

DIETE MA-PI

Dieta MA-PI 1

Unico cereale il RISO INTEGRALE (*Oryza sativa*, L.)

(Bollito, 1 parte di riso, 3 parti di acqua, un pizzico di sale marino integro).

In caso di bisogno si può sostituire con le gallette di riso integrale.

Per i casi più deboli, il riso bollito (con più acqua) si riduce in crema di riso.

Si può condire col Gomasio (semi di sesamo (*Sesamum indicum*, L.) tostatati e sale marino integro).

Bevanda: Tè Beicha (*Camellia sinensis*, L.) (Vedi Georges Ohsawa, *Lo Zen Macrobiotico o l'arte del ringiovanimento e della longevità*, Ed. L'Chi, 2013).

Facoltativi: Cibi fermentati (Miso, Wandadou Jiangyou, Yanzimei).

Dieta MA-PI 2

CEREALI:

Riso Integrale (*Oryza sativa*, L.); Miglio (*Panicum miliaceum*, L.);

Orzo (*Hordeum vulgare*, L.).

Moderatamente: Gallette di Riso Integrale.

VERDURE:

Carota (*Daucus carota*, L.);

Cavolo Verza (*Brassica oleracea*, L. var. *sabauda*, L.);

Cicoria (*Cichorium intybus*, L. var. *indivisum*);

Cipolla (*Allium cepa*, L.);

Prezzemolo (crudo) (*Petroselinum sativum*, Hoffm.);

Ravanello (*Raphanus sativus*, L.).

PROTEINE VEGETALI (a pranzo e a cena):

Legumi:

Fagioli Neri (*Phaseolus vulgaris*, L.); Azuki (*Phaseolus angularis*, Willd.);

Ceci (*Cicer arietinum*, L.); Lenticchie (*Lens esculenta*, Moench.).

CONDIMENTI:

Sale marino integro, Gomasio, Tekka (G.O. 2).

Cibi fermentati: Miso, Wandadou Jiangyou, Yanzimei, Verdure sotto sale, etc.

ALGHE:

Qundaicai (*Undaria pinnatifida*, Harv.); Kunbu (*Laminaria japonica*, Aresch);

Hijiki (*Sargassum fusiforme*, Harv.); Haitai (*Porphyra tenera*, Kjell.).

BEVANDE:

Tè Beicha (*Camellia sinensis*, L.), Tè di Riso, Tè di Orzo, Acqua di sorgente o bollita.

Dieta MA-PI 3

CEREALI:

Riso (*Oryza sativa*, L.); Miglio (*Panicum miliaceum*, L.);
 Orzo (*Hordeum vulgare*, L.); Segale (*Secale cereale*, L.); Grano (*Triticum* L.);
 Grano Saraceno (*Fagopyrum sagittatum gilib* o *Fagopyrum esculentum*, Moench.).

Moderatamente: Gallette di riso integrale, miglio, orzo, e sale marino integro.

VERDURE:

Selvatiche;

Prezzemolo (crudo) (*Petroselinum sativum*, Hoffm.);

Cavolo Verza (*Brassica oleracea*, L. var. *sabauda*, L.);

Cavolo Cappuccio (*Brassica oleracea*, L. var. *capitata*, L.);

Cavolo Cinese (*Brassica oleracea*, L. var. *pekinensis*, Rupr.);

Cavolfiore (*Brassica oleracea*, L. var. *botrytis*, L.);

Cavoli (*Brassica oleracea*, L.);

Cime di Rapa (*Brassica rapa*, L. var. *sylvestris*);

Rapa (*Brassica rapa*, L. var. *rapa*); Scorzonera (*Scorzonera hispanica*, L.);

Porro (*Allium porrum*, L.); Asparago (*Asparagus officinalis*, L.);

Sedano (*Apium graveolens*, L. var. *dulce*);

Tarassaco (*Taraxacum officinale*, Weber); Lattuga (*Lactuca sativa*, L.);

Cicoria (*Cichorium intybus*, L. var. *indivisum*);

