urad dal

MEIERIPRODUKTER

UNNGÅ

Kumelk (pulver)
Geitemelk (pulver)
Yoghurt (vanlig, frossen eller m/
frukt)

FAVORISER

De fleste meieriprodukter er bra!

Smør
Kjernemelk
Ost (hard)*
Ost (myk)
Cottage cheese
Kumelk
Ghee
Geitost
Geitemelk
Iskrem*
Rømme*
Yoghurt (fortynnet/lassi & krydret)

ANIMALSKE MATVARER

UNNGÅ

Lam
Svin
Kanin
Vilt

FAVORISER

Biff
Bøffel
Kylling (mørk)
Kylling (hvit)*
And
Egg
Fisk (ferskvann eller sjø)
Laks
Sardiner
Sjømat
Reker
Tunfisk
Kalkun (mørk)

SMAKSTILSETNINGER

UNNGÅ

Sjokolade
Pepperrot

FAVORISER

Svart pepper*
Chutney, mango (søt eller krydret)
Chilipepper*
Korianderblader*
Gomasio (sesamfrø og salt)
Tare
Ketchup
Sitron
Lime
Syltet lime
Syltet mango
Majones
Sennep
Sylteagurk
Salt
Vårløk
Tang
Soyasaus
Spirer*
Tamari
Eddik

NØTTER

UNNGÅ

Ingen

FAVORISER

I moderate mengder:

Mandler
Svarte valnøtter
Paranøtter
Cashewnøtter
Kokosnøtt
Hasselnøtter
Macadamianøtter
Peanøtter
Pecannøtter
Pinjekjerner
Pistasjenøtter
Valnøtter

FRØ

UNNGÅ

Popcorn
Loppefrø(Psyllium)**

FAVORISER

Chia
Linfrø
Gresskar
Sesam
Solsikke
Tahini (sesam smør)

OLJER

UNNGÅ

Linfrø

FAVORISER

Sesam
Ghee
Oliven
Kokosnøtt
Avocado
De fleste andre oljer

DRIKKEVARER

UNNGÅ

Alkohol (sprit; rødvin)
Eplejuice
Svart te
Koffeinholdige drikkevarer
Kullsyreholdige drikkevarer
Sjokolademelk
Kaffe
Kalde melkebaserte drikker
Tranebærjuice
Iste
Iskalde drikkevarer
Pærejuice
Granateplejuice
Sviskejuice**
Soyamelk (kald)
Tomatjuice**
V-8 juice

FAVORISER

Alkohol (øl; hvitvin)*
Mandelmelk
Aloe vera juice
Eplesider
Aprikosjuice
Bærjuice (bortsett fra tranebær)
Carob*
Gulrotjuice
Chai (varm krydret melk)
Kirsebærjuice
Kornkaffe
Druejuice
Grapefruktjuice
Limonade
Mangojuice
Misosuppe
Appelsinjuice
Papaya juice
Fersken nektar
Ananasjuice
Rismelk
Sure juice
Soyamelk (varm & godt krydret)*
Grønnsaksbuljong

URTE-TE

UNNGÅ

Alfalfa**
Bygg**
Basilikum**
Bjørnebær
Agurkurt**
Storborre
Kanel**
Løvetann
Ginseng
Hibiskus
Humble**
Jasmin**
Sitronmelisse**
Brennesle**
Pasjonsblomst**
Rødkløver**
Fiol**
Ryllik
Yerba Mate**

FAVORISER

Ajowan
Bancha
Kattemynte*
Kamille
Sikori*
Krysantemum*
Kryddernellik
Valurt
Svarthyll blomst
Eucalyptus
Fennikel
Bukkehornkløver
Ingefær (fersk)
Einebær
Kukicha* (japansk te)
Lavendel
Sitrongress
Lakris
Marshmallow
Havre halm
Appelsinskall
Peppermynete
Bringebær*
Nype
Safran
Salvie
Sarsaparilla
Grønnmynte
Jordbær*
Vintergrønn*

KRYDDER

UNNGÅ

FAVORISER

All krydder er bra	Estragon
Ajowan	Timian
Mandelekstrakt	Gurkemeie
Anis	Vanilje
Asafoetida (hing)	Vintergrønn
Basilikum	
Laurbærblad	
Svart pepper	
Karve	
Kardemomme	
Cayenne*	
Kanel	
Kryddernellik	
Koriander	
Spisskummen	
Dill	
Fennikel	
Bukkehornkløver	
Hvitløk	
Ingefær	
Merian	
Mynte	
Sennepsfrø	
Muskat	
Appelsinskall	
Oregano	
Paprika	
Persille	
Peppermynte	
Lang pepper	
Valmuefrø	
Rosmarin	
Safran	
Salt	
Grønnmynte	
Stjerneanis	

SØTNINGSMIDLER

UNNGÅ

Lønnesirup**
Hvit sukker

FAVORISER

Byggmalt
Fruktose
Fruktjuice konsentrat
Honning
Jaggary
Melasse
Rissirup
Sucanat
Turbinado

KOSTTILSKUDD

UNNGÅ

Byggress
Ølgjær

Vitamin: K

FAVORISER

Aloe vera juice*
Bipollen
Aminosyrer

Mineraler: kalsium, kobber, jern,
magnesium, sink
Dronninggelé
Spirulina
Blågrønnalger

Vitaminer: A, B1, B2, B6, B12, C,
D, E, P og folsyre

FRUKT

UNNGÅ

Generelt det meste av sur frukt

Epler (sure)
Aprikos (sur)
Bananer
Bær (sure)
Kirsebær (sure)
Tranebær
Grapefrukt
Druer (grønne)
Kiwi**
Sitron
Mangoer (grønn)
Appelsiner (sur)
Fersken
Sharon
Ananas (sur)
Plomme (sur)
Rabarbara
Tamarind

