

La digestibilité des mélanges

Les mauvaises combinaisons alimentaires (même si tout est végétal & cru) peuvent provoquer des ballonnements, des gaz (fermentations), des selles nauséabondes (putréfactions), un encrassement du côlon, des difficultés d'assimilation des nutriments et une perte d'énergie. Les combinaisons alimentaires sont le plus souvent utilisées en remplacement de certains aliments non physiologiques (pour en imiter le goût et la texture) ou pour atténuer les détox physiques et émotionnelles (en dissipant l'énergie nerveuse et en apportant des toxines) qu'engendrent naturellement la consommation de fruits ou de légumes crus en mono-aliment.

Légende :

- **Fruits acides** = citrons, oranges, ananas, baies, kiwis, tomates, etc
- **Fruits doux** = bananes, raisins, dattes, figues, etc
- **Fruits mi-doux/mi-acide** = pommes, prunes, cerises, mangues, etc
- **Légumes-fruits** = courgettes, courges, aubergines, concombres, poivrons, etc
- **Légumes feuilles** = salades, choux, brocolis, épinards, asperges, feuilles d'arbres, plantes sauvages, etc
- **Légumes racines** (un peu amidonnés) = carottes, betteraves, navets, radis, cèleris-raves, rutabagas, etc
- **Amidon** = céréales, légumineuses & autres graines riches en amidon, pommes de terre, patates douces, manioc, châtaignes, etc
- **Lipides** = huiles, beurres, crèmes, avocats, olives, cocos fraîches, etc
- **Protéines grasses** = cacahuètes, oléagineux, cocos sèches, viandes grasses, fromages, etc
- **Protéines maigres** = cacao cru, spiruline, algues séchées, yaourt, fromage blanc, lait caillé, lait écrémé, etc

L'essentiel à retenir :

- Pas de protéines + amidon / Pas d'acide + amidon
- Fruits toujours seuls ou avec des légumes feuilles
- Les pastèques et les melons ne se mélangent pas avec les autres fruits
- Fruits + miel sont compatibles

Fruits ou légumes en mono-aliment

Mélange de fruits dans une même catégorie (doux, mi-doux ou acides) OU Mélange de légumes (feuilles, racines ou fruits)

Fruits + Miel

Fruits + Légumes feuilles

Fruits + Légumes-fruits

Fruits + Légumes racines

Les combinaisons acceptables (selon H. Shelton et D. Mérien) :

- Fruits doux - Fruits acides
- Fruits doux - Lipides
- Fruits - Protéines maigres
- Miel - protéines maigres
- Amidon - Fruits doux
- Amidon - Protéines grasses
- Protéines maigres - Lipides

Les combinaisons défavorables (selon H. Shelton et D. Mérien) :

- Fruits - Protéines grasses
- Fruits acides - Lipides
- Amidon - Fruits acides
- Amidon - Protéines maigres

+



-