Carota (*Daucus carota*, L.); Pastinaca (*Pastinaca sativa*, L.);

Zucca Bernoccoluta (*Cucurbita maxima*, Duch.);

Zucchina (*Cucurbita pepo*, L.);

Indivia (*Cichorium endivia*, L. var. *crispum*); Cipolla (*Allium cepa*, L.);

Erba cipollina (*Allium schoenoprasum*, L.);

Finocchio (*Foeniculum vulgare*, Miller);

Broccoli (*Brassica oleracea*, L. var. *italica*, Plenck);

Ravanello (*Raphanus sativus*, L.); Scalogno (*Allium ascalonicum*, L.);

Daikon (*Raphanus sativus* L. var. *longipinnatus*);

Crescione (*Nasturtium officinale*, L.); Senape (*Sinapis alba*, L.); etc.

PROTEINE VEGETALI (a pranzo e a cena):Legumi:

Fagioli Neri (*Phaseolus vulgaris*, L.); Azuki (*Phaseolus angularis*, Willd.);
 Ceci Neri (*Cicer arietinum*, L.); Borlotti (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Fagioli dall'Occhio (*Vigna unguiculata*, L.); Fagioli Rossi (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Ceci (*Cicer arietinum*, L.); Cannellini (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Lenticchie (*Lens esculenta*, Moench.).

Moderatamente:

Piselli (*Pisum sativum*, L.) e Fagioli da sgranare;
 Fagiolini (*Phaseolus vulgaris*, L.); Fagioli di Spagna (*Phaseolus coccineus*, L.);
 Cicerchia (*Lathyrus sativus*, L.); Francescani (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Lenticchie Decorticate (*Lens esculenta*, Moench.).
 Glutine di cereali.

CONDIMENTI:

Sale marino integro, Gomasio, Tekka (G.O.2).

Cibi fermentati: Miso, Wandadou Jiangyou, Yanzimei, Verdure sotto sale, etc.
 Olio di Sesamo, Olio di Riso, Olio di Germe di Grano, Olio Extra Vergine di Oliva,
 Agro di Riso, Agro di Yanzimei, Kudzu (*Pueraria lobata*, Willd. ohwi), etc.

Moderatamente: Pasta di sesamo (*Sesamum indicum*, L.) (Tahin).

ALGHE:

Qundaicai (*Undaria pinnatifida*, Harv.); Kunbu (*Laminaria japonica*, Aresch);
 Hijiki (*Sargassum fusiforme*, Harv.); Haitai (*Porphyra tenera*, Kjell.);
 Arame (*Eisenia bicyclis*, Kjell.).

FRUTTA OLEOSA E SEMI:

Noce (*Juglans regia*, L.); Mandorla (*Amygdalus communis*, L.);
 Nocciola (*Corylus avellana*, L.); Pinolo (*Pinus pinea*, L.);
 Seme di Zucca (*Cucurbita maxima*, Duch.);
 Seme di Girasole (*Helianthus annuus*, L.); etc.

DOLCE-SALATO:

Semplici: Torta Azuki e Castagne, Riso cotto al forno, Crema di Riso e Carote,
 Cus-cus e Ceci, Torta di Riso-Carote-Zucca, Budino di Riso con farina di
 Riso, Mochi, Torta con farina di Castagne, etc.

BEVANDE:

Tè Beicha (*Camellia sinensis*, L.), Tè Mu, Tè di Riso, Tè di Orzo, Yannoh,
 Caffè d'Orzo, Caffè solubile di cereale, Acqua di sorgente o bollita.

Dieta MA-PI 4

CEREALI:

Riso (*Oryza sativa*, L.); Miglio (*Panicum miliaceum*, L.);
 Orzo (*Hordeum vulgare*, L.); Segale (*Secale cereale*, L.); Grano (*Triticum* L.);
 Grano Saraceno (*Fagopyrum sagittatum gilib* o *Fagopyrum esculentum*, Moench.);
 Avena (*Avena sativa*, L.).

Moderatamente: Gallette di riso integrale, miglio, orzo, etc.