FAVORISER

Generelt det meste av søte frukter

Epler (søte)
Eplesaus
Aprikos (søt)
Avocado
Bær (søt)
Kirsebær (søt)
Kokosnøtt
Dadler
Fiken
Druer (rød & lilla)
Lime*
Mango (moden)
Melon
Appelsiner (søte)*
Papaya*
Pærer
Ananas (søt)*
Plommer (søte)
Granateple
Svisker
Rosiner
Jordbær*
Vannmelon

GRØNNSAKER

UNNGÅ

Generelt, sterke grønnsaker

Rødbeteblater
Rødbeter (rå)
Mais (fersk)**
Daikon reddik
Aubergine**
Hvitløk
Grønne chili
Pepperrot
Kålraabi**
Purre (rå)
Sennepsblader
Oliven, grønn
Gul løk (rå)
Paprika (sterk)
Redikker (rå)
Spinat (kokt)**
Spinat (rå)
Tomater
Nepeblader
Neper

FAVORISER

Generelt, søte og bitre grønnsaker

Taro rot
Brønnkarse*
Hvetegress spirer
Zucchini

Artisjokk
Asparges
Rødbeter (kokt)
Bittermelon/bitteragurk
Brokkoli
Rosenkål
Kål
Gulrøtter (kokt)
Gulrøtter (rå)*
Blomkål
Selleri
Koriander
Agurk
Løvetannblader
Fennikel (Anis)
Grønne bønner
Jordskokk
Grønnkål
Grønne bladgrønnsaker
Purre (kokt)
Salat
Sopp
Okra
Oliven, svarte
Gul løk (kokt)
Persille
Pastinakk
Erter
Paprika, søte
Poteter, søte og hvite
Gresskar
Redikker (kokt)
Kålrot/kålraabi
Spagetti squash
Spirer (ikke sterk smak)
Squash, vinter & sommer

KORN

UNNGÅ

Brød (med gjær)
Bokhvete
Mais
Hirse
Musli**
Havre (tørt)
Polenta**
Ris (brun)**
Rug

FAVORISER

Amaranth
Bygg
Gryn, tørt
Couscous
Kjeks
Durummel
Granola
Havrekli
Havre (tilberedt)
Pannekaker
Pasta
Quinoa
Ris (basmati, hvit, vill)
Riskaker
Seitan (hvete kjøtt)
Spelt
Spiret hvetebrød
Hvete
Hvetekli

BELGFRUKTER

UNNGÅ

Miso
Soyasaus
Soyapølser
Tur dal
Urad dal

FAVORISER

Adukibønner
Svarte bønner
Sortøyebønner
Kikerter
Kidneybønner
Linser, brune & røde
Limabønner
Mungbønner
Mung dal
Marineblå bønner (Navy beans)
Erter (tørkede)
Pintobønner
Soyabønner
Soyaost
Soyamel*
Soyamelk
Soyapulver*
Gule erter
Tempeh
Tofu
Hvite bønner

MEIERIPRODUKTER

UNNGÅ

Smør (saltet)
Kjernemelk
Ost (hard)
Rømme
Yoghurt (vanlig, frossen eller m/
frukt)

FAVORISER

Smør (usaltet)
Ost (myk, ikke modnet, usaltet)
Cottage cheese
Kumelk
Ghee
Geitemelk
Geitost (myk, usaltet)
Iskrem
Yoghurt (nylaget & fortynnet/lassi)*

ANIMALSKE MATVARER

UNNGÅ

Biff
Kylling (mørk)
And
Egg (plomme)
Fisk (sjø)
Lam
Svin
Laks
Sardiner
Sjømat
Tunfisk
Kalkun (mørk)

FAVORISER

Bøffel
Kylling (hvit)
Egg (kun albumen eller hviten)
Fisk (ferskvann)
Kanin
Reker*
Kalkun (hvit)
Vilt

SMAKSTILSETNINGER

UNNGÅ

Chilipepper
Sjokolade
Chutney, mango (krydret)
Gomasio (sesamfrø og salt)
Pepperrot
Tare
Ketchup
Sennep
Sitron
Syltet lime
Syltet mango
Majones
Sylteagurk
Salt (for mye)
Vårløk
Soyasaus
Eddik

FAVORISER

Svart pepper*
Chutney, mango (søt)
Korianderblader
Lime*
Spirer
Salt*
Tang*
Tamari*

NØTTER

UNNGÅ

Mandler (med skinn)
Svarte valnøtter
Paranøtter
Cashewnøtter
Hasselnøtter
Macadamianøtter
Peanøtter
Pecannøtter
Pinjekjerner
Pistasjenøtter
Valnøtter

FAVORISER

Mandler (bløtlagt og skrellet)
Kokosnøtt

FRØ

UNNGÅ

Chia
Sesam
Tahini (sesam smør)

FAVORISER

Linfrø
Popcorn (uten salt, m/smør)
Loppefrø(Psyllium)
Gresskar*
Solsikke

OLJER

UNNGÅ

Mandel
Aprikos
Mais
Tistel (Saflor)
Sesam

FAVORISER

Solsikke
Ghee
Raps
Oliven
Soya
Linfrø
Nattlysolje
Valnøtt
Avocado
Kokosnøtt

DRIKKEVARER

UNNGÅ

Alkohol (sprit; rød og søt vin)
Eplesider
Bærjuice (sur)
Koffeinholdige drikkevarer
Kulsyreholdige drikkevarer
Gulrotjuice
Kirsebærjuice (sur)
Sjokolademelk
Kaffe
Tranebærjuice
Grapefruktjuice
Iste
Iskalde drikkevarer
Limonade
Papayajuice
Ananasjuice
Tomatjuice
V-8 juice
Sure juice

