

Kombination

Lebensmittel- kombinationen

1

Reihenfolge

- Rohes vor Gekochtem
- Wasserhaltiges vor Trockenem
- Leichtverdauliches vor Schwerverdaulichem
- Mono vor Durcheinander

2

Blattgrün
passt zu allen
Lebensmitteln

3

Ungünstige Kombinationen

- Kohlenhydrate + Eiweiß
- Süße Früchte + Fett
- Süße + saure Früchte