

Les Féculents

Se mélangent bien avec les légumes

On retrouve -
Riz, Blé, Millet,
Boulgour, Quinoa,
Avoine, Patate et
patate douce, Pain,
Sarrasin, Courge

Les Oléagineux

À consommer crus et sans sel ni sucre.

Exemple -
Les Graines
Chia, Lin, Courge,
Sésame, Tournesol

Les Oléagineux
Amandes, Noisettes,
Noix, Pistaches,
Pecans, Noix du
Brésil etc.

Autres

Légumes à feuilles vertes, algues, citron, brocolis, épinards, choux et asperges

Peuvent être mélangés avec toutes les autres catégories.

L'équilibre acido-basique

Pour digérer les féculents et grains (pâtes, riz, pomme de terre, le pain, quinoa etc.), l'organisme va sécréter des agents alcalins.

Les féculent nécessitent donc un milieu alcalin pour être digérés.

Pour digérer les protéines (viande, poisson, œuf, fromage), l'organisme va sécréter des agents acides.

Les protéines nécessitent donc un milieu acide pour être digérées.

Les protéines vont être digérées en premier, les féculents vont donc fermenter et créer des ballonnements et gaz.

Féculents + Légumes

Protéines + Légumes

Protéines + Féculent - Non

Les Fruits

Les fruits sont meilleurs consommés seuls 20 min avant le repas.

Voici quelques exemples :

Les Fruits Acides

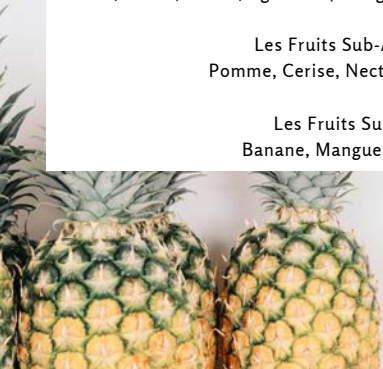
Kiwi, Fraise, Citron, Agrumes (Orange, Pamplemousse), Ananas

Les Fruits Sub-Acides

Pomme, Cerise, Nectarine, Poire

Les Fruits Sucrés

Banane, Mangue et Date

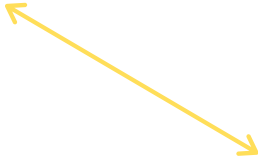


Les Meilleurs Combinaisons

SUB-ACIDE



ACIDE



SUCRE

MELONS

Les melons sont
mieux digérés
seuls