FAVORISER

Alkohol (øl; tørr hvitvin)*
Mandelmelk
Aloe vera juice
Eplejuice
Aprikosjuice
Bærjuice (søt)
Svart te*
Carob
Chai (varm, krydret melk)*
Kirsebærjuice (søt)
Kalde melkebaserte drikker
Kornkaffe
Druejuice
Mangojuice
Misosuppe*
Blandet grønnsaksjuice
Appelsinjuice*
Fersken nektar
Pærejuice
Granateplejuice
Sviskejuice
Rismelk
Soyamelk
Grønnsaksbuljong

URTE-TE

UNNGÅ

Ajowan
Basilikum**
Kryddernellik
Eucalyptus
Bukkehornkløver
Ingefær (tørr)
Ginseng
Einebær
Nype**
Salvie
Yerba Mate

FAVORISER

Alfalfa
Bancha
Bygg
Bjørnebær
Agurkurt
Storborre
Kattemynte
Kamille
Sikori
Valurt
Løvetann
Fennikel
Ingefær (fersk)
Hisbiskus
Humle
Jasmin
Kukicha (japansk te)
Lavendel
Sitronmelisse
Sitrongress
Lakris
Marshmallow
Brennesle
Havre halm
Pasjonsblomst
Peppermynte
Bringebær
Rødkløver
Sarsaparilla
Grønnmynte
Jordbær
Fiol
Vintergrønn
Ryllik

KRYDDER

UNNGÅ

Ajowan
Mandelekstrakt
Anis
Asafoetida (hing)
Basilikum (tørr)
Laurbærblad
Cayenne
Kryddernellik
Bukkehornkløver
Hvitløk
Ingefær (tørr)
Merian
Sennepsfrø
Muskat
Oregano
Paprika
Lang pepper
Valmuefrø
Rosmarin
Salvie
Salt
Stjerneanis
Timian

FAVORISER

Basilikum (fersk)
Svart pepper*
Karve*
Kardemomme*
Kanel
Koriander
Spisskummen
Dill
Fennikel
Ingefær (fersk)
Mynte
Appelsinskall*
Persille*
Peppermynte
Safran
Grønnmynte
Estragon*
Gurkemeie
Vanilje*
Vintergrønn

SØTNINGSMIDLER

UNNGÅ

Hvit sukker**
Honning**
Jaggary
Melasse

FAVORISER

Byggmalt
Fruktose
Fruktjuice konsentrat
Lønnesirup
Rissirup
Sucanat
Turbinado

KOSTTILSKUDD

UNNGÅ

Aminosyrer
Bipollen**
Dronninggelé**

Mineraler: kobber, jern

Vitaminer: B2, B6, C, E, P og
folsyre

FAVORISER

Aloe vera juice
Byggress
Ølgjær

Mineraler: kalsium, magnesium,
sink
Spirulina
Blågrønnalger

Vitaminer: A, B1, B12, D og K

FRUKT

UNNGÅ

Generelt det meste av søt & sur frukt

Avocado
Bananer
Kokosnøtt
Dadler
Fiken (fersk)
Grapefrukt
Kiwi
Mango**
Melon
Appelsiner
Papaya
Ananas
Plommer
Rabarbara
Tamarind
Vannmelon

FAVORISER

Generelt det meste av astringent frukt

Epler
Eplesaus
Aprikos
Bær
Kirsebær
Tranebær
Fiken (tørr)*
Druer*
Sitron*
Lime*
Fersken*
Pærer
Sharon
Granateple
Svisker
Rosiner
Jordbær*

GRØNNSAKER

UNNGÅ

Generelt, søte og saftige grønnsaker

Agurk
Oliven, svart og grønn
Pastinakk**
Poteter, søte
Gresskar
Squash, sommer
Taro rot
Tomater (rå)
Zucchini

FAVORISER

Generelt, det meste av sterke og bitre grønnsaker

Artisjokk
Asparges
Rødbeteblder
Rødbeter
Bittermelon/bitteragurk
Brokkoli
Rosenkål
Kål
Gulrøtter
Blomkål
Selleri
Koriander
Mais
Daikon reddik
Løvetannblader
Aubergine
Fennikel (Anis)
Hvitløk
Grønne bønner
Grønne chili
Pepperrot
Jordskokk
Grønnkål
Kålrabi
Grønne bladgrønnsaker
Purre
Salat
Sopp
Sennepsblader
Okra
Gul løk
Persille
Erter
Paprika, søte og brennende
Poteter, hvite
Redikker

Kålrot/kålrabi
Spagetti squash*
Spinat
Spirer
Squash, vinter
Tomater (kokt)
Nepeblader
Neper
Brønnkarse
Hvetegress

KORN

UNNGÅ

Brød (med gjær)
Havre (tilberedt)
Pannekaker
Pasta**
Ris (brun, hvit)
Riskaker**
Hvete

FAVORISER

Amaranth*
Bygg
Bokhvete
Gryn (kaldt, tørt eller puffet)
Mais
Couscous
Kjeks
Durummel*
Granola
Hirse
Musli
Havrekli
Havre (tørt)
Polenta
Quinoa*
Ris (basmati, vill)*
Rug
Seitan (hvete kjøtt)
Spelt*
Spiret hvetebrød
Hvetekli

BELGFRUKTER

UNNGÅ

Kidneybønner
Soyabønner
Soyaost
Soyamel
Soyapulver
Soyasaus
Todu (kald)
Urad dal
Miso

FAVORISER

Adukibønner
Svarte bønner
Sortøyebønner
Kikerter
Linser, røde & brune
Limabønner
Mungbønner*
Mung dal*
Marineblå bønner (Navy beans)
Erter (tørkede)
Pintobønner
Soyamelk
Soyapølser
Gule erter
Tempeh
Tofu (varm)*
Tur dal
Hvite bønner

