

Le combinazioni alimentari

COMBINAZIONE PESSIMA

CARBOIDRATI

Cereali (anche pane e pasta)
Patate
Arachidi
Mais
Legumi
Piselli
Lenticchie

Zucca
Pastinaca
Barbabietola
Carote
Carciofi

GRASSI

Olii derivati (oliva, sesamo, mais, arachidi, semi di girasole)
Burro
Panna
Formaggi

Frutta oleosa
Avocado
Semi
Frutta secca

PROTEINE

Carne
Pesce
Legumi
Lenticchie
Piselli
Uova
Latte
Formaggi
Yogurt
Tofu
Tempeh
Semi (di sesamo, di zucca)
Frutta secca (mandorle, noci)

NO

NO

SI

SI

SI

VERDURA E FRUTTA ORTAGGIO

Mangiare cibi contenenti molti Carboidrati complessi solo con insalata e/o verdura a foglia

Asparagi
Broccoli
Bok Choi
Cavoletti di Bruxelles
Cavolo
Cavolo cinese

Cavolfiore
Cetriolo
Melanzana
Lattughe
Rucola
Peperoni

Mangiare cibi contenenti molte Proteine concentrate solo con insalata e/o verdura a foglia

Ravanelli
Zucchine
Spinaci
Cipolla
Porro
Alfa alfa

Il Pomodoro è un fruttortaggio senza il contenuto di zuccheri ed è combinabile con proteine o grassi ma non con carboidrati complessi

FRUTTA

da mangiare sempre a stomaco vuoto

ACIDA

Arance
Limoni
Ananas
Kiwi
Fragole
Lamponi
Mirtilli
More
Melograno
Mandarini
Pompelmo

SEMI ACIDA

Mela
Pera
Fichi freschi
Mango
Uva
Pesca
Albicocca
Papaya
Ciliegie
Cherimoya
Cachi

DOLCE

Banane
Datteri
Fichi secchi
Cachi maturi
Uvetta
Frutta essiccata

MELONE ED ANGIURIA

Da mangiare sempre da soli o almeno 10 minuti o prima di altra frutta

SI

SI

NO

Nel caso di frullati è possibile bypassare le combinazioni della frutta poichè il Ph degli alimenti si uniforma; tuttavia è sempre meglio usare non più di 2/3 tipi di frutta