VERDURE:

Selvatiche;

Prezzemolo (crudo) (*Petroselinum sativum*, Hoffm.);
 Cavolo Verza (*Brassica oleracea*, L. var. *sabauda*, L.);
 Cavolo Cappuccio (*Brassica oleracea*, L. var. *capitata*, L.);
 Cavolo cinese (*Brassica oleracea*, L. var. *pekinensis*, Rupr.);
 Cavolfiore (*Brassica oleracea*, L. var. *botrytis*, L.);
 Cavoli (*Brassica oleracea*, L.); Cime di Rapa (*Brassica rapa*, L. var. *sylvestris*);
 Rapa (*Brassica rapa*, L. var. *rapa*); Scorzonera (*Scorzonera hispanica*, L.);
 Agretti (*Salsola soda*, L.); Porro (*Allium porrum*, L.);
 Bieta (*Beta vulgaris*, L. var. *Cycla*); Asparago (*Asparagus officinalis*, L.);
 Carciofo (*Cynara scolymus*, L.); Spinacio (*Spinacia oleracea*, L.);
 Sedano (*Apium graveolens*, L. var. *dulce*);
 Tarassaco (*Taraxacum officinale*, Weber); Lattuga (*Lactuca sativa*, L.);
 Cardo (*Cynara cardunculus*, L.);
 Cicoria (*Cichorium intybus*, L. var. *indivisum*);
 Carota (*Daucus carota*, L.); Pastinaca (*Pastinaca sativa*, L.);
 Zucca Bernoccoluta (*Cucurbita maxima*, Duch.);
 Zucchini (*Cucurbita pepo*, L.);
 Indivia (*Cichorium endivia*, L. var. *crispum*); Cipolla (*Allium cepa*, L.);
 Erba cipollina (*Allium schoenoprasum*, L.);
 Finocchio (*Foeniculum vulgare*, Miller);
 Broccoli (*Brassica oleracea*, L. var. *italica* Plenck);
 Ravanello (*Raphanus sativus*, L.); Scalogno (*Allium ascalonicum*, L.);
 Daikon (*Raphanus sativus* L. var. *longipinnatus*);
 Crescione (*Nasturtium officinale*, L.); Senape (*Sinapis alba*, L.); etc.

PROTEINE VEGETALI (a cena e/o a pranzo, in alternativa a quelle animali):
 Fagioli Neri (*Phaseolus vulgaris*, L.); Azuki (*Phaseolus angularis*, Willd.);
 Ceci Neri (*Cicer arietinum*, L.); Borlotti (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Fagioli dall'Occhio (*Vigna unguiculata*, L.); Ceci (*Cicer arietinum*, L.);
 Fagioli Rossi (*Phaseolus vulgaris*, L.); Cannellini (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Lenticchie (*Lens esculenta*, Moench.); Francescani (*Phaseolus vulgaris*, L.).

Moderatamente:

Piselli (*Pisum sativum*, L.); Toscanelli (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Fave (*Vicia faba*, L.) e Fagioli da sgranare, Fagiolini (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Fagioli di Spagna (*Phaseolus coccineus*, L.) Bianchi e Rossi;
 Arancioni (*Phaseolus vulgaris*, L.); Cicerchia (*Lathyrus sativus*, L.);
 Lenticchie Decorticate (*Lens esculenta*, Moench.); etc.
 Glutine di cereali.

PROTEINE ANIMALI (solo a pranzo, in alternativa a quelle vegetali):