MEIERIPRODUKTER

UNNGÅ

Smør (saltet)
Smør (usaltet)**
Ost (myk & hard)
Kumelk
Iskrem
Rømme
Yoghurt (vanlig, frossen eller m/
frukt)

FAVORISER

Kjernemelk*
Cottage cheese (fra skummet geite-
melk)
Ghee*
Geitost (usaltet & ikke modnet)*
Geitemelk, skummet
Yoghurt (fortynnet/lassi)

ANIMALSKE MATVARER

UNNGÅ

Biff
Bøffell
Kylling (mørk)
And
Fisk (sjø)
Lam
Svin
Laks
Sardiner
Sjømat
Tunfisk
Kalkun (mørk)

FAVORISER

Kylling (hvit)
Egg
Fisk (ferskvann)
Kanin
Reker
Kalkun (hvit)
Vilt

SMAKSTILSETNINGER

UNNGÅ

Sjokolade
Chutney, mango (søt)
Gomasio (sesamfrø og salt)
Tare
Ketchup**
Lime
Syltet lime
Syltet mango
Majones
Syltetagurk
Salt
Soyasaus
Tamari
Eddik

FAVORISER

Svart pepper
Chilipepper*
Chutney, mango (krydret)
Korianderblader
Pepperrot
Sitron*
Sennep (uten eddik)
Vårløk
Tang
Spirer

NØTTER

UNNGÅ

Mandler (bøtlagt og skrellet)**
Svarte valnøtter
Paranøtter
Cashewnøtter
Kokosnøtter
Hasselnøtter
Macadamianøtter
Peanøtter
Pecannøtter
Pinjekjerner
Pistasjenøtter
Valnøtter

FAVORISER

Ingen

KAPHA

FRØ

UNNGÅ

Loppefrø(Psyllium)**
Sesam
Tahini (sesam smør)

FAVORISER

Chia
Linfrø*
Popcorn (uten salt, uten smør)
Gresskar*
Solsikke*

OLJER

UNNGÅ

Avocado
Aprikos
Kokosnøtt
Linfrø**
Oliven
Nattlysolje
Tistel (Saflor)
Sesam
Soya
Valnøtt

FAVORISER

Mais
Raps
Solsikke
Ghee
Mandel

DRIKKEVARER

UNNGÅ

Alkohol (sprit; øl; søt vin)
Mandelmelk
Koffeinholdige drikkevarer**
Kulsyreholdige drikkevarer
Kirsebærjuice (sur)
Sjokolademelk
Kaffe
Kalde melkebaserte drikker
Grapefruktjuice
Iste
Iskalde drikkevarer
Limonade
Misosuppe
Appelsinjuice
Papayajuice
Rismelk
Sure juice
Soyamelk (kald)
Tomatjuice
V-8 juice

FAVORISER

Alkohol (tørr vin, rød eller hvit)*
Aloe vera juice
Eplesider
Eplejuice*
Aprikosjuice
Bærjuice
Svart te (krydret)
Carob
Gulrotjuice
Chai (varm, krydret melk)*
Kirsebærjuice (søt)
Tranebærjuice
Kornkaffe
Druejuice
Mangojuice
Fersken nektar
Pærejuice
Ananasjuice*
Granateplejuice
Sviskejuice
Soyamelk (varm & godt krydret)

URTE-TE

UNNGÅ

Lakris**
Marshmallow
Nype**

FAVORISER

Alfalfa
Bancha
Bygg
Bjørnebær
Storborre
Kamille
Sikori
Kanel
Kryddernellik
Valurt*
Løvetann
Fennikel*
Bukkehornkløver
Ingefær
Ginseng*
Hibiskus
Jasmin
Einebær
Kukicha (japansk te)
Lavendel
Sitronmelisse
Sitrongress
Brennesle
Passjonsblomst
Peppermyste
Bringebær
Rødkløver
Sarsaparilla*
Grønnmyste
Jordbær
Vintergrønn
Ryllik
Yerba Mate

KRYDDER

UNNGÅ

Salt

FAVORISER

All krydder er bra
Ajowan
Mandelekstrakt
Anis
Asafoetida (hing)
Basilikum
Laurbærblad
Svart pepper
Karve
Kardemomme
Cayenne
Kanel
Kryddernellik
Koriander
Spisskummen
Dill
Fennikel*
Bukkehornkløver
Hvitløk
Ingefær
Merian
Mynte
Sennepsfrø
Muskat
Appelsinskall
Oregano
Paprika
Persille
Peppermynte
Lang pepper
Valmuefrø
Rosmarin
Safran
Grønnmynte
Stjerneanis
Estragon
Timian
Gurkemeie
Vanilje*
Vintergrønn

SØTNINGSMIDLER

UNNGÅ

Byggmalt
Fruktose
Jaggary
Lønnesirup
Melasse
Rissirup
Sucanat
Turbinado
Hvit sukker

FAVORISER

Fruktjuice konsentrat
Honning (rå & ikke behandlet)

