



# Combinaisons Alimentaires



Jardin de Paix

## Melons

Cantaloups  
Melons miel  
Melons d'eau  
Pastèques  
Papaye

Manger les melons seuls.

**NON**

## Fruits

|               |                    |              |
|---------------|--------------------|--------------|
| <b>Acide</b>  | <b>Semi -Acide</b> | <b>Sucré</b> |
| Oranges       | Pommes             | Bananes      |
| Citrons       | Baies              | Figues       |
| Pamplemousses | Raisins            | Dates        |
| Ananas        | Mangues            | Raisins secs |

Manger plus de repas de fruits élevés en énergie, antioxydants, astringents, et éléments nutritifs. De bons aliments pour le cerveau et le système nerveux. Ne pas combiner avec d'autres types d'aliments.

**NON**

**NON**

## Légumes

|            |              |            |              |
|------------|--------------|------------|--------------|
| Avocats    | Choux fleurs | Concombres | Radis        |
| Betteraves | Choux        | Herbes     | Laitues      |
| Brocolis   | Céleri       | Pois       | Germinations |
| Carottes   | Poivrons     | Oignons    | Zucchini     |

Les légumes sont riches en nutriments, fibres, acides aminées et minéraux. Excellents pour reconstruire un corps affaibli. Les légumes sont davantage une nourriture pour les muscles et le squelette que les fruits.

**OUI**

**OUI**

## Féculents

Pains\*  
Céréales\*  
Maïs  
Patate  
Citrouilles/Courges

Les féculents génèrent beaucoup de mucus, difficiles à digérer et collants pour les intestins. Manger rarement des féculents ou seulement en hiver.

Les protéines et féculents ne sont pas recommandés pendant détoxification.

**NON**

\* Non adapté pour l'être humain.

## Protéines

Produits laitiers\*  
Viandes\*  
Noix  
Graines

Les protéines sont des aliments très concentrés. Manger avec modération dépendamment du temps de la saison et de l'endroit où vous vivez.