

Přehledná tabulka

Rozdělení potravin podle Povahy a 5 prvků (chutí)

+ jejich přibližná energetická hodnota (barva textu)

V následující tabulce najdete přehled všech potravin. Podle zařazení do sloupců snadno vyčtete jejich termickou povahu dle TČM, podle rozdělení v řádcích určíte příslušnost k jednomu z pěti prvků, podle barvy textu potom přibližnou energetickou hodnotu potraviny podle „západního“ přístupu – rozlišeno podle škály, kterou najdete v závěru tabulky.

POVAHA / ELEMENT(CHUŤ)	HORKÉ	TEPLÉ	NEUTRÁLNÍ	OSVĚŽUJÍCÍ	STUDENÉ
DŘEVO  KYSELÁ		Ovoce: granátové jablko, švestka Maso: slepice Bylinky/ koření: ocet, petržel Nápoje: třešňová šťáva	Obilí: bulgur, kuskus, špalda Ovoce: ostružina, malina Ostatní: kvasnice Nápoje: šípkový čaj	Obilí: pšenice Zelenina: výhonky, řeřicha, kyselé zelí, výhonky sóji Ovoce: kyselé jablko, rybíz, jahoda, brusinka, kyselé třešeň, mandarinka, pomeranč, angrešt, borůvka	Obilí: pšeničné klíčky, pšeničné výhonky Zelenina: výhonky fazole mungo, šťovík, rajče Ovoce: ananas, kiwi, rebarbora , citron Mléčné výrobky: jogurt
OHEŇ  HOŘKÁ	Maso: jehně, ovce, koza, všechny druhy grilovanéh o masa Nápoje: hořký likér, koňak,	Zelenina: růžičková kapusta Mléčné výrobky: ovčí sýr, kozí sýr, kozí mléko	Obilí: amarant, quinoa, žito, Zelenina: kopřiva, ledový salát, polní salát, červená řepa Nápoje: čaj bancha, pu-erh,	Obilí: pohanka Zelenina: artyčoky, čekanka, hlávkový salát, pampeliška, pastinák, rukev	

	svaření víno	Bylinky/koření : bazalka(č), saturajka (č), kakao, kurkuma (žluté koření), mák, oregano (č), červená paprika, majoránka (č), jalovec Nápoje: obilná káva, káva, červené víno	tuo-cha, černý čaj obecně	Ovoce: bezinky, grapefruit, kdoule Nápoje: staré pivo, zelený čaj, plzeňské, horká čokoláda	
ZEMĚ  SLADKÁ		Obilí: sladká rýže Zelenina: fenykl, dýně hokkaido, sladké brambory, smažená cibule Ovoce: meruňka (č/s), sladká třešeň, broskev, rozinka, korintka, sultánka Pokrmové oleje: olej z dýňových jader, řepkový a sójový olej Koření: skořice Ořechy: burský, kokosový, vlašský, piniová jádra Ostatní: jedlý kaštan,	Obilí: proso, polenta, kukuřičný klas (č) Zelenina: Fazole, hrášek, mrkev, kedluben, brambor, červené zelí, tuřín, bílé zelí, kapusta kadeřavá Ovoce: datle (s), fíky (s/č), švestka (s) Maso: hovězí Mléčné výrobky: máslo, kravské mléko Koření: šafrán, vanilka Sladidla: med, melasa, třtinový cukr Ořechy/semena : lískový ořech, dýňové jádro, mandle,	Obilí: ječmen Zelenina: lilek, květák, brokolice, čínské zelí, chřest, mangold, paprika, špenát, černý kořen, celer – hlíza, celer – stonek, cuketa Ovoce: sladké jablko, banán, hruška, hrozny – červené/bíl é Sójové výrobky: sójové mléko, tofu Mléčné výrobky: sladká smetana	Zelenina: salátová okurka Ovoce: žlutý meloun, kaki, mango, papája, červený meloun

		kokosové mléko Nápoje: fenyklový čaj, portské, medovina, likér	pistácie, sezam, slunečnicové jádro Ostatní: hlíva ústřičná, vejce, houba shiitake, lesní houba Nápoje: lékořicový čaj, šťáva z bílých i červených hroznů	pokrmové oleje: Iněný olej, olivový olej, slunečnicový olej, Bylinky: estragon (č) Sladidla: průmyslově vyráběný cukr, sirup (všechny druhy) Ostatní: avokádo, žampion, Nápoje: jablečná a hrušková šťáva, čaj z kukuřičných vlasů	
KOV  OSTRÁ	Maso: jelen Mléčné výrobky: plísňový sýr Koření: Kajenský pepř, lusky a prášek chilli, kari, zázvor (s), česnek, pepř, nové koření	Obilí: oves Zelenina: jarní cibulka, pórek, křen, syrová cibule Maso: bažant, koroptev, srnec, divoký zajíc, divoké prase, Mléčné výrobky: harcký sýr, munsterský sýr, Nápoje: rýžové víno (saké)	Obilí: rýže Zelenina: černá řeřicha Maso: husa, krůta, divoký králík, křepelka	Zelenina: řeřicha, ředkvička, bílá ředkev Maso: králík Bylinky: šalvěj Nápoje: mátový čaj	

		Bylinky/koření: anýz, bazalka (s), pelyněk (s), saturejka (s), estragon (s), zázvor (č), kardamon (s), muškát, koriandr (s), kmín, masala bobkový list, majoránka (č, s), hřebíček, oregano (s), tymián (s), rozmarýn (s), pažitka (č,s), hořčice, lékořice (č,s), semena koriandru, kopr (č, s)			
VODA  SLANÁ		Maso: maso – uzené, nakládáné, nasolené a sušené Mléčné výrobky: parmezán Ryby: úhoř, garnely (garnáty, krevety, humr, treska, langusta, sardel, platýs, tuňák,	Luštěniny: fazole adzuki, hrášek (s), čočka, bob obecný, sójové boby (žluté, černé) Ryby: okoun, pstruh, kapr, losos Maso: vepřové Ostatní: miso	Luštěniny: hrách, fazole mungo Plody moře: ústřice, sépie Ostatní: houba mu.erh, olivy, švestka umeboši	Mořské řasy: kombu, nori, kelp Plody moře: kaviár, krab, rak, slávka jedlá Koření: sůl, sójová omáčka Nápoje: minerální voda

0 – 760 KJ

761 – 1520 KJ

1521 – 2 280 KJ

2 280 – 3 040 KJ

3 040 – 3 800 KJ