KOSTTILSKUDD

UNNGÅ

Mineraler: Kalium

Vitaminer: A, B1, B2, B12, C, D og E

FAVORISER

Aloe vera juice

Aminosyrer

Bygggress

Bipollen

Ølgjær

Mineraler: kobber, kalsium, jern, magnesium, sink

Dronninggelé

Spirulina

Blågrønnalger

Vitaminer: B6, C, P og folsyre

MATKVALITETER

FRUKT							
MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Eple, moden	Astringent, Söt, Sur	Kjølede	Söt	Røff, Lett	^	v	v
Eple, umoden	Astringent, Sur	Kjølede	Sterk	Røff, Lett	^	^	v
Avocado	Astringent	Kjølede	Söt	Oljete, Tung, Myk	v	v	^
Aprikos	Söt	Varmende	Söt	Flytende, Tung, Sur	v	^	v
Bær, mest sure	Sur	Varmende	Sterk	Skarp, Lett	v	^	v
Bær, mest søte	Söt	Kjølede	Söt	Smørende, Flytende	v	v	v
Banan, grønn	Astringent	Kjølede	Sterk	Myk, Lett	^	v	v
Banan, moden	Söt	Varmende	Sur	Glatt, Tung	v	^	^
Cantaloupemelon	Söt	Varmende	Söt	Tung, Vanna-ktig	v	v	^
Kirsebær	Söt, Astrin-gent, Sur	Varmende	Sterk	Lett, Flytende	v	^	v
Kokosnøtt	Söt	Kjølede	Söt	Oljete, Hard	v	v	^
Tranebær	Astringent, Sur	Varmende	Sterk	Lett, Tørr, Skarp	^	^	v
Dadler	Söt	Kjølede	Söt	Tung, Ener-gigivende	v	v	^
Fiken	Söt	Kjølede	Söt	Tung, Ener-gigivende	v	v	^
Druer, grønn	Sur, Söt	Varmende	Söt	Flytende, Sty-rkende	v	^	^
Druer, rød/lilla/svart	Söt, Sur, As-tringent	Kjølede	Söt	Glatt, Ener-gigivende	v	v	v^
Grapefrukt	Sur	Varmende	Sur	Syrilig, Ab-sorberende	v	^	^
Kiwi	Söt, Astringent	Varmende	Sterk	Tung, Ab-sorberende	v	^	^
Sitron	Sur	Varmende	Sur	Saftig, Fordøy-ende	v	^	^
Lime	Sur	Kjølede	Söt	Forfriskende, Fordøyende	v	v^	^
Mango, grønn	Sur, Astringent	Kjølede	Sterk	Tung, Hard	v^	^	v^
Mango, moden	Söt	Varmende	Söt	Energigivende	v	v^	v^
Meloner	Söt	Kjølede	Söt	Tung, Ab-sorberende	v	v	^

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Appelsiner	Søt, Sur	Varmende	Sterk	Tung	v	v^	v^
Papaya	Søt, Sur	Varmende	Søt	Tung, Smørende	v	^	v^
Fersken	Sur, Søt, As-tringent	Varmende	Søt	Tung, Flytende	v	^	v
Pærer	Søt, Astringent	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff, Tung	^	v	v
Sharon	Astringent, Sur	Varmende	Sterk	Lett, Tørr, Skarp	^	^	v
Ananas	Søt, Sur	Varmende	Søt	Tung, Skarp	v	^	v^
Plommer	Søt, Sur, As-tringent	Varmende	Søt	Tung, Vanna-ktig	v	^	^
Granateple	Søt, Sur, As-tringent	Kjølede	Søt	Glatt, Oljete	^	v	v
Svisker, bløtlagt	Søt	Kjølede	Søt	Beroligende, Avførende	v	v	v
Rosiner, bløtlagt	Søt, Sur	Kjølede	Søt	Beroligende, Avførende	v	v	v
Rosiner, ikke bløtlagt	Sur	Kjølede	Søt	Lett	^	v	v
Bringebær	Søt, Sur, As-tringent	Kjølede	Sterk	Vanndrivende	^	v^	v
Rabarbra	Søt	Varmende	Søt	Avførende, Tung	v	^	^
Jordbær	Sur, Søt, As-tringent	Kjølede	Sterk	Avførende, Uri-nary alkaline	^	v^	v^
Tamarind	Sur	Varmende	Sur	Varmende	v	^	^
Vannmelon	Søt	Kjølede	Søt	Tung	^	v	^

GRØNNSAKER

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Artisjokk	Astringent, Søt	Varmende	Søt	Vanndrivende	^	v	v
Jordskokk	Astringent, Bitter	Kjølede	Sterk	Lett, Tørr, Røff	^	v	v
Asparges	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Beroligende, Tridoshisk	v	v	v
Beter	Søt	Kjølede	Sterk	Tung	v	^	v
Beteblader	Astringent, Søt	Kjølede	Sterk	Lett	^	v	v
Bittermelon	Bitter	Kjølede	Sterk	Vanndrivende, Regulerer blodsukker	^	v	v
Brokkoli	Astringent	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff	^	v	v
Rosenkål	Astringent	Varmende	Sterk	Lett, Vanndrivende	^	v	v
Kål	Astringent	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff	^	v	v
Gulrot, rå	Astringent	Varmende	Sterk	Hard, Røff, Tung	^	^	v
Gulrot, tilberedt	Søt	Varmende	Sterk	Lett, Myk	v	v^	v
Blomkål	Astringent	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff	^	v	v
Selleri	Astringent	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff, Lett	^	v	v
Chili	Sterk	Varmende	Sterk	Skarp, Varm	v	^	v
Koriander	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Delikat	v	v	v
Mais, fersk	Astringent, Søt	Varmende	Sterk	Lett, Tørr, Røff	^	^	v
Agurk	Søt	Kjølede	Søt	Myk, Flytende	v	v	^
Løvetannblader	Bitter	Varmende	Sterk	Lett, Vanndrivende	^	v	v
Aubergine	Astringent, Bitter	Varmende	Sterk	Vanskelig å fordøye	^	^	v
Fennikel, fersk	Søt, Sur	Kjølede	Søt	Avførende, Vanndrivende	v	v	v
Grønne bønner	Søt, Astringent	Kjølede	Sterk	Lett	v	v	v
Grønnskål	Bitter, Astringent	Kjølede	Søt	Tørr, Røff	^	v	v
Kålrabi	Astringent, Sterk	Varmende	Sterk	Skarp, Vanndrivende, Lett	^	^	v
Purre, tilberedt	Sterk, Søt	Varmende	Søt	Stimulerende	v	v	v
Salat	Astringent	Kjølede	Sterk	Lett, Flytende, Røff	^	v	v
Sopp	Astringent, Søt	Varmende	Sterk	Tørr, Tung, Treg	^	v	v
Sennepsblader	Sterk	Varmende	Sterk	Skarp, Smørende	v	^	v

