

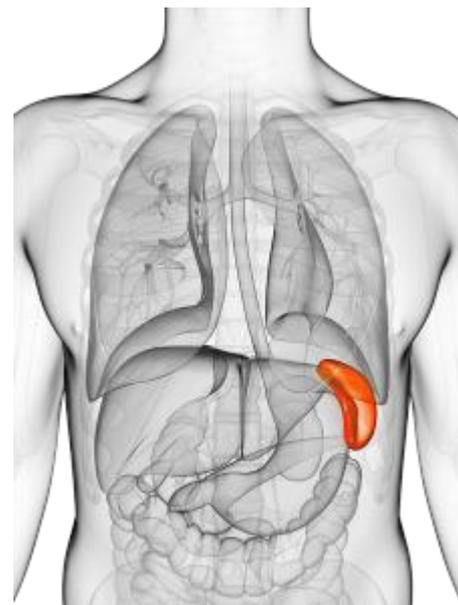


*Suggestions pour une alimentation saine,
équilibrée, vivifiante*
« Que l'aliment soit ton premier remède »
disait Hippocrate
PARTIE 1 - approche globale

1) LA RATE

a) Le rôle de la rate

Le but de se nourrir est d'obtenir de l'**Énergie vitale** à partir des aliments ingérés. Or la digestion elle-même peut être plus ou moins **énergivore** au détriment de l'Énergie finale issue de la digestion. La rate joue un **rôle central dans ce processus d'extraction et de création d'Énergie**. Elle est en effet souvent comparée à la flamme sous une casserole qui contient nos repas en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Le moins d'Énergie il sera demandé à la Rate de dépenser pour cuire, transformer et digérer les aliments de la casserole (= le moins on mettra de feu sous la casserole), le plus d'Énergie sera mis au profit de l'organisme selon la **qualité énergétique des aliments** et d'autres facteurs.



b) Symptômes principaux d'une faiblesse de rate

- Fatigue post-prandiale (coup de fatigue après le repas du midi) ;
- Selles plutôt liquides ;
- Manque global d'énergie ;
- Difficulté de concentration (gestion de l'activité intellectuelle lésée) ;
- Ballonnement, digestion lourde, gaz ;
- Langue indentée (montrant la trace des dents).

c) Ce qui ne convient pas à la Rate

Bien des habitudes alimentaires devenues aujourd'hui « normales » ne lui conviennent pas, la fatiguent, lui demandent beaucoup d'Énergie pour être digérés, ce qui prive et pénalise le corps d'une grande partie d'Énergie vitale. Loin de lui fournir l'énergie nécessaire pour nourrir le corps et ses fonctions, certains produits la lèsent et lui font fabriquer de l'Humidité (celle-ci se retrouve dans les glaires, les mucosités, les sinusites, la cellulite, etc.).



Il en est ainsi **des produits laitiers, des produits gras** (charcuterie), **des produits froids et des boissons froides** (qu'elle doit d'abord réchauffer, donc pour lesquels elle doit dépenser son énergie), **des produits congelés** (même réchauffés, puisqu'ils gardent la mémoire du froid), **du sucre** (surtout raffiné), **des crudités** (qu'elle doit cuire d'abord, donc pour lesquels elle doit monter le gaz sous la casserole...), **et de l'alcool**.

En médecine chinoise, rien n'est interdit ! Mais la **modération** dans les produits qui lèsent la Rate est de mise, surtout sur un terrain pathogène (arthrose, embonpoint, problèmes ORL/cardio-vasculaires/immunitaires, etc.)

d) Ce qui convient à la Rate

La Rate aime faire son travail de digestion dans le calme, voire avec de la musique, à heures régulières et sans surcharge, en **évitant toute pollution émotionnelle** ou sonore externe. Outre cet environnement propice, une bonne mastication est conseillée car c'est dans la bouche que commence la digestion, avec les enzymes de la salive qui agissent sur les amidons. La digestion commence en fait dès la préparation du plat : ses couleurs, sa présentation, ses odeurs, le cœur qu'on met à l'ouvrage, sont autant de facteurs de salivation donc de mise en bouche ! Et au-delà de tout cela, l'intention du chef qui a été imprégnée dans les aliments... !



