

Les bonnes associations alimentaires

Les groupes d'aliments non reliés entre eux sont incompatibles

Féculents

Compatibles avec les légumes verts et les lipides

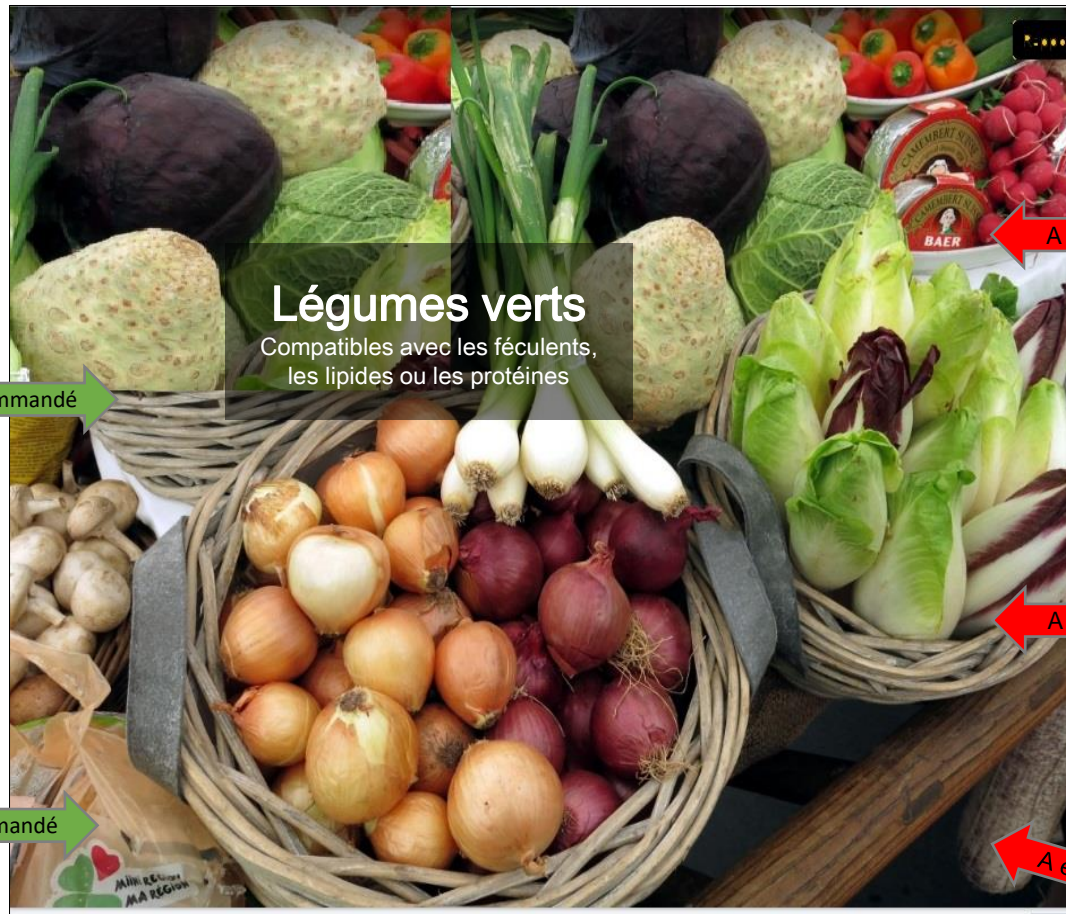


Recommandé

A éviter

Légumes verts

Compatibles avec les féculents, les lipides ou les protéines



Recommandé

Fruits acides

Compatibles avec les fruits mi-acides

A éviter

Passable

Fruits semi-acides

Compatibles avec les fruits doux ou acides

A éviter

Passable

Fruits doux

Compatibles avec les fruits mi-acides

A éviter

Melons

Se mangent seuls



Protéines

Compatibles avec les légumes verts

