

LES 10 Commandements des COMBINAISONS ALIMENTAIRES

- 1.** Consommez les aliments et les boissons à température ambiante. Les températures trop froides ou chaudes altèrent l'activité enzymatique, affectent la digestion et diminuent la vitalité.
- 2.** Évitez de boire 30 minutes avant les repas et 2 à 3 heures après.
- 3.** Évitez de combiner des protéines et des féculents.
- 4.** Évitez de consommer plus d'un type de protéine à la fois (vous pouvez par contre combiner plusieurs variétés de noix ou de graines à chaque repas). Idem pour les matières grasses. Recherchez la simplicité.
- 5.** Essayez de ne choisir qu'une seule matière grasse ou qu'une seule protéine. Par exemple, évitez de préparer une sauce à base d'avocat, d'huile et de noix. Choisissez un seul de ces ingrédients.
- 6.** Mangez les fruits avec d'autres fruits de la même catégorie. Vous pouvez combiner des fruits sucrés avec des fruits semi-acides, des fruits semi-acides avec des fruits acides, mais évitez de combiner des fruits sucrés avec des fruits acides.
- 7.** Mangez le melon seul ou seulement avec d'autres melons.
- 8.** Les avocats se combinent avec tous types de fruits et légumes, comme les oignons, l'ail, les fleurs et certaines plantes aromatiques.
- 9.** Consommez les végétaux verts et les légumes avec **soit** des avocats, **soit** des noix ou des graines **soit** des féculents.
- 10.** Pour une digestion optimale, il vaut toujours mieux combiner le moins possible d'aliments ensemble. Dans la nature, pourriez-vous imaginer trouver un bananier à côté d'un pommier, situé tout près d'un bulbe d'oignon, ou alors un arbre à noix de macadamia à proximité d'une laitue romaine ?

RESPIREZ...MACHEZ...SAVOUREZ ET SOYEZ RECONNAISSANT LORSQUE VOUS MANGEZ...CELA AIDERA VOTRE DIGESTION ET VOTRE ESPRIT !