Les aliments qui apportent plus d'Énergie à la Rate que leur digestion va en demander sont **les céréales : riz basmati semi-complet ainsi que le blé ancien (pas de blés modernes, néfastes et ingérés à outrance), quinoa, petit épeautre, kamut, millet, sarrasin, etc.** Il est donc important de consommer ce type d'aliments à tous les repas, sinon à 1 ou 2 repas par jour.

La Rate fabrique le Sang à partir de protéines qui peuvent être animales ou végétales. Si végétales, pour obtenir les chaînes protéiniques dont le corps a besoin, le Foie va combiner des acides aminés de céréales et de légumineuses, d'où l'**importance de mélanger céréales ET légumineuses à un même repas** (le quinoa étant la seule céréale contenant tous les acides aminés nécessaires à la réalisation des protéines). D'autre part, les **légumes** vont aider et soutenir la Rate dans ses fonctions de digestion et de transportation, et amener vitamines et oligoéléments dont le corps a besoin. Enfin, l'ajout d'**herbes fraîches** comme le **persil** à nos repas quotidiens va permettre de soutenir la Rate dans son travail, tout comme le **gingembre** sous toutes ses formes : en décoction, râpé ajouté aux crudités, en petits morceaux dans les woks de légumes et dans nombres de plats.

e) Que faire pour aider et soulager la Rate ?

- **Soigner le contexte du repas :**
 - Prendre son temps pour manger, bien mastiquer ;
 - Manger en sérénité et en conscience et non avec la TV ou pire encore, les « infos » !
 - Manger plutôt à heures régulières et éviter de grignoter entre les repas ;
- **Soutenir la Rate :**
 - **Consommer des céréales** (riz, millet, orge, quinoa, épeautre, kamut) et des **légumineuses**, mais **éviter le blé courant actuel** qui est générateur de mucosités et d'Humidité (qui sera stockée sous forme de cellulite). La farine issue de ce blé (fortement traité en agriculture non-biologique) est ingérée à outrance dans la diète occidentale « normale » : gâteaux sucrés, pain, nouilles, pâtes, viennoiseries, produits « raffinés », etc. De plus, le blé courant actuel a 21 paires de chromosomes au lieu de 7 paires dans les blés « anciens », ce qui est suspecter de causer une intolérance à ce nouveau gluten car nos corps ne reconnaissent pas ce produit fabriqué, voire falsifié ;
 - Essayer au possible de **manger fruits et légumes de saison, frais, localement cultivés et Bio¹** de préférence ;
 - Faire **cuire les fruits** sous forme de gratins, de compotes, de clafoutis, de tarte, etc. ;
 - **Remplacer les protéines animales¹ par les protéines végétales.**



¹ Privilégier les produits Bio, les viandes sauvages ou qui contiennent le moins possible de toxines (pesticides, herbicides, hormones de croissance, vaccins, antibiotiques, produits OGM ou contenant des OGM). Ces toxines se retrouvent effectivement dans nos cellules, dans le Foie et encrassent tout simplement notre organisme et nos intestins, nous démunissant de vitalité et de force immunitaire - entre autres !

- **Eviter de fatiguer la Rate :**

- **Eviter les aliments crus, froids, frits, gelés ou congelés. Manger de préférence chaud et cuit.** Si vous mangez du cru, ajoutez du gingembre râpé, du persil ou d'autres épices pour «réchauffer» les aliments crus et ainsi aider et soutenir la Rate ; **Éviter les excès de friture, de graisses animales, d'huiles végétales raffinées ;**
- **Éliminer les produits laitiers** et les remplacer par des laits végétaux (riz, épeautre, quinoa, amandes, noisettes) ;
- **Éviter les boissons acides, sucrées ;**
- **Éviter le sucre raffiné** et donc les produits qui en contiennent : viennoiseries, produits raffinés etc. ;

- **S'hydrater de manière convenable :**

- Ne pas boire au début mais plutôt $\frac{1}{2}$ h après les repas et uniquement chaud (pour ne pas éteindre le feu de la digestion) ;
- Boire de l'eau **chaude** entre les repas ; penser au thermos d'eau chaude pour le travail. L'essayer, c'est l'adopter !
- Buvez la quantité d'eau nécessaire et pas plus : votre **propre mesure de quantité** donnée vous est donnée par la couleur de vos urines (ni trop claires, ni trop foncées) ;

