

TABLEAU DES COMBINAISONS ALIMENTAIRES

(Cf. H.M. Shelton, *Orthotrophy*, 1956, 4^e éd., p. 321)

- B. : *Bon*. — Assimilé par les digestions les plus faibles.
- A. : *Acceptable*. — A éviter en cas de trouble digestif.
- P. : *Pauvre*. — Exige une forte capacité de digestion.
- M. : *Mauvais*. — A éviter tout le temps.

	Produits (azotés)	Amidons (glucides)	Graisses	Lait frais	Lait caillé	Légumes verts (crus ou cuits)	Fruits acides	Fruits mi-acides	Fruits doux (secs)	Melons
PROTIDES (azotés)	M	M	M	M	M	B	M	M	P	M
AMYLACÉS (glucides)	M	B	B	M	M	B	M	M	P	M
GRAISSES (lipides)	M	B	B	A	A	B	B	B	B	M
LAIT FRAIS	M	M	A			P	A	A	M	M
LAIT CAILLÉ	M	M	A			P	A	A	A	M
LEGUMES VERTS	B	B	B	P	P	P	P	P	P	M
FRUIT ACIDES	M	M	B	A	A	P	B	B	P	A
FRUITS MI-ACIDES	M	M	B	A	A	P	B	B	B	A
FRUITS DOUX (séchés)	P	P	B	M	A	P	P	B	B	A
MELONS	M	M	M	M	M	M	A	A	A	B

Légumes verts : Tous les légumes verts qui poussent au-dessus du sol ; seuls ou en salade.

Noix : Amandes, noisettes, cajou, pignons, etc.

Protides : Viandes, œufs, lait, fromage, poisson, noix, etc.

(N.B. viandes : toutes les chairs animales, le poisson inclus.)

Amylacés (ou farineux) : Toutes les céréales et leurs dérivés (pain, pâtes, etc.).

— Légumes à racines, tels que carotte, navet, rutabaga, pomme de terre, etc.

Légumineuses : Pois, fève, haricots secs, etc.

Fruits doux : Banane, raisin doux, datte, figue, etc.

Fruits mi-acides : Poire, pomme, pêche, abricot, cerise, prune, etc.

Fruits acides : Citron, orange, pamplemousse, ananas, tomate, etc.

Remarque : Les fruits oléo-azotés (noix) et le fromage sont acceptables avec les

fruits acides.

LISTE DES ALIMENTS

LISTE DES ALIMENTS	BONNES	MAUVAISES
Fruits doux (peu acides ou non acides)	Lait caillé	Fruits acides. Protides. Lait, Amylacés (céréales, pain, pommes de terre)
Fruits acides	Fruits acides ; acceptable avec noix ; A. avec lait	Sucres (toutes catégories) Amylacés (céréales, pain, p. de t.). Protides (sauf les noix)
Légumes verts (salades compris)	Tous protides Tous amylicés	Le Lait
Amylacés (ou farineux)	Légumes verts Graisses et Huiles	Tous protides, tous fruits, acides, sucres
Les viandes (toutes catégories)	Légumes verts	Lait, amylicés, sucres, tous autres protides, fruits et végétaux acides, beurre, crème, huiles, lard
Les Œufs	Légumes verts	Idem
Les Fromages	Légumes verts	Idem à l'exception du lait
Le Lait	Mieux pris seul. Acceptable avec fruits acides.	Tous les protides, les légumes verts, les amylicés
Graisses et Huiles (beurre, crème, huile, lard)	Tous les amylicés et les légumes verts.	Tous les protides
Melons, pastèques	Se prennent seuls	Tous les aliments
Céréales (en grains) Pain, etc...	Légumes verts	Fruits acides, tous les protides, les sucres, le lait
Légumineuses, fèves et pois (excepté fèves vertes)	Légumes verts	Tous les protides. Tous les sucres, le lait, les fruits. Les corps gras.