

	Kall	Sval	Neutral	Varm	Het	Söt jord	Salt vatten	Bitter eld	Sur trä	Kryddig metall
aborre			x			x				
alfalfagroddar	x									
alger (havets)	x						x			
aloe vera	x							x		
amarant		x				x				
ananas		x				x			(x)	
anis				x						
ansjovis				x		x				
apelsin		x				x			x	
aprikos			x			x			x	
aprikoskärna				x				x		
aubergine		x				x				
avocado						x				
bambuskott	x					x				x
banan	x					x				
basilika				x						x
blomkål		x								
blåbär				x		x			x	
bläckfisk			x			x				
bockhornsklöver				x						
bondböna			x							
bovete		x				x				
broccoli		x								
brysselkål			x							
carambola	x									
cashewnöt				x						
cayennepeppar					x					x
champinjon		x				x				
citron		x							x	
citronmeliss		x								
citrusskal				x				x		x
dadel				x		x				
dadel, kinesisk				x		x				
dill				x						x
dinkel				x						
druva			x			x				
durian				x		x				
endiv		x						x		
enoki			x			x				
fikon			x			x				
fläderblom		x						x		x
fänkål, frö				x						x
ganoderma			x			x				
giseng				x		x		x		
glaubers salt	x						x	x		x
granatäpple			x			x			x	

	Kall	Sval	Neutral	Varm	Het	Söt jord	Salt vatten	Bitter eld	Sur trä	Kryddig metall
grapefrukt	x					x			x	
griskött		x				x	x			
groblad	x									
gräslök				x						x
grönkål				x						
gröna bönor			x							
bönor gröna			x							
guava				x		x			x	
gul lök					x					x
lök gul					x					x
gurka	x					x				
gurkmeja				x				x		x
gurkört		x				x		x		
hagtornsfrukt				x		x			x	
haj			x			x				
hallon				x		x			x	
hampfrö			x			x				
haricots verts			x							
hasselnot			x							
havre				x		x				
havsgurka				x		x	x			
havskatt			x			x				
hirs			x			x				
honung			x			x				
honung (upphettad)				x		x				
ingefära färsk					x					x
ingefära torkad					x					x
islandslav		x								
jackfrukt		x				x			(x)	
japansk mispel		x				x			x	
jasminblomma				x						x
jobs tårar		x				x				
jordgubbe		x				x			x	
jordnöt				x						
jordärtskocka						x				
kaffe				x				x		
kanel					x	x				x
kanin		x				x				
kantarell			x			x				
kardemumma				x						x
karob				x						
karp			x			x				
kastan				x						
kidneyböna			x							
kikärtä				x						
kinakål		x								

	Kall	Sval	Neutral	Varm	Het	Söt jord	Salt vatten	Bitter eld	Sur trä	Kryddig metall
kiwi	x					x				
kokosnöt (kött)				x		x				
koriander				x				x		x
korn		x				x				
kronärtskocka		x				x		x		
kryddnejlika				x						x
krysantemum	x					x		x		
kummin				x						x
kumquat				x		x			x	x
kuzu		x				x				x
kyckling				x		x				
kål			x							x
kålrabbi			x			x		x		x
kålrot				x		x				x
körsbär				x		x			x	
lagerblad				x						
lakritsrot (kinesisk)			x			x				
lamm					x					
lever (se boken)		x		x						
lilja	x					x				
lime		x								
lindblomma				x						
linfrö		x								
linser				x						
litchifrukt				x		x			x	
lomme		x				x				
longanfrukt				x		x				
loppfrö		x								
lotusfrö			x			x				
lotusrot (rå)	x					x				
lotusrot (kokt)			x			x				
lyciumbär			x			x				
majs			x			x				
makrill			x			x				
malt				x		x				
mandarin				x		x			(x)	
mandel			x							
mango			x			x			x	
mangold		x				x				
mangostan		x								
maskros	x					x		x		
mejram		x								x
miso-soppa		x								
mjölk				x		x				
momordica-frukt			x			x				
morot			x			x				

	Kall	Sval	Neutral	Varm	Het	Söt jord	Salt vatten	Bitter eld	Sur trä	Kryddig metall
mullbär		x				x				
mungböna	x					x		x		
muskot				x						x
mussla				x			x			
mynta		x								x
nypon		x								
nässla				x						
okra		x								
oliv			x							
ost			x							
ostron			x			x	x			
ostronskal		x					x		x	
ostronskivling				x		x				
palsternacka			x			x				x
papaya			x			x			x	
paprika		x				x				
peppar					x					x
pepparrot					x					x
perillblad				x						x
persika				x		x			x	
persilja				x						x
persimonfrukt		x				x			x	
pinjenöt				x						
pistagenöt				x						
plommon			x			x			x	
pomerans		x						x		
pom pom (svamp)			x			x				
portlak	x								x	
potatis			x			x				
pumpa				x		x				
pumpafrü				x						
purjolök					x					x
päron		x				x				
quinoa				x						
rabarber		(x)						(x)	x	
ris			x			x				
rosenkvitten (stor)				x					x	
rosmarin				x						x
rotselleri				x						
råg				x				x		
rädisa		x				x				x
räkor				x		x	x			
rättika		x				x		x		x
rödbeta			x							
rödkål			x							x
saffran			x			x				

	Kall	Sval	Neutral	Varm	Het	Söt jord	Salt vatten	Bitter eld	Sur trä	Kryddig metall
salladslök				x						x
salladsblad		x				x		x		
salvia			x							
sardin			x			x	x			
scharlottenlök					x					x
schizandrabär				x		x			x	
selleri		x						x		
senapsfrö				x						x
sesamfrö			x			x				
shiitakesvamp				x		x				
sill			x			x				
slånbär				x						
smultron		x				x				
smörfisk			x			x				
sockerrör	x									
sockerärter			x							
sojaböna groddar	x					x				
sojaböna gul		x				x				
sojaböna svart			x							
solrosfrö			x							
sparris		x				x		x		
spenat		x				x				
squash				x		x				
stjärnanis				x						
surkål		x								
svalbo			x			x				
svamp svart			x			x				
svamp vit			x			x				
bönor svarta			x							
svarta vinbär				x					x	
vinbär svarta				x					x	
sötpotatis			x			x				
tamarind		x				x			x	
taro			x			x				x
te grönt		x				x		x		
te svart				x		x		x		
timjan			x							
tofu		x				x				
tomat		x				x			x	
tussilago			x							x
valnöt				x		x				
vattenkastanj	x									
vattenkrasse	x									x
vattenmelon	x					x				
vete		x				x			x	
vinäger				x				x	x	
vitkål		x								

	Kall	Sval	Neutral	Varm	Het	Söt jord	Salt vatten	Bitter eld	Sur trä	Kryddig metall
vitlök					x					x
fisk vit			x			x				
våtarv		x				x			x	
zucchini				x		x				
ål				x		x				
ägg			x			x				
äpple		x				x				
ärtor			x							