

## ТАБЛИЦА СОГРЕВАЮЩИХ ПРОДУКТОВ

### Согревающая пища

ФРУКТЫ	ОВОЩИ	ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ	ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ
Вишня Финики	Петрушка Листовая горчица Тыква Батат Все виды лука Чеснок	Бобы рожкового дерева Адзуки Полба Киноа Сладкий коричневый рис	Имбирь Корица Перец Кунжут Грецкие орехи Кедровые орехи Каштаны Тмин Патока