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Okra	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Belg: Tørr, Røff; Frø: Slimete hvis tilberedt	v	v	v
Oliven (svart)	Søt	Varmende	Søt	Tung, Smørende	v	^	^
Gul løk, tilberedt	Søt, Sterk	Varmende	Søt	Fordøyende, Reduserer oppblåsthet	v	^v	v
Gul løk, rå	Sterk	Varmende	Sterk	Tung, Appetittvekkende	^	^	v
Pastinakk	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Tung, Smørende	v	v	^
Erter	Astringent	Kjølede	Sterk	Hard, Treg, Tung	^	v	v
Pepper	Søt, Astringent	Varmende	Søt	Tørr, Lett, Stimulerende	^	v	v
Potet, søt	Søt	Kjølede	Søt	Myk, Tung	v	v	^
Potet, hvit	Astringent	Kjølede	Søt	Tørr, Lett, Røff	^	v	v
Reddik	Sterk	Varmende	Sterk	Hard, Flytende, Røff	^	^	v
Kålrot	Astringent, Søt	Kjølede	Søt	Tung, Smørende	v	v	v
Spinat, rå	Astringent, Sterk	Kjølede	Sterk	Tørr, Lett, Røff	^	v	v
Spinat, tilberedt	Astringent, Sur	Varmende	Søt	Tung, Avførende	v	^	v
Spirer	Astringent	Kjølede	Sterk	Lett, Saftig	^	v	v
Squash, vinter	Astringent, Søt	Varmende	Sterk	Tørr, Skarp, Tung	^	v	v
Squash, sommer	Søt, Astringent	Kjølede	Sterk	Flytende, Tung	v	v	^
Tomat	Sur, Søt	Varmende	Sterk	Nattskyggefamilien, forstyrrer doshaene	^	^	^
Nepe	Sterk, Astringent	Varmende	Sterk	Røff, Tørr	^	^	v
Zucchini	Astringent	Kjølede	Sterk	Tung, Flytende	v	v	^

SØTNINGSMIDLER

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Byggmalt	Søt	Kjølede	Søt	Smørende, Flytende	v	v	^
Daddelsukker	Søt	Kjølede	Søt	Tung, Energigivende, Oljete	v	v	^
Fruktose	Søt	Kjølede	Søt	Smørende, Flytende	v	v	^
Honning	Søt	Varmende	Søt	Varmende, Scrapes fat	v	^	v
Jaggary	Søt	Varmende	Søt	Styrkende, Tung	v	^	^
Lønnesirup	Søt	Kjølede	Søt	Lett, Forsterkende	v	v	^
Melasse	Søt	Varmende	Søt	Tung, Fremmer bløding	v	^	^
Rissirup	Søt	Kjølede	Søt	Smørende, Flytende	v	v	^
Sucanat	Søt	Kjølede	Søt	Smørende, Tung	v	v	^
Sukker, hvit	Søt	Kjølede	Søt	Tung, Oljete, Energigivende	^	v	^
Turbinado	Søt	Kjølede	Søt	Smørende	v	v	^

KORN

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Amaranth	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Lett	v	v	v
Bygg	Søt	Kjølede	Søt	Lett, Vanndrivende	^	v	v
Bokhvete	Astringent, Søt, Sterk	Varmende	Søt	Tung	^v	^	v
Mais	Søt	Varmende	Søt	Tørr, Lett	^	^	v
Durummel	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Lett	v	v	^
Hirse	Søt	Varmende	Søt	Tørr, Lett	^	^	v
Havrekli	Astringent, Søt	Kjølede	Søt	Røff, Tørr, Lett	^	v	v
Havre, tørr	Søt	Kjølede	Søt	Tørr, Røff	^	v	v
Havre, tilberedt	Søt	Kjølede	Søt	Tung	v	v	^
Pasta (hvete)	Astringent	Kjølede	Søt	Tung, Myk	^	v	^
Quinoa	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Forankrende	v	v	v^
Ris, basmati	Søt	Kjølede	Søt	Lett, Myk, Helhetlig	v	v	v
Ris, brun	Søt	Varmende	Søt	Tung	v	^	^
Riskaker	Astringent, Søt	Kjølede	Søt	Tørkende, Lett	^	v	v
Ris, hvit	Søt	Kjølede	Søt	Holder vann, Myk	v	v	^
Rug	Astringent	Varmende	Sterk	Tørr, Lett	^	^	v
Seitan (hvete kjøtt)	Søt	Varmende	Søt	Varmende, Lett	v	v	v
Spelt	Sterk, Astringent	Varmende	Sterk	Lett, Tørr	^	v	^
Hvete	Søt	Kjølede	Søt	Tung, Vanndrivende, Avførende	v	v	^