- **Et aussi...**

- **Éviter la cigarette** (qui fait produire de l'Humidité à la Rate) ;
- Se débarrasser de son **four micro-onde** : il change la structure moléculaire des aliments. Ce que vous mangez n'est plus ce que vous pensez manger ! La valeur énergétique des aliments est remise en question ;
- Les chinois préconisent de se masser le ventre avec des mains chaudes et faire une centaine de pas après les repas ;
- Pratiquer une **activité physique régulière** pour activer la circulation de l'Énergie, stimuler le péristaltisme intestinal et aider à éliminer les réserves de graisse ;
- A chaque organe du corps correspond une couleur et pour la Rate, il s'agit du **ORANGE**. Ainsi donc, les aliments de cette couleur iront nourrir l'énergie de la Rate. Exemple : patate douce, carotte, cucurbitacées ;
- La nature et la saveur les mieux en harmonie avec la Rate sont : **la nature tiède et la saveur neutre** (voir les tableaux en partie 4 du document, pages 8-9-10).



2) LE FOIE

a) Le rôle du Foie ? (voir le document dédié à cela « le Foie dans tous ses états »)

Il est difficile de ne pas parler du Foie et de ses effets sur la digestion. Il est le gérant de la libre circulation dans le corps... mais libre circulation de quoi ? ... et bien, de tout ! Émotions, sang, liquides organiques, douleurs, énergie, substances nutritives, etc.

- En tant que filtre des émotions, il lui est très facile de se retrouver bloqué à cause d'émotions non digérées, par la colère, qu'elle soit exprimée ou rentrée ou par des peurs, aussi subtiles soient-elles.

- En tant que filtre des substances alimentaires dans le sang, une alimentation variée et riche va lui occasionner beaucoup de travail et une médication importante risque de lui bloquer son Énergie.



b) Comment aider le Foie ?

- Le romarin, le desmodium, le chardon marie, la sauge, l'artichaut et le fumeterre sont des plantes qui soutiennent agréablement le Foie ;
- Dans l'alimentation, le céleri, sous toutes ses formes, calmera les ardeurs du Foie et ainsi le détendra et le déstressera ;
- Des journées de mono-diète (un seul aliment durant toute une journée, comme par exemple des pommes au four ou du riz) permettront de soulager le Foie car il n'aura pas une multitude de produits à filtrer...

3) PROFIL DES REPAS

a) Petit déjeuner : de ROI



⌘ **Le riz** : il est important de commencer la journée en nourrissant l'énergie (**Yang**) dont nous allons avoir besoin durant la journée. Comme précédemment expliqué, le plat par excellence qui apporte de l'Énergie plus qu'il n'en prend pour être digéré est le riz, et plus précisément, le gruau = la bouillie de riz. Lors de la fabrication d'un gruau, le riz cuit longtemps à température peu élevée. Après une telle cuisson, le riz est comme «prédigéré» tout en gardant son capital énergétique et apportera donc toute son Énergie sans en priver l'organisme.

Recette de gruau (bouillie de riz)

1 part de riz semi-complet pour 6 à 7 parts d'eau.

Bien rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire pour enlever l'excès d'amidon.

Faire mijoter tout doucement pendant au moins 2 h ou toute une nuit dans une mijoteuse (slow cooker) ou dans une marmite norvégienne.

Si sucré, ajouter :

- Sirop d'agave, sirop de riz, sirop d'érable
- Fruits secs ou fruits frais coupés en morceaux et cuits avec le gruau
- Graines ajoutées à la cuisson du gruau (sauf si plus de 10Kg à perdre) : noix, noisettes, amandes, graines de tournesol, pignons de pin, raisins secs

Si salé, ajouter :

- Épices : cannelle, curcuma + tour de moulin de poivre noir, gingembre, cumin, coriandre
- Volaille, poisson, omelette, légumes
- Faire cuire avec du miso (soit en pot soit sous la forme d'un bouillon cube ; le miso donne de l'énergie++)

⌘ Autres possibilités de petit déjeuner :

- Préparation cuite de flocons de riz / crème de riz / flocons et crèmes de céréales variées cuits à l'eau ou dans du lait végétal (ex. : riz, épeautre, amande)
- Crêpes ou pancakes faits à partir de lait végétal et farine de riz/épeautre/sarrasin/châtaigne/etc.
- Protéine animale : œufs brouillés, omelette aux herbes aromatiques, etc.
- Pain épeautre/kamut/sarrasin avec du tahin (pâte de sésame), compote de fruits, pâte à tartiner d'amande ou de cacao, etc.

