

# 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