رژیم غذایی که بیشتر در مزاج سرد و تر توصیه می شود.	
گوشت	گوشت شتر، گوشت بره، کبوتر، بوقلمون، مرغ محلی
سبزیجات	هویج فرنگی، اسفناج، کاهو، کدو خورشتی، کدو حلوایی، نخود فرنگی، تمبر هندی، فلفل دلمه ای، گشنیز، خرفه، لوبیا سبز
میوه و آجیل	سیب با پوست، گلابی، طالبی، به، نارگیل، بادام، گردو، انار شیرین، فندق، پسته، کنجد، انجیر، انگور، کشمش، مویز
غلات و حبوبات	نخود، گندم، لوبیا چیتی
روغن و لبنیات	روغن زیتون، روغن گاو، روغن گوسفند، روغن کنجد، ماست چکیده، ماست و موسیر
ادویه جات و طعم دهنده	هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، فلفل سیاه، فلفل قرمز، آویشن، رازیانه، تخم ریحان، سیاهدانه، زنیان، گلپر، انیسون
نوشیدنی	دم کرده دارچین و کمی زنجبیل، گل گاوزبان، اسطوخودوس، شربت شیره خرما، چای زعفران، شربت شیره انگور، شربت زعفران
سایر غذاها	ارده و عسل، شیره خرما، شیره انگور، آبگوشت، حلوا شکری

رژیم غذایی که کمتر در مزاج سرد و تر توصیه می شود.	
گوشت	گوشت گاو، ماهی، کله پاچه، مرغ
سبزیجات	خیار، کدو خورشتی، اسفناج، گشنیز، گوجه فرنگی، کاهو، خرفه، قارچ، سیب زمینی
میوه و آجیل	هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات، غوره و سایر میوه های ترش
غلات و حبوبات	تخم کدو تنبل، تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، نشاسته، برنج خارجی، عدس، ماش
روغن و لبنیات	شیر، ماست تازه، پنیر تازه، دوغ
ادویه جات و طعم دهنده	سماق، لیمو عمانی، آبغوره، آب لیمو، رب انار، سس مایونز
نوشیدنی	شربت آلبالو، شربت عناب، شربت آبلیمو، دوغ، ماء الشعیر، نوشابه های گازدار، لیموناد
سایر غذاها	آش رشته، ماست تازه، ماکارونی، الویه