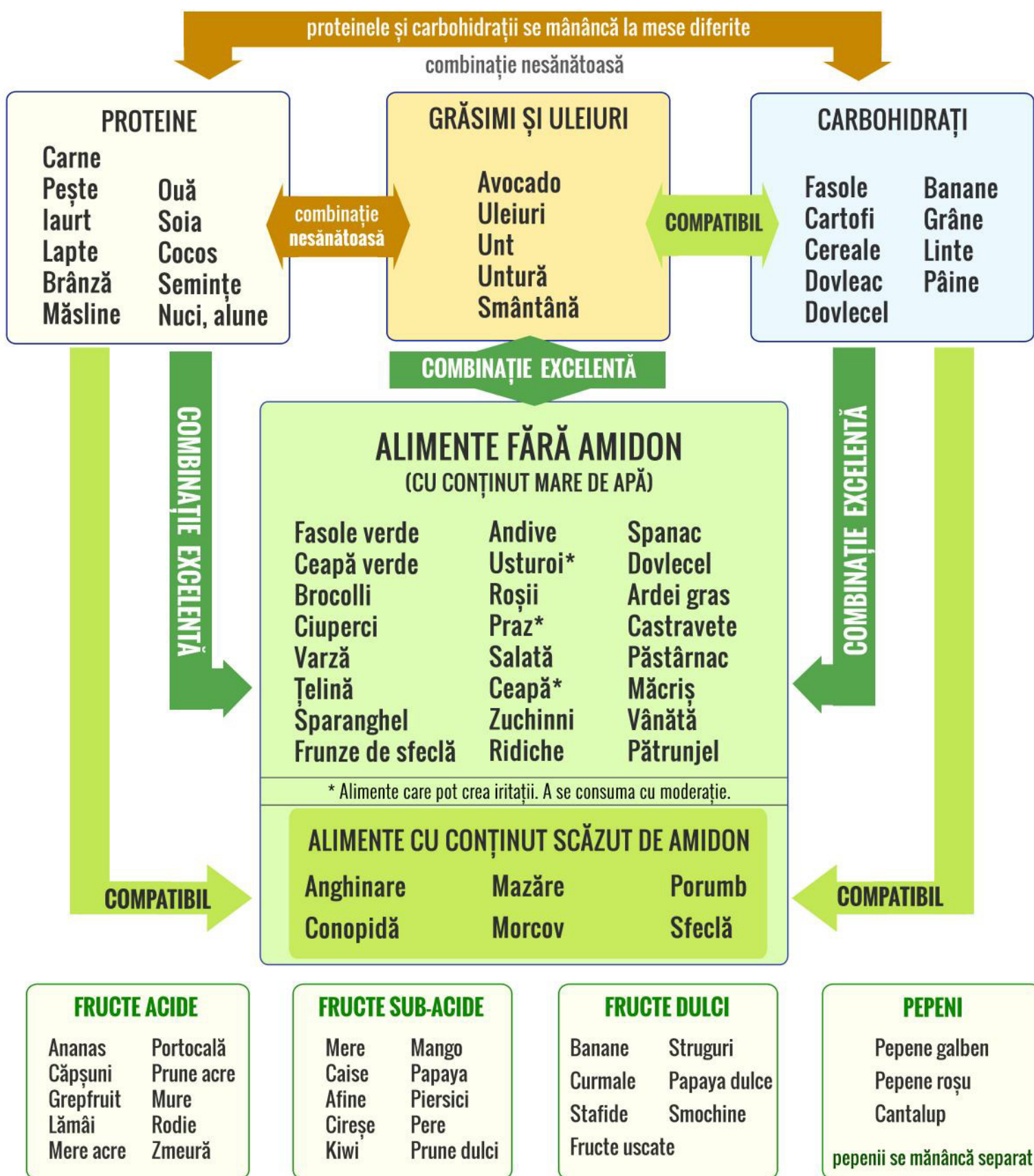


GHID DE COMBINARE CORECTĂ A ALIMENTELOR



RECOMANDĂRI IMPORTANTE:

Consumați un singur tip de proteină la o masă (vegetală sau animală).
 Sucurile (de fructe sau legume) se consideră o masă întreagă.
 Laptele se bea separat, nu în combinații.
 Mâncărurile și lichidele reci inhibă digestia.
 Fructele se mănâncă cu 45 min înainte sau 2 ore după masă!
 Evitați combinarea fructelor acide cu cele dulci.

EXCEPȚII:

Avocado se combină bine cu fructele acide și sub-acide.
 Nucile, alunele și semințele înmuiate bine sau germinate pot fi combinate pot fi combinate cu fructe.
 Lactatele nu se combină cu pește! Laptele se combină bine cu curmale!
 Iaurtul nu se combină cu brânză, ouă, pește, carne, lapte, cartofi, roșii!
 Ouăle nu se combină cu: fasole, linte, pește, lapte, carne, iaurt!