Pesci selvatici, con prevalenza di quelli a carne bianca:
 Aguglia (*Belone belone*, L.); Alice (*Engraulis encrasicolus*, L.);
 Anguilla (*Anguilla anguilla*, L.); Aragosta (*Palinurus elephas*, Fab.);
 Calamaro (*Loligo vulgaris*, Lam.); Canocchia (*Squilla mantis*, L.);
 Dentice (*Dentex dentex*, L.); Luccio (*Esox lucius*, L.);
 Mazzancolla (*Penaeus kerathurus*, Forss.); Mazzola (*Trigla lucerna*, L.);
 Merlano (*Merlangius merlangus*, L.); Merluzzo (*Gadus morhua*, L.);
 Mormora (*Lithognathus mormyrus*, L.); Nasello (*Merluccius merluccius*, L.);
 Occhialone (*Pagellus bogaraveo*, Brünn.); Ombrina (*Umbrina cirrosa*, L.);
 Orata (*Sparus aurata*, L.); Pagello (*Pagellus erythrinus*, L.);
 Palamita (*Sarda sarda*, Bloch.); Palombo (*Mustelus mustelus*, L.);
 Polpo (*Octopus vulgaris*, L.); Razza (*Raja clavata*, L. o *Raja miraletus*, L.);
 Rombo (*Psetta maxima*, L.); San Pietro (*Zeus faber*, L.);
 Sarago (*Diplodus vulgaris*, Geoff.); Seppia (*Sepia officinalis*, L.);
 Sardine (*Sardina pilchardus*, Walb.); Sgombro (*Scomber scombrus*, L.);
 Sogliola (*Solea solea*, L.); Spigola (*Dicentrarchus labrax*, L.);
 Storione (*Huso huso*, L.); Suro (*Trachurus trachurus*, L.);
 Totano (*Todarodes sagittatus*, Lam.); Triglia (*Mullus surmuletus*, L.); etc.

CONDIMENTI:

Sale marino integro, Gomasio, Tekka (G.O.2).

Cibi fermentati: Miso, Wandadou Jiangyou, Jiangyou, Yanzimei,
Verdure sotto sale, etc.

Olio di Sesamo, Olio di Riso, Olio di Germe di Grano, Olio Extra Vergine di Oliva,
Agro di Riso, Agro di Yanzimei, Kudzu (*Pueraria lobata*, Willd. *ohwi*),
Limone (*Citrus limon*, L.), etc.

Moderatamente: Pasta di sesamo (*Sesamum indicum*, L.) (Tahin)

ALGHE:

Qundaicai (*Undaria pinnatifida*, Harv.); Kunbu (*Laminaria japonica*, Aresch);
Hijiki (*Sargassum fusiforme*, Harv.); Haitai (*Porphyra tenera*, Kjell.),
Arame (*Eisenia bicyclis*, Kjell.); Agar-Agar o Kanten (*Gelidium corneum*, Lam.), etc.

FRUTTA: Selvatica;

Ciliegia (*Prunus avium*, L.); Albicocca (*Prunus armeniaca*, L.);

Mela (*Malus domestica*, L.); Pera (*Pyrus communis*, L.);

Melone (*Cucumis melo*, L.); Cocomero (*Citrullus lanatus*, Thunb.);

Amarena (*Prunus cerasus*, L.); Pesca (*Prunus persica*, L.);

Susina (*Prunus domestica*, L.); etc.

FRUTTA OLEOSA E SEMI:

Noce (*Juglans regia*, L.); Mandorla (*Amygdalus communis*, L.);

Nocciola (*Corylus avellana*, L.); Pinolo (*Pinus pinea*, L.);

Seme di Zucca (*Cucurbita maxima*, Duch.);

Seme di Girasole (*Helianthus annuus*, L.); etc.

FRUTTA AMIDACEA:

Castagna (*Castanea sativa*, Mill.); Dattero (*Phoenix dactylifera*, L.); etc.

DOLCE-SALATO:

Composti con Dao-Dolce di Riso, Orzo, Miglio, etc., Miele.

Moderatamente: Pasta di Cacao e Zucchero integrale.

BEVANDE:

Tè Bancha (*Camellia sinensis*, L.), Tè Mu, Tè di Riso, Tè di Orzo, Yannoh,
Caffè d'Orzo, Caffè solubile di cereale, Acqua di sorgente o bollita,
Succhi di verdura o frutta, Birra, Vino (Bianco, Rosso).

Dieta MA-PI 5CEREALI:

Riso (*Oryza sativa*, L.); Miglio (*Panicum miliaceum*, L.);
 Orzo (*Hordeum vulgare*, L.); Segale (*Secale cereale*, L.); Grano (*Triticum*);
 Grano Saraceno (*Fagopyrum sagittatum gilib o Fagopyrum esculentum*, Moench.);
 Avena (*Avena sativa*, L.); Mais (*Zea mais*, L.), etc.