⌘ Enfin commencer la journée en buvant à jeun un verre d'eau tiède ou quelques gouttes de citron pressé dans de l'eau tiède (hors période du Foie entre février et avril) sera bénéfique.

b) Déjeuner : de PRINCE

L'assiette végétarienne se compose de :	L'assiette non-végétarienne se compose de :
<ul style="list-style-type: none">- 1/3 céréales- 1/3 légumineuses- 1/3 légumes	<ul style="list-style-type: none">- 50-100g de viande / poisson- légumes- céréales possibles si pas consommé ailleurs dans la journée

Exemples de :

- **céréales** : riz basmati (semi-complet), quinoa, épeautre, polenta (maïs), orge, sigle, millet, pâtes (de riz, ou d'épeautre) ;
- **légumineuses** : lentille, fève, pois chiche, haricot azuki et soja, châtaigne, tofu ;
- **légumes** : poireau, fenouil, courgette, aubergine, oignon, chou vert, tout crucifère, pomme de terre, patate douce, petit pois, carotte, betterave, tomate ;
- **produits animaliers** : poulet, caille, œuf, poissons (ex : mullet, cabillaud, perche, maquereau, saumon, sardine, hareng, etc.), crevette, calamar, moule, bœuf, mouton, agneau.



Rappel sur les protéines

Le quinoa est la seule céréale contenant tous les acides aminés nécessaires à la fabrication des chaînes protéiniques. Pour les autres, la protéine végétale est obtenue en combinant, **au même repas, céréale et légumineuse**.

Exemple de repas végétarien équilibré en protéines :

- couscous végétarien avec pois chiches
- riz + dhal de lentille et légumes

c) Souper : de PAUVRE

Le soir, notre niveau d'énergie diminue et notre corps se prépare au repos ; notre fonction digestive aussi diminue. La digestion n'a pas lieu d'être activée le soir car le corps est au repos et doit se régénérer pour avoir de l'énergie nouvelle le lendemain matin. Le repas du soir sera donc plus léger, pris tôt (**vers 19h ou au moins 2h avant de se coucher**) et sera plus **Yin**. S'il y a eu consommation de protéines (végétales ou animales) le midi, le soir, on peut s'en tenir à un repas sans protéines, ce qui facilitera la digestion et contribuera à un sommeil plus calme.

Exemples de repas du soir :

- potage de légumes avec quelques cuillerées de riz
- céréales (y compris pâtes de riz ou d'épeautre) / légumes
- légumineuses / légumes

En dessert :

- compote de fruits (tiède)
- poires cuites avec eau de rose ou eau de fleurs d'oranger et graines de lotus (magasins chinois) pour assurer un bon sommeil
- riz au lait végétal



Penser à utiliser du sirop de riz dans les préparations sucrées, à la place de sucre (surtout raffiné).

d) En cas de 16h :

- Pain d'épeautre, de riz, de kamut, sans gluten, avec houmous, pâte de sésame, pâte d'amande ;
- Compote de fruits (sans sucre rajouté mais avec cannelle) ;
- Riz ou semoule au lait (végétal) surtout si le déjeuner a été dépourvu de céréales.

e) Boissons :

- tisane de plantes (exemple : romarin, verveine, mélisse, tilleul, desmodium, etc.)
- décoction de gingembre
- quelques gouttes de citron dans un verre d'eau tiède le matin à jeun



f) Amalgames :

Penser à changer les amalgames des dents pour arrêter l'écoulement de métaux lourds (désormais appelés « éléments traces ») dans le corps. Les métaux lourds empêchent l'assimilation des protéines au niveau du Foie - entre autres !

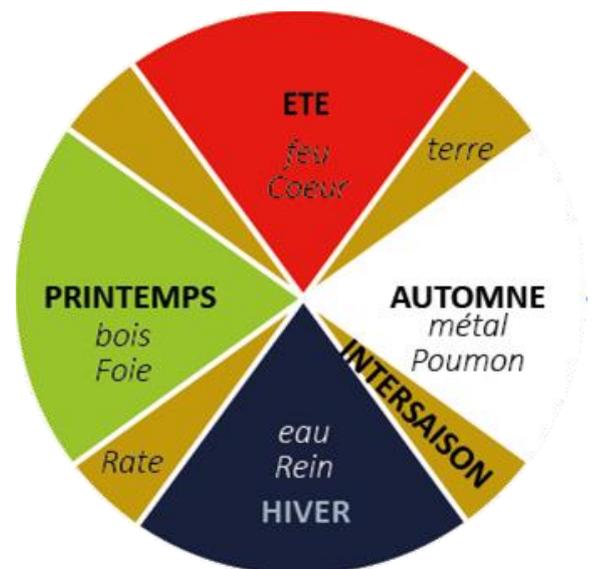


g) Le principe de l'intersaison en MTC :

