رژیم غذایی که بیشتر در مزاج گرم و خشک توصیه می شود.	
گوشت	ماهی، گوشت سفید، پاچه گوسفند با آلوی ترش
سبزیجات	هویج فرنگی، اسفناج، کاهو، کدوخورشتی، کدو حلوایی، نخود فرنگی، تمبر هندی، فلفل دلمه ای، گشنیز، خرفه، لوبیا سبز
میوه و آجیل	انار، مرکبات، شاه توت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلوی ترش، شفتالو، هندوانه، برگ هلو، برگ زردآلو، مغز بادام خام
غلات و حبوبات	عدس با جو، ماش، برنج
روغن و لبنیات	روغن زیتون، روغن کنجد، روغن گاو، شیر، سفیده تخم مرغ
ادویه جات و طعم دهنده	اسفرزه، بارهنگ، مغز فلوس، مغز تخم هندوانه، سماق، ترنجبین، شیرخشت، لیمو عمانی، زرشک
نوشیدنی	لیمو ترش تازه، مخمر آب جو، ماءالشعیر طبی، رب انار، آب انار، لواشک خانگی، ترشی معمولی، شربت زرشک، عرق کاسنی شاهتره، دوغ ترش، چای ترش
سایر غذاها	نان جو،آش جو، سوپ جو، کدو خورشتی، سیب زمینی بخارپز، خورشت بامیه، برنج سفید با روغن زیتون، الویه

رژیم غذایی که کمتر در مزاج گرم و خشک توصیه می شود.	
گوشت	گوشت پرندگان کوچک، میگو، گوشت شتر
سبزیجات	فلفل سبز، پیاز، سیر، خردل، جعفری، تره، شاهی، شوید، کرفس، ترب، تربچه، قمری، بادمجان
میوه و آجیل	انگور، خرما، نارگیل، کشمش، موز، انجیر، گردو، فندق، انبه
غلات و حبوبات	نخود، سیاهدانه
روغن و لبنیات	روغن آفتابگردان، کره، خامه، زرده تخم مرغ
ادویه جات و طعم دهنده	دارچین، میخک، جوز هندی، رازیانه، زنجبیل، تخم کرفس، زعفران، فلفل، ادویه جات تند و تیز، سس خردل، دارچین
نوشیدنی	عسل، شربت زعفرانی، نوشابه های گازدار، دم کرده دارچین و زنجبیل، چای سبز، چای معمولی
سایر غذاها	غذاهای سرخ کردنی، فسنجان شیرین، غذاهای پرچرب، غذاهای خیلی شیرین