

Catégories	Longueur d'ondes (anfstroms/ Unté Bovis)	Fruits cuits					Légumes crus	Légumes cuits	Farineux	Pâtisserie	Oléagineux	Produits d'origine animale			Divers	
		Entiers	Pulpes	Jus	Peau	Noyau pepin						Laitiers	Viandes	Poissons		
Aliments supérieurs	10000															
	9000		raisin, orange, citron, framboise, pamplemoise, pêche, pomme, cerise, poire, melon, prune, ananas	ananas			Ail frais; carotte fraîches; tomate entière	soupes (pomme de terre, chou de bruxelles, navet, carotte, blé broyé); pomme de terre en robe des champs cuite au four; ragoûts sans viande à l'étouffée autres légumes cuits toujours à l'étouffée	flocons d'avoine, pain blanc de paysan, crêpe (farine, œufs, eau), galette (semoule de blé), galette (50% de soja et 50% de blé), brioche beurre frais, tarte, confiture naturels, farines ordinaire, farine de manioc, blébroyé chez soi avec toutes sortes de légumes (tomates, oignon, pomme de terre)		Noix fraîches, olives noires, amandes		Jambon venant d'être fumé			
	8500	framboise	fraise, groseille	raisin, framboise, pamplemoise, pêche, poire, prune, ananas			Poireau, oignon, carotte ordinaire d'hiver, haricots verts, champignons, chou (rouge, blanc, bruxelles), radis frais, majorité des salades (pommes de terre petits poids salades vertes, oignons olives)	autres soupes de légumes cuites avec minimum d'eau, sans blé en 20 minutes;			Huiles d'olives, huiles de noix			Fruits de mer pouvant être mangés vivants crus (huitres, coquillages, oursins, etc)		
	8000	raisin; poire; melon; prune; ananas; abricot; fraise; groseille; figue	abricot	orange, citron, pomme, cerise, melon			Salades normales avec du vinaigre (mélanges de choses crues et avec cuites avec huiles d'olives)	Petits pois à l'étouffée avec carotte, pomme de terre avec salade et sans eau; haricots verts à l'étouffée avec pomme de terre; soupe (chou, tomate, carotte et flocon d'avoine);	pain fait chez soi, blé entier en grain, blé germé à l'eau, brioche à l'eau, clafoutis gateau semoule		noisettes				Sucre de canne brut	
	7500	pamplemoise, pomme; figue sèche; datte; raisin abîmé							pain d'épices maison, pain complet mis en soupe		huile de foie de morue, noix de coco	beurres sortant des barattes	Jambon fumé d'un mois	Poissons variés (maquereaux, rougets, etc)		
	7000						Salades simples vertes ordianires, haricots frias, maïs, etc	ratatouille niçoise, chou à l'étouffée seul, potage (chou, tomate, poireau), chou et tomate cuits à l'étouffée, petits pois cuits à l'eau, pomme de terre en robe des champs à l'eau	Farine de sarrazin, tarte sans beurre		noix sèches (en hiver)	gruyère frais, cème gruyère très fraîche			Miels supérieurs, jus de betterave brut, sucre de betteraves sortant des sucreries	
	6500	orange; citron; pêche;									olives vertes, huiles d'archide	cantal, port salut, crème de gruyère de ville, lait frais	viande vivante		Sel de cuisine courant, miels courants ou vieillis, sucre cristallisé ordinaire, sucre roux américain	
Autres	cassis à 6000				groseille à 4000; melon et raisin à 3000; poire à 2000; prune à 1000											
Aliments de soutien	6000					haricots et petits poids légèrement déshydratés ou conservé dans l'eau ordinaire ou salée	Artichaut avec peu d'eau	tarte à la graisse ordinaire, galette sarrazin, pain d'épices commerce, tapioca au lait, semoule au lait, biscotte très fraîche				gruyère rassis, œuf de 8 jours, beurre de 8 jours	Viande morte à l'abattoir, porc tué de 4 jours	Poissons de rivière (goujon, gardon, etc)	Vin doux naturel, confiture de prune faire au sucre roux, crème renversée	
	5000	Tous les fruits désydratés (pruneau, abricot, raisin secs, etc) Compotes de fruits cuits (poire, pomme, prune, cerise)						Pomme de terre au beurre servie froide			huiles ordinaire d'arachide, huile navette, huile de pipen de citrouille	fromage crémeux beurre 10-11 jours, crèmes de 4 jours, œuf de 23 jours	Viande de 1 jours, saucisson, salamie italien		Confiture pur sucre ordinaire raffiné saccharine, miel qualité très ordinaire, vin fin blanc supérieur, champagne, bière, etc	
	4000					Tous les légumes déshydratés	Purée de pomme de terre						Viandes crues, beafsteak à peine cuit	Poissons aillants séjournés 3-4 jours dans la glace		
Aliments inférieurs	3000	Fruits verts vendu en ville; raison abîmés par long voyage					Artichauts crus, légumes crus	Légumes archi-bouillis, cuits à gmade eau	Crème cuites (farines, lait, chocolat)				beurre de 12 jours, crème de 6 jours, œuf de 30 jours	rôti presque cru, vienads des petits animaux tués de 4 jours	de 3-4 jours à l'air ambiant	Vin rouge ordinaire
	2000	Fruits en voie de pourriture					Pommes de terre crue	Légumes archi-bouillis, cuits à gmade eau	crème ordinaire au lait, pâtes alimentaires au lait, biscottes très vieilles		Huile de colza	beurre de 14 jours, crème de 8 jours, œufs de 34 jours				
	1000	Pommes cuites avant maturité					Légumes fannés et partiellement pourris	Légumes archi-bouillis, cuits à gmade eau	farine de chataîgne, farine conservée (vers 5/6 mois)		Huiles peu fraîche	beurre de 17 jours, crème de 10 jours, œufs de 46 jours	Rôtis divers, viandes cuites à l'ordinaire		confiture de prune avec sucre ordinaire	
Aliments morts	0	Fruits pourris et en conserves					Conserves	Conserves	farine conservée après 6 mois, pâte alimentaire cuites	Pâtisseries sans farine, sans blé ou industrielles	Margarine, huile de poisson morts depuis longtemps	Fromages fermentés, œufs de plus de 54 jours, œufs en poudre	toutes les viandes cuites et abats crus	Conserves	Sucre de raisin, alcool, eau de vie, certains café, chocolat, thé, etc	