BELGFRUKTER

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Adukibønner	Astringent	Kjølede	Sterk	Hard, Tung	^	v	v
Sortøyebønner	Astringent	Kjølede	Sterk	Hard, Tung	^	v	v
Kikerter	Søt	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff, Tung	^	v	v
Kidneybønner	Astringent	Varmende	Sterk	Hard, Røff, Tung	v	v	^
Linser, brønn	Astringent	Varmende	Sterk	Røff, Tung	^	v^	v
Linser, rød	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Lett, Myk	^	v	v
Miso	Astringent, Sur	Varmende	Sterk	Fermentert	v	^	v
Mungbønner	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Lett, Tørr	v	v	v^
Marineblå bønner (Navy beans)	Søt, Astringent	Varmende	Sterk	Tørr, Røff	^	v	v
Pintobønner	Astringent	Kjølede	Sterk	Vanskelig å fordøye	^	v	v
Soyabønner	Astringent, Søt	Kjølede	Sterk	Vanndrivende, Tung	^	v	^
Soyaost	Astringent, Sur	Varmende	Sterk	Tung	v	^	^
Soyasaus	Astringent, Sur	Varmende	Sterk	Fermentert	v	^	^
Soyapølser	Astringent, Sur	Varmende	Sterk		v	^	^
Soyamel & -pulver	Astringent, Sur	Kjølede	Sterk		^	v	^
Tempeh	Astringent	Varmende	Sterk	Lett	^	v	v
Tofu	Søt, Astringent	Kjølede	Sterk		v^	v	v^
Tur dal	Astringent	Varmende	Sterk	Hard, Tung	v	^	v
Urad dal	Søt	Varmende	Søt	Tung, Myk, Vanndrivende	v	^	^
Hvite bønner	Astringent	Kjølede	Sterk	Vanskelig å fordøye	^	v	v

MEIERIPRODUKTER

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Smør	Sur	Varmende	Sterk	Lett, Binder avføring	v	v	^
Kjernemelk	Søt, Sur, As-tringent	Kjølede	Søt	Tung, Vanndrivende, Bindende	v	v^	^
Ost, hard	Sur	Varmende	Sur	Tung, Oljete, Forstoppende	v	^	^
Ost, myk	Sur	Varmende	Sur	Tung, Vanndrivende	v	v	^
Cottage cheese	Sur, Salt	Varmende	Sterk	Lettere, Mindre varmende	v	v	v
Kumelk	Søt	Kjølede	Søt	Avførende, Tung, Slim^	v	v	^
Ghee	Søt	Kjølede	Søt	Styrker agni, Fordøyende	v	v	v
Geitemelk	Søt	Kjølede	Sterk	Lett, Styrkende, Slim^	v	v	v
Rømme	Sur	Varmende	Sterk	Tung, Vanndrivende	v	^	^
Yoghurt: fersk	Søt, Sur	Kjølede	Søt	Absorberende, Slim^	v	v	^
Yoghurt: gammel/ butikkjøpt	Sur	Varmende	Sterk	Absorberende, Slim^	v	^	^

ANIMALSKE MATVARER

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Biff	Søt	Varmende	Søt	Tung, Tykk	v	^	^
Bøffel	Søt	Kjølede	Søt	Tung, Sløv	v	v	^
Kylling, hvit	Astringent, Søt	Varmende	Søt	Lett, Vanndrivende	^	v	v
Kylling, mørk	Søt	Varmende	Søt	Tung, Varmende	v	^	^
And	Søt, Sterk	Varmende	Søt	Varmende, Tung	v	^	^
Egg	Søt	Varmende	Søt	Vanndrivende, Tung	v	^	v^
Egg, plomme	Søt	Varmende	Søt	Kolesterol^	v	^	^
Egg, hvite	Søt	Varmende	Søt		v	v	v
Fisk, ferskvann	Søt, Astringent	Varmende	Søt	Lett, Vanndrivende, Myk	v	^v	^v
Fisk, laks	Søt	Varmende	Søt	Vanndrivende, Varmende	v	^	^
Fisk, sjø	Salt	Varmende	Søt		v	^	^
Fisk, tunfisk	Søt, Salt, Astringent	Varmende	Sterk	Varmende	v	^	^
Lam	Søt	Varmende	Søt	Styrkende, Tung	^	^	^
Svin	Søt	Varmende	Søt	Tung, Vanndrivende	^	^	^
Kanin	Søt	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff, Astringent	^	v	v
Reke	Søt	Varmende	Sterk	Lett, Vanndrivende	v	v^	v
Kalkun, hvit	Søt, Astringent	Kjølede	Sterk		^	v	v
Kalkun, mørk	Søt, Astringent	Kjølede	Sterk		v	^	^
Vilt	Astringent	Kjølede	Sterk	Lett, Tørr, Røff	^	v	v

NØTTER

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Mandel (med skinn)	Søt	Varmende	Søt	Oljete, Tung, Energigivende	v	^	^
Mandel (bløtlagt, skrelt)	Søt	Kjølede	Søt	Oljete, Tung, Energigivende	v	v	^
Paranøtter	Astringent, Søt	Varmende	Søt	Vanndrivende	v	^	^
Cashewnøtter	Søt	Varmende	Søt	Oljete, Tung, Energigivende	v	^	^
Kokosnøtt	Søt	Kjølede	Søt	Hjelper slimutskillelse	v	v	^
Hasselnøtt	Astringent, Søt	Varmende	Søt	Energigivende	v	^	^
Macadamianøtt	Astringent, Søt	Varmende	Søt	Energigivende	v	^	^
Peanøtt	Søt	Varmende	Søt	Oljete, Tung, Styrkende	v	^	^
Pecannøtt	Astringent, Søt	Varmende	Søt	Oljete, Tung	v	^	^
Pinjekjerne	Astringent, Søt	Varmende	Søt	Veldig energigivende	v	^	^
Pistasjenøtt	Søt	Varmende	Søt	Oljete, Energigivende	v	^	^
Valnøtt	Søt	Varmende	Søt	Oljete, Tung, Energigivende	v	^	^