Chaque organe est prédominant et "empereur" de notre corps-Royaume pendant 72 jours de l'année, ce qui correspond à sa saison ; ainsi, le Foie est l'empereur du printemps ; le Cœur celui de l'été ; le Poumon celui de l'automne et le Rein celui de l'hiver. Les saisons en MTC ne correspondent pas à celles de notre calendrier occidental et sont beaucoup plus proches de la Nature et de ses fonctionnements.

La Rate, qui est le 5ème organe, est **toujours** en fond d'écran, comme le système d'opération de votre ordinateur, puisque c'est elle qui extrait la quintessence énergétique de la nourriture pour former notre Qi (en le combinant avec l'énergie de l'air), qui en assure la distribution dans le corps entier, dans chacune de nos cellules et qui permet notre travail intellectuel, entre autres. La Rate n'a pas **SA** saison de 72 jours mais elle est dominante pendant 18 jours **ENTRE** les saisons, comme si l'organe précédent lui passait le relai avant qu'elle-même ne le redonne à l'organe suivant, 18 jours plus tard.

- Le Rein rend son sceptre d'Empereur le 16 janvier et entre le **17 janvier et le 3 février***, la Rate est à l'honneur.
- Après le 3 février, le Foie montre ce qu'il sait faire pendant 72 jours avant de revenir à l'intersaison entre le **18 avril et le 5 mai***.
- C'est alors autour du Cœur de prendre le relai en été avant de le repasser à la Rate pour l'intersaison du **21 juillet au 7 août***.
- Puis le Poumon est maître de l'automne jusqu'à la prochaine intersaison du **21 octobre au 7 novembre***.
- Le Rein sera de nouveau prédominant durant sa période d'hiver pendant 72 jours et ainsi va la vie, ainsi va le cycle dans nos corps, à l'instar du cycle de la Nature.



*les dates données ici changent d'année en année mais restent relativement proches de celles-ci.

Diététique durant l'intersaison :

Il sera particulièrement intéressant, durant ces 18 jours, de renforcer le bon fonctionnement de la Rate pour préparer le terrain à l'organe suivant, en allégeant la digestion et tout son travail. Cela se fera en la pouponnant et en lui donnant seulement des aliments qui ne la fatiguent pas, comme pour faire un Reset, une remise à zéro dans le corps afin de le dépolluer et de retrouver de l'énergie :

- Supprimer le gluten, les viandes rouges, les produits laitiers sous toutes leurs formes, le sucre, les crudités, les produits froids et congelés, tous produits gras et frits, les fruits exotiques, les produits raffinés ;



- Favoriser les légumes, les légumineuses, les céréales, les fruits et les produits frais, locaux, biologiques et de saison ;
- Manger chaud et cuit.

4) Classification des aliments selon leur nature et leur saveur

En MTC, les aliments sont classifiés en fonction de leur nature et de leur saveur. En effet, chaque organe a sa saveur et sa nature (nous y reviendrons à un autre chapitre) : la nature Neutre et la saveur Douce correspondent à la Rate.

