

Alimenti sattwici	Alimenti rajasici	Alimenti tamasici
Nutrienti Naturali Freschi Biologici Crudi Poco cotti Leggeri Semplici Dal sapore delicato	Raffinati Alterati Eccessivamente cotti Surgelati In scatola Dal sapore troppo intenso	Chimici Artificiali Devitalizzati Maleodoranti Pesanti Ricchi di amido Stantii Avariati Fritti
Frutta fresca o essiccata Noci di vario tipo Noce di cocco Semi Verdure e patate Germogli Soia Cereali integrali Latticini Legumi Oli spremuti a freddo Alghe Dolcificanti naturali Carruba Acqua naturale	Pollame Carne di agnello pesce Uova Troppi latticini Zucchero di canna Cioccolato Spezie piccanti Pepe Cipolla Aglio Tè nero Caffè tabacco	Carne di manzo Carne di vitello Carne di maiale Cibo da fast food Bibite gassate Formaggi stagionati Zucchero bianco Funghi Avanzi di cibo Alcool Alcune droghe Alcuni medicinali Troppo cibo