FRØ

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Popcorn	Astringent, Søt	Kjølede	Sterk	Tørr, Lett, Røff	^	v	v
Loppefrø/Psyllium	Astringent	Kjølede	Sterk	Tørr, Lett, Røff	v	v	v
Gresskar	Søt	Varmende	Sterk	Oljete, Tung, Hard	v	^v	v
Tistel (Saflor)	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Oljete, Lett, Myk	v	v	v
Sesam	Søt, Bitter, Astringent	Varmende	Sterk	Oljete, Tung, Glatt	v	^	^
Solsikke	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Oljete, Lett, Myk	v	v	v

OLJER

(Kapha bør bruke oljer i veldig små mengder)

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Mandel	Søt	Varmende	Søt	Tung	v	^	^
Avocado	Søt	Kjølede	Søt	Vanndrivende, Søt	v	v	^
Lakserolje	Søt, Bitter	Varmende	Søt	Tung, Kjøler utvendig, Varmer innvendig	v	v	^
Kokosnøtt	Søt	Kjølede	Søt	Vanndrivende, Tung	v	v	^
Mais	Søt, Astringent	Varmende	Sterk	Tørr, Røff, Varmende	^	^	v
Raps	Astringent	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff, Lett	^	v	v
Ghee	Søt	Kjølede	Søt	Tung, Styrker agni	v	v	v^
Sennep	Sterk	Varmende	Sterk	Skarp, Sterk luktende	v	^	v
Oliven	Søt	Kjølede	Søt	Tung, Forårsaker celulitter	v	v	^
Peanøtt	Søt	Varmende	Søt	Styrkende	v	^	^
Tistel (Saflor)	Søt, Astringent	Varmende	Sterk	Lett, Skarp, Oljete	v	^	^
Sesam	Søt, Bitter	Varmende	Søt	Styrker, Smører	v	^	^
Soya	Astringent	Kjølede	Sterk	Tørr, Røff, Tung	^	v	^
Solsikke	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Beroligende, Smørende	v	v	v

KRYDDER

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Ajowan	Sterk	Varmende	Sterk	Skarp, Lett, Fordøyende	v	^	v
Anis	Sterk	Varmende	Sterk	Lett, Utrensende	v	^	v
Basilikum	Søt, Sterk, Astringent	Varmende	Sterk	Stimulerer svette	v	^	v
Laurbærblad	Søt, Sterk, Astringent	Varmende	Sterk	Stimulerer svette	v	^	v
Svart pepper	Sterk	Varmende	Sterk	Tørr, Skarp, Fordøyende	v	^	v
Karve	Søt, Astringent	Kjølede	Sterk	Stimulerer agni	v	^	v
Kardemomme	Søt, Sterk	Varmende	Søt	Lett, Oljete, Fordøyende	v	v^	v
Cayenne	Sterk	Varmende	Sterk	Varm, Tørr	v	^	v
Sjokolade	Søt, Bitter	Varmende	Søt	Hyperaktiv, Syrlig, Tilstopper	^	^	^
Kanel	Søt, Sterk	Varmende	Sterk	Tørr, Lett, Oljete	v	v^	v
Kryddernellik	Sterk	Varmende	Søt	Lett, Oljete	v	^	v
Koriander	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Lett, Oljete, Glatt	v	v	v
Spisskummen	Sterk, Bitter	Kjølede	Sterk	Fordøyende	v	v	v
Dill	Bitter, Astringent	Varmende	Sterk	Lett, Krampeløsende	v	v^	v
Fennikel	Søt, Astringent	Kjølede	Søt	Delikat, Avførende	v	v	v
Bukkehornkløver	Sterk, Bitter	Varmende	Sterk	Styrker agni	v	^	v
Hvitløk	Alle smaker unntatt salt	Varmende	Sterk	Oljete, Tung	v	^	v
Ingefær, tørr	Sterk	Varmende	Sterk	Lett, Fordøyende	v	^	v
Ingefær, fersk	Sterk	Varmende	Søt	Lett, Saftig, Fordøyende	v	v^	v
Pepperrot	Sterk, Astringent	Varmende	Sterk	Styrker agni	v	^	v
Asafoetida/Hing	Sterk	Varmende	Sterk	Tørr, Skarp, Fordøyende	v	^	v
Merian	Sterk, Astringent	Varmende	Sterk	Styrker agni	v	^	v
Mynte	Søt	Kjølede	Sterk	Roer Pitta	v	v	v

MAT	RASA	VIRYA	VIPAKA	EFFEKT	V	P	K
Sennep	Sterk	Varmende	Sterk	Skarp, Oljete, Lett	v	^	v
Neem Blader	Bitter	Kjølede	Sterk	Stimulerer Vata lett	^v	v	v
Muskat	Søt, Astrin- gent, Sterk	Varmende	Sterk	Stimulerer fordøyelsen	v	^	v
Oregano	Astringent, Sterk	Varmende	Sterk	Fordøyende	v	^	v
Paprika	Sterk	Varmende	Sterk	Stimulerer agni	v	^	v
Persille	Astringent, Sterk	Varmende	Sterk	Kan stimulere Pitta	v	v^	v
Valmuefrø	Astringent, Søt	Varmende	Sterk	Binder avføring, Søvnfrem- mende	v	^	v
Rosmarin	Astringent, Søt	Varmende	Sterk		v	^	v
Rosevann	Søt, Sur	Kjølede	Sterk		v	v	v
Steinsalt	Salt	Varmende	Søt		v	^	^
Havsalt	Salt	Varmende	Sterk	Tung, Ab- sorberende	v	^	^
Saffran	Søt, Astrin- gent, Bitter	Varmende	Søt	Tørr, Lett, Afro- disiakum	v	v	v
Estragon	Søt	Kjølede	Søt		v	v	^
Gurkemeie	Bitter, Sterk, Astringent	Varmende	Sterk	Tørr, Lett, Fordøyende	v	v	v
Vanilje	Søt, Astringent	Kjølede	Sterk		v	v	v