

कफ वात

अनाज	मसाले	फल	चाट व नमकीन
बाजरा चने का बेसन	अजवाइन, लौंग लहसुन, जायफल	सेब, नाशपाती आम, कैथा चीकू, बड़हल	आलू टिकिया पनीर पकौड़ा ढोकला
दाल	जावित्री, हींग पीपर	लूचा, खुमानी	दालमोठ बेसन व आलू
अरहर मसूर (लाल व काली) चना	(छोटी व बड़ी) तेजपत्ता, मेथी आम खटाई	मेवा मूंगफली, बादाम, पिस्ता अखरोट	चटनी कैथा, अमिया
सब्जी	तेलघी सरसों	मिठाई लड्डू (बेसन) सोहन पापड़ी छेना गुड़ (पारीवाला) दही	नग टाइगर, पुखराज
मिर्च (सिमला लाल, हरी) आलू, सहजन कुंदरू, सरसों, कुल्फा, गाजर सनई का फूल	गुल्लू, महूआ सुरजमुखी का तेल घी भैंस का आचार मिर्च, आम व लहसुन का		

कफ वायु

अनाज	मसाले	फल	नग
मक्का मटर का बेसन	काली मिर्च सोठ, दाल चीनी	ईमली, ककड़ी नींबू, सन्तरा	माणिक्य मूंगा
दाल	अदरक, लौंग इमली, हींग बड़ी इलाइची पुदीना	आम, मुसम्मी सहतूत, जामुन फालसा, अनानाश	सत्तू चने का
मटर मसूर (लाल व काली) राजमा (लाल)	तेल घी सरसों, अलसी मूंगफली काले तिल का तेल घी भैंस का आचार नींबू, आंवला सिरका (जामुन) अदरक	सिंघाड़ा (लाल) तरबूज, केला मेवा चिलगोजा अंजीर, मुनक्का पोस्ता दाना किशमिश गोंद (ढांक) मिठाई दही, बर्फी मठठा, छेना	
सब्जी	आलू, टमाटर हरी मटर, मेथी चना का साग खट्टी पालक बैंगन (काला) तरोई, चुकन्दर करौंदा सेम का फूल		

पित्त वात

अनाज	मसाले	फल	शरबत
जौं, गेहूं ज्वार	जीरा, कलौंजी छोटी इलाइची	अमरूद नागा	खस केवड़ा
दाल	सफेद नमक	बेल	कुल्फी
मूंग, मोठ	तेल घी	बेर (बड़ा)	नग
सब्जी	तिल्ली	मेवा	लहसुनिया
गोभी (फूल, पत्ता, गांठ) करेला बनकरेली, टिण्डा परवल, मूली बथुआ, कटहल कददू, भिण्डी	गरी, कलौंजी घी गाय का सोयाबीन तेल	गरी, छुआरा काजू पंचबीज	मोती
	मुरब्बा	मिठाई	
	बेल का	रबड़ी, खीर पेड़ा व दूध (गाय का) गुलाब जामुन	



पित्त वायु

अनाज	मसाले	फल	शरबत
ज्वार, चावल काला सिंघाडा हरा सिंघाडा सोयाबीन, गेहूं	जीरा, कलौंजी धनिया छोटी इलाइची सौंफ	अमरूद बेल, लीची नारियल शरीफा, खरबूजा शकरकंद	खस, केवड़ा रूह आफजा कुल्फी
दाल	तेल घी	शरीफा, खरबूजा शकरकंद	नग
उरद, लोबिया किवाच राजमा, (काला)	सोयाबीन गरी, सफेद तिल्ली का तेल	काला सिंघाडा हरा सिंघाडा	सफेद नीला पन्ना, नीलम मोती
सब्जी	मुरब्बा	मेवा	सत्तू
लौकी, परवल भिन्डी, टिण्डा प्याज, सेम, मूली सफेद बैगन घुइंया, सोया बड़ा शलजम लोबिया, चौराई कुल्थी, भसीड़	बेल का	काजू, मखाना पंचबीज गोंद (बबूल)	जौ व लइया का
		मिठाई	
		दूध, पेड़ा, रबड़ी खीर, बताशा गुलाब जामुन	