

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>LAITUE</b></p> <p>27. Haricots verts<br/>Brocoli<br/>Courge Hubbard</p> <p>30. Epinards<br/>Chou<br/>Châtaignes</p> <p>33. Feuilles de betterave<br/>Courge jaune<br/>Patates douces</p> <p>36. Chou frisé<br/>Petits pois verts<br/>Artichaut</p> <p>39. Céleri<br/>Brocoli<br/>Ignames au four</p> <p>42. Epinards<br/>Chou<br/>Châtaignes</p> | <p><b>LAITUE</b></p> <p>26. Brocoli<br/>Feuilles de betterave<br/>Pain entier</p> <p>29. Haricots mangetout beurre<br/>Chou frisé<br/>Patates douces au four</p> <p>32. Haricots verts<br/>Courge jaune<br/>Ignames au four</p> <p>35. Céleri (branches)<br/>Choux de Bruxelles<br/>Patates douces au four</p> <p>38. Haricots mangetout<br/>Chou<br/>Pommes de terre sucées</p> <p>41. Kelmie<br/>Chou-fleur<br/>Racines de caladon cuites<br/>à la vapeur</p> <p>44. Courge jaune<br/>Bette (poirée)<br/>Pommes de terre au four</p> | <p><b>LAITUE</b></p> <p>25. Mâche<br/>Haricots verts<br/>Arachides</p> <p>28. Epinards<br/>Haricots mangetout verts<br/>Arachides</p> <p>31. Mâche<br/>Kelmie<br/>Noix de coco</p> <p>34. Bette (poirée)<br/>Asperges<br/>Fèves cuites au four</p> <p>37. Mâche<br/>Courge jaune<br/>Racines de caladon au four</p> <p>40. Epinards<br/>Haricots mangetout<br/>Arachides</p> <p>43. Céleri<br/>Courge verte<br/>Carottes</p> |
|--|--|--|

**CHAPITRE VII**

**LE REPAS DE FRUITS**

Dans *Eating to Live Long* (Alimentation et Longévité), le Dr William Henry Porter écrit qu'« une des marottes les plus malsaines et condamnables qui soient en diététique » consiste à manger des fruits. Il admet toutefois qu'on fait bien si on les mange sans autres aliments. Je ne doute pas qu'interrogé sur l'art de combiner les aliments, il le condamnerait comme une manie malsaine. Pour sa part, le Dr Percy Howe, de Harvard, a remarqué que certaines personnes, incapables de manger des oranges aux repas, le pouvaient sans inconvénient si elles n'y joignaient aucun autre aliment. Le Dr Dewey, bien connu pour ses écrits sur le jeûne, s'opposait fortement à l'ingestion de fruits, sous prétexte que les fruits nuisent à la digestion. Pas un de ces auteurs n'avait la moindre idée des combinaisons alimentaires. Tout simplement, ils ont remarqué que l'ingestion de fruits avec d'autres aliments entraîne de nombreux dérangements, et ils en ont attribué la cause aux fruits. En fait, il n'y a aucune raison de condamner ni les fruits ni les aliments qui les accompagnent.