Moderatamente: Gallette di riso integrale, miglio, orzo, etc.

VERDURE:

Prezzemolo (crudo) (*Petroselinum sativum*, Hoffm.);
 Cavolo Verza (*Brassica oleracea*, L. var. *sabauda*, L.);
 Cavolo Cappuccio (*Brassica oleracea*, L. var. *capitata*, L.);
 Cavolo cinese (*Brassica oleracea*, L. var. *pekinensis*, Rupr.);
 Cavolfiore (*Brassica oleracea*, L. var. *botrytis*, L.);
 Cavoli (*Brassica oleracea*, L.); Cime di Rapa (*Brassica rapa*, L. var. *sylvestris*);
 Rapa (*Brassica rapa*, L. var. *rapa*); Scorzonera (*Scorzonera hispanica*, L.);
 Agretti (*Salsola soda*, L.); Porro (*Allium porrum*, L.);
 Bieta (*Beta vulgaris*, L. var. *Cycla*); Asparago (*Asparagus officinalis*, L.);
 Carciofo (*Cynara scolymus*, L.); Spinacio (*Spinacia oleracea*, L.);
 Sedano (*Apium graveolens*, L. var. *dulce*);
 Tarassaco (*Taraxacum officinale*, Weber); Lattuga (*Lactuca sativa*, L.);
 Bardana (*Arctium lappa*, L.); Cardo (*Cynara cardunculus*, L.);
 Cicoria (*Chicorium intybus*, L. var. *indivisum*);
 Carota (*Daucus carota*, L.); Pastinaca (*Pastinaca sativa*, L.);
 Zucca Bernoccoluta (*Cucurbita maxima*, Duch.);
 Zucchina (*Cucurbita pepo*, L.);
 Indivia (*Cichorium endivia*, L. var. *crispum*); Cipolla (*Allium cepa*, L.);
 Erba cipollina (*Allium schoenoprasum*, L.);
 Finocchio (*Foeniculum vulgare*, Miller);
 Broccoli (*Brassica oleracea*, L. var. *italica* Plenck);
 Ravanello (*Raphanus sativus*, L.); Scalogno (*Allium ascalonicum*, L.);
 Daikon (*Raphanus sativus* L. var. *longipinnatus*);
 Crescione (*Nasturtium officinale*, L.); Senape (*Sinapis Alba*, L.); etc.

Selvatiche:

Acetosa (*Rumex acetosa*, L.); Achillea (*Achillea millefolium*, L.);
 Alchemilla (*Alchemilla vulgaris*, L.); Ambretta (*Geum urbanum*, L.);
 Angelica (*Angelica sylvestris*, L.);
 Amarella (*Tanacetum parthenium*, L.);
 Asparago (*Asparagus officinalis*, L.);
 Barba di Becco (*Tragopogon pratensis*, L.);
 Betonica (*Betonica officinalis*, L.); Bistorta (*Polygonum bistorta*, L.);
 Borrana (*Borrago officinalis*, L.);
 Borsa Pastore (*Capsella bursa-pastoris*, Med.);
 Buglossa (*Anchusa officinalis*, L.); Calamo (*Acorus calamus*, L.);
 Calendula (*Calendula officinalis*, L.); Carciofo (*Cynara scolimus*, L.);
 Cardo (*Cynara cardunculus*, L.); Cavolaccio (*Petasites officinalis*, L.);
 Cerfoglio (*Antriscus cerefolium*, L.);
 Cipollaccio (*Muscari comosum*, Mill.);
 Consolida (*Symphytum officinale*, L.); Crepide (*Crepis virens*, L.);
 Equiseto (*Equisetum arvense*, L. o *Equisetum maximum*, Lam.);
 Eufrasia (*Euphrasia officinalis*, L.); Finocchio (*Foeniculum vulgare*, L.);
 Fiori di Acacia (*Robinia pseudoacacia*, L.);
 Fiori di Sambuco (*Sambucus nigra*, L.);
 Fitolacca (*Phytolacca decandra*, L.);
 Gramigna (*Cynodon dactylon*, L.); Lanciola (*Plantago lanceolata*, L.);
 Lattuga Scarola (*Cichorium endivia*, L. forma *latifolia*);
 Lattuga Vininea (*Cichorium endivia*, L.); Malva (*Malva sylvestris*, L.);
 Meloncello (*Poterium sanguisorba*, L.); Ortica (*Urtica dioica*, L.);
 Parietaria (*Parietaria officinalis*, L.); Piattelo (*Hypochoeris radicata*, L.);
 Polmonaria (*Pulmonaria officinalis*, L.); Ruchetta (*Eruca sativa*, Mill.);
 Portulaca (*Portulaca oleracea*, L.); Soffione (*Taraxacum officinale*, Web.);
 Scorzonera (*Scorzonera hispanica*, L.); Timo (*Thymus serpyllum*, L.);
 Valerianella (*Valerianella olitoria*, L.); Zucchina (*Cucurbita pepo*, L.); etc.