CLASSIFICATION DES ALIMENTS SELON LEUR NATURE

Aliments/Nature	Froide	Fraîche	Neutre	Tiède	Chaude
LEGUMES	algue agar agar, algue laminaire (wakamé), algue nori, algue rouge, algue sargasse, algue zostère, chicorée, concombre, courges, pousses de bambou, melon, menthe, oseille, pastèque, pissenlit, racine de lotus, rhubarbe, tomate	algue bleue, algue nori, algue spiruline, asperge, aubergine, avocat, blette, céleri branche, carotte crue, champignon de paris, chou chinois, concombre, cresson, endive, épinard, laitue, navet, olive noire, oseille, radis (tous crus), topinambour, tomate	artichaut, betterave, brocolis, carotte cuite, champignon parfumé et noir, chou blanc rond, chou chinois, chou-fleur, chou vert, haricot vert, courgette, igname, mâche, navet, oignon, patate douce, petits pois, pomme de terre, potiron, radis (tous cuits) salsifis, tomate cuite, trémelle blanche	ail cuit, aillet, basilic, carotte cuite ciboule, ciboulette, citrouille, échalote, estragon, fenouil, gingembre, oignon, ortie, panais, persil, pleurote, poireau, potiron, radis (tous cuits)	ail cru, gingembre, poivron
LEGUMINEUSES (NB : Le Quinoa est une légumineuse et une céréale Neutre-Tiède)	soja vert, germes de soja	amarante, germes de soja, pois chiches, soja vert, tofu	fève, haricots blanc, noir, rouge (azuki), lait de soja, lentilles, petits pois, pois, pois chiche, seigle	lentilles	
CEREALES		blé, larme-de-job, millet, orge, sarrasin, seigle	avoine, maïs, millet, orge, riz rond, seigle	avoine, riz glutineux, riz long, sorgho	
FRUITS	banane, kaki, kiwi, melon, pamplemousse, pastèque, rhubarbe	cassis, citron, fraise, mandarine, mangue, orange, poire, pomme, prune	amande, ananas, cacahuète, citron, figue, framboise, goji, longane, mangoustan, mûre de la ronce, myrtille, noix de coco, papaye, raisin	abricot, amande, cannelle, cerise, châtaigne, coing, datte, goyave, grenade, jujube, kumquat, litchi, longane, noix, pêche, pignon, pistache	
PRODUITS ANIMALIERS	calmar, cheval, crabe, escargot, foie de lapin, pieuvre	canard, foie de mouton, grenouille, huître, lapin, poulpe	alose, bar, boudin, cabillaud, caille, carpe, cœur de porc, coquille saint jacques, esturgeon, foie de bœuf, hareng, maquereau, merlan, morue, mullet, œuf de caille, œuf de poule, oie, pied de porc, perche, pigeon, porc, rognons de bœuf, rognons de porc, sardine, saumon, seiche, sole	agneau, anchois, anguille, bœuf, cabillaud, cerf, chèvre, crevette, faisan, foie de porc, jambon, moule, pintade, poulet, mouton, rognons agneau et de mouton, thon, tripes de bœuf, tripes de mouton, tripes de porc, truite fromages, lait de brebis	truite

		fromage (chèvre, jument, vache) œuf de cane	fromage (chèvre, vache), lait caillé, lait de vache		
DIVERS	bulbe de lys, chrysanthème séché, fleur d'hémérocalle, sauce de soja, sel	bulbe de lys, camomille, huile de sésame, ibiscus, menthe, saindoux, tamarin, thé vert, vanille, verveine citronnée (différente de l'officinale)	beurre, cacahuète, cacao, camomille, fleur d'oranger, huile d'arachide, huile de colza, huile d'olive, ginseng, graine de lotus, miel, miso, muscade, réglisse, safran, sauge, sésame noir, sucre blanc cristallisé, sucre candy, vanille	aneth, angélique (racine), badiane, bouton de rose, café, cacao, cannelle, cardamome, câpres, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, huile de soja, hysope, laurier, muscade, romarin, sauge, sucre candy, sucre roux, thym, umébosi fermenté, vanille, vinaigre	angélique (racine), café fort, cannelle, piment, poivre, vin de shao xing

