

LAITUE	
24.	Céleri (branches) Chou rouge Côtelettes d'agneau
27.	Asperges Artichauts Avocat
30.	Courge jaune Bette (poirée) Avocat
33.	Aubergine cuite Chou frisé Avocat
36.	Courge jaune Feuilles de moutarde Pacanes
39.	Haricots verts Céleri (branches) Agneau grillé
42.	Choux de Bruxelles Chou frisé Noix de Brésil

LAITUE	
23.	Bette (poirée) Courge jaune Avocat
26.	Chou blanc Épinards Pistaches
29.	Brocoli Haricots verts Noix de Grenoble
32.	Oignons cuits à la vapeur Bette (poirée) Fromage doux non pasteurisé
35.	Courge verte Feuilles de navet Rôti de bœuf
38.	Chou rouge Épinards Fromage blanc maison
41.	Asperges Brocoli Amandes

LAITUE	
22.	Bette (poirée) Courge jaune Avocat
25.	Courge verte Chou frisé Fromage doux non pasteurisé
28.	Feuilles de betterave Choux de Bruxelles Graines de sésame
31.	Chou frisé Haricots verts Amandes
34.	Aubergine cuite Bette (poirée) Soya (fèves germées)
37.	Asperges Haricots verts Noix de Grenoble
40.	Céleri (branches) Feuilles de betterave Graines de tournesol

CHAPITRE VI

LE REPAS D'AMIDON

Avec une pointe d'humour, Carlton Fredericks écrit :
 « Ne servez pas plus de deux aliments riches en sucre ou en amidon au même repas. Quand vous servez du pain et des pommes de terre, vous dépassez la limite de tolérance du corps pour les amidons. Un repas qui comprend pois, pain, pomme de terre, sucre, pâtisserie, auquel on ajoute de la menthe d'après dîner, doit également offrir une capsule de vitamine B, du bicarbonate de soude (autre que celui dont on assaisonne les légumes) et l'adresse du plus proche spécialiste en troubles arthritiques et autres maladies de dégénérescence. »

Depuis plus d'un demi-siècle, les adeptes de l'hygiène se sont fait une règle de ne consommer qu'un amidon par repas, sans y ajouter d'aliments sucrés. S'ils mangent des farineux, les hygiénistes considèrent comme tabous les sucres, sirops, gâteaux au miel, tartes, menthes, etc. A ceux qui leur demandent conseil, ils ne disent pas de prendre du bicarbonate, mais d'éviter la fermentation qu'amène presque inévitablement pareil mélange. Ce leur semble le comble de la sottise que d'absorber un poison et ensuite un antidote, alors que le simple bon sens commande de ne pas prendre le poison.