PROTEINE VEGETALI (a cena e/o a pranzo, in alternativa a quelle animali):

Legumi:

Fagioli Neri (*Phaseolus vulgaris*, L.); Azuki (*Phaseolus angularis*, Willd.);
 Ceci Neri (*Cicer arietinum*, L.); Borlotti (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Fagioli dall'Occhio (*Vigna unguiculata*, L.);
 Fagioli Rossi (*Phaseolus vulgaris*, L.); Ceci (*Cicer arietinum*, L.);
 Cannellini (*Phaseolus vulgaris*, L.); Lenticchie (*Lens esculenta*, Moench.);
 Francescani (*Phaseolus vulgaris*, L.).

Moderatamente:

Piselli (*Pisum sativum*, L.); Toscanelli (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Fave (*Vicia faba*, L.) e Fagioli da sgranare, Fagiolini (*Phaseolus vulgaris*, L.);
 Fagioli di Spagna (*Phaseolus coccineus*, L.) Bianchi e Rossi;
 Arancioni (*Phaseolus vulgaris*, L.); Cicerchia (*Lathyrus sativus*, L.);
 Lenticchie Decorticate (*Lens esculenta*, Moench.); etc.
 Glutine di cereali.

PROTEINE ANIMALI (solo a pranzo, in alternativa a quelle vegetali):

Pesce:

Aguglia (*Belone belone*, L.); Alice (*Engraulis encrasicolus*, L.);
 Anguilla (*Anguilla anguilla*, L.); Aragosta (*Palinurus elephas*, Fab.);
 Calamaro (*Loligo vulgaris*, Lam.); Canocchia (*Squilla mantis*, L.);
 Dentice (*Dentex dentex*, L.); Luccio (*Esox lucius*, L.);
 Mormora (*Lithognathus mormyrus*, L.);
 Mazzancolla (*Penaeus kerathurus*, Forss.);
 Merlano (*Merlangius merlangus*, L.); Mazzola (*Trigla lucerna*, L.);
 Merluzzo (*Gadus morhua*, L.); Nasello (*Merluccius merluccius*, L.);
 Occhialone (*Pagellus bogaraveo*, Brünn.); Ombrina (*Umbrina cirrosa*, L.);
 Orata (*Sparus aurata*, L.); Pagello (*Pagellus erythrinus*, L.);
 Palamita (*Sarda sarda*, Bloch.); Palombo (*Mustelus mustelus*, L.);
 Polpo (*Octopus vulgaris*, L.); Razza (Raja clavata, L. o Raja miraletus, L.);
 Rombo (Psetta maxima, L.); San Pietro (*Zeus faber*, L.);
 Sarago (*Diplodus vulgaris*, Geoff.); Seppia (*Sepia officinalis*, L.);
 Sardine (*Sardina pilchardus*, Walb.); Sgombro (*Scomber scombrus*, L.);
 Sogliola (*Solea solea*, L.); Spigola (*Dicentrarchus labrax*, L.);
 Storione (*Huso huso*, L.); Suro (*Trachurus trachurus*, L.);
 Totano (*Todarodes sagittatus*, Lam.); Triglia (*Mullus surmuletus*, L.); etc.