CLASSIFICATION DES ALIMENTS SELON LEUR SAVEUR

Aliments/Nature	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
LEGUMES	chou chinois, choucroute, épinard, oseille, poireau, pourpier, tomate	algue bleue, algue sargasse, artichaut, asperge, blette, brocolis, carotte cuite, céleri branche, ciboule, concombre, cresson, chicorée, chou rave, échalote, endive, laitue, mâche, navet, olive noire, ortie, oseille, persil, pissenlit, pousse de bambou	ail cuit, algue agar agar, algue nori, algue rouge, asperge, aubergine, avocat, betterave, blette, carotte cuite et crue, céleri branche, champignons de paris, champignon parfumé (shitaké), noir, chou blanc rond, chou chinois, chou-fleur, chou rave, chou vert, citrouille, concombre, courges, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, igname, laitue, lotus (racine), melon, navet, oignon, panais, patate douce, petits pois, pleurote, pomme de terre, potiron, pousse de bambou, radis (tous crus et cuits), salsifis, tomate, topinambour, trémelle blanche	ail cru, aillet, basilic, carotte cuite, céleri branche, chou-fleur, chou vert, ciboule, ciboulette, cresson, échalote, épinard, fenouil, gingembre, navet, oignon, ortie, persil, poireau, poivron, radis	algue agar agar, algue kombu, algue laminaire, algue nori, algue rouge, algue sargasse, algue spiruline, algue zostère, olive noire, persil, salade cuite
LEGUMINEUSES (NB : Le Quinoa est une légumineuse et une céréale Doux)	haricot azuki		fève, haricots blanc, dolique, noir, rouge, germes de soja, lait de soja, lentilles, pois chiche, soja noir, soja vert, tempeh, tofu	tempeh	lentilles, pois, soja
CEREALES	blé, pain au levain		amarante, blé, larmes de job, maïs, millet, orge, riz long, riz rond, sarrasin, seigle, sorgho	avoine, germes de blé, millet	avoine, orge
FRUITS	abricot, cerise, citron, coing, fraise, framboise, goyave, grenade, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangoustan, mangue, myrtille, orange, pamplemousse, pêche, poire,	abricot, rubarbe	abricot, amande, ananas, banane, cacahuète, cassis, cerise, châtaigne, coing, datte, figue, fraise, framboise, goji, goyave, grenade, jujube, kaki, kiwi, kumquat, litchi, longane, mandarine, mangoustan, mangue, melon, mûre de la ronce, myrtille, noisette, noix, noix de coco, orange, pamplemousse, papaye, pas-	coing, kumquat, noix, pêche, pistache	châtaigne, noix



	pomme, prune, raisin, rhubarbe		tèque, pêche, pignon, pistache, poire, pomme, prune, raisin		
PRODUITS ANIMALIERS	cheval, faisan, truite fromages chèvre et vache, yaourt	chevreau, foies de bœuf, de lapin, de mouton, de porc, de poulet, rognons d'agneau et de mouton	agneau, alose, anchois, anguille, bœuf, boudin, cabillaud, caille, carpe, cerf, chèvre, cœur de porc, coquille saint jacques, crevette, cheval, escargot, esturgeon, faisan, grenouille, foie de bœuf, foie de mouton, foie de porc, hareng, huître, jambon, lapin, maquereau, mouton, mullet, œufs de caille, de cane et poule, oie, pied de porc, pigeon, porc, poulet, poulpe, rognons bœuf, rognons agneau et mouton, thon, tripes de bœuf, tripes de mouton, tripes de porc, truite fromages chèvre et vache, laits brebis et vache,	cheval	boudin, cabillaud, calmar, canard, crabe, cœur de porc, coquille saint jacques, crevette, escargot, grenouille, huître, jambon, moule, mullet, pied de porc, pieuvre, pigeon, porc, poulpe, rognons de porc, sanglier, sardine, saumon, seiche, thon
DIVERS	ibiscus, safran, vinaigre, umé-bosi fermenté	bouton de rose, bulbe de lys, café, camomille, câpres, chocolat, chrysanthème séché, curcuma, ginseng, huile d'olive, laurier, muscade, thé vert, vanille, verveine citronnée, vin de shao xing, vinaigre	angélique (racine), beurre, bouton de rose, bulbe de lys, cacahuète, chrysanthème séché, cumin, fleur d'hémérocalles, fleur d'oranger, ginseng, graine de lotus, huile d'arachide, d'olive, de sésame, laurier, miel, miso, réglisse, romarin, safran, saindoux, sauce de soja, sésame noir, sucre blanc cristallisé, sucre candy et roux, thé vert, vin de shao xing	alcool, angélique (racine), badiane, cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, gingembre, huile de colza, menthe, moutarde, muscade, piment, poivre, romarin, thym, vanille, vin de shao xing	miso, produits en saumure, sel, tamari (sauce de soja)

BIBLIOGRAPHIE

- *Marie-Emmanuelle Gatineaud - La diététique chinoise appliquée à l'occident*
- *Tout manuel de Philippe Sionneau et du Dr Barry Sears traitant de la diététique chinoise*
- *Isabelle Lauding - les cinq saisons de l'énergie*
- *Tous mes cours de médecine traditionnelle chinoise et de diététique chinoise*

LECTURE RECOMMANDEE :

- Les livrets de cuisine de Christine Charles-Ducros, *fée dans sa cuisine* ; cuisine bioénergétique végétarienne. Une série instructive et gourmande à souhait ! Retrouvez-la sur : www.cmecuisine.blogspot.fr