Animali di Terra: Selvaggina;

Cervo (*Cervus elaphus, L.*); Capriolo (*Capreolus capreolus, L.*);
 Lepre (*Lepus europaeus, Pall.*); Cinghiale (*Sus scrofa, L.*);
 Coniglio (*Oryctolagus cuniculus, L.*); Pollo (*Gallus gallus, L.*); etc.

Animali di Cielo: Selvaggina;

Tordo (*Turdus philomelos, C.L. Brehm*); Merlo (*Turdus merula, L.*);
 Starna (*Perdix perdix, L.*); Pernice (*Lagopus muta, L.*);
 Piccione (*Columba livia, Gmelin*); Fagiano (*Phasianus colchicus, L.*);
 Pavoncella (*Vanellus vanellus, L.*); etc.

CONDIMENTI:

Sale marino integro, Gomasio, Tekka (G.O.2).

Cibi fermentati: Miso, Wandadou Jiangyou, Jiangyou, Yanzimei,
 Verdure sotto sale, etc.

Olio di Sesamo, Olio di Riso, Olio di Germe di Grano, Olio Extra Vergine di Oliva,
 Olio di Girasole, Agro di Riso, Agro di Yanzimei, Kudzu (*Pueraria lobata, Willd. ohwi*),
 Limone (*Citrus limon, L.*); etc.

Moderatamente: Pasta di sesamo (*Sesamum indicum, L.*) (Tahin)

ALGHE:

Qundaicai (*Undaria pinnatifida, Harv.*); Kunbu (*Laminaria japonica, Aresch*);
 Hijiki (*Sargassum fusiforme, Harv.*); Haitai (*Porphyra tenera, Kjell.*),
 Arame (*Eisenia bicyclis, Kjell.*); Agar-Agar o Kanten (*Gelidium corneum, Lam.*); etc.

FRUTTA:

Selvatica;

Ciliegia (*Prunus avium, L.*); Albicocca (*Prunus armeniaca, L.*);
 Mela (*Malus domestica, L.*); Pera (*Pyrus communis, L.*);
 Melone (*Cucumis melo, L.*); Cocomero (*Citrullus lanatus, Thunb.*);
 Fragola (*Fragaria*); Melograno (*Punica granatum, L.*);
 Mirtillo (*Vaccinium myrtillus, L.*); Lampone (*Rubus idaeus, L.*);
 Amarena (*Prunus cerasus, L.*); Pesca (*Prunus persica, L.*);
 Susina (*Prunus domestica, L.*); etc.

FRUTTA OLEOSA E SEMI:

Noce (*Juglans regia, L.*); Mandorla (*Amygdalus communis, L.*);
 Nocciola (*Corylus avellana, L.*); Pinolo (*Pinus pinea, L.*);
 Seme di Zucca (*Cucurbita maxima, Duch.*);
 Seme di Girasole (*Helianthus annuus, L.*); etc.

FRUTTA AMIDACEA:

Castagna (*Castanea sativa*, Mill.); Dattero (*Phoenix dactylifera*, L.); etc.

DOLCE-SALATO:

Composto o con Dao-Dolce di Riso, di Orzo e Miglio, o con i diversi tipi di Miele, o con Pasta di Cacao o Zuccheri di Canna (Creme, Ciambelloni, Crostate, Torte, Biscotti dolci o salati, Cioccolato, Focacce, Strudel, Pizze, Gelati MA-PI, etc.).

BEVANDE:

Tè Beicha (*Camellia sinensis*, L.), Tè Mu, Tè di Riso, Tè di Orzo, Yannoh, Caffè d'Orzo, Caffè solubile di cereale, Acqua di sorgente o bollita, Succhi di Verdura e di Frutta, Birra, Vino (Bianco, Rosso), etc.