

Liste des aliments	Combinaisons	
	recommandées	déconseillées
Fruits doux (banane, raisin, datte, figue, etc.)	seuls	fruits acides, lait, céréales, pain, pomme de terre
Fruits acides (orange, citron, pamplemousse, tomate)	graines germées, noix	céréales, pain, pomme de terre, graines - sauf les noix, fruits doux
Légumes verts	toutes les graines, céréales, pomme de terre, etc. (tout ce qui contient de l'amidon)	lait, fruits
Amidon ou farineux	légumes verts, graisses ou huiles	graines, fruits
Viande / poisson	légumes verts	lait, céréales, pain, sucre, graines, fruits et végétaux acides, produits laitiers, huiles
Œufs	légumes verts	lait, céréales, pain, sucre, graines, fruits et végétaux acides, produits laitiers, huiles
Fromages	légumes vert	lait, céréales, pain, sucre, graines, fruits et végétaux acides, huiles
Lait	seul	tout, en particulier, légumes verts, céréales, pain, pomme de terre
Graisse, huiles, crème	charcuterie, céréales, pain, pomme de terre	légumes verts, graines
Melon, pastèque, avocat	seuls	tous les aliments
Céréales, pain, etc.	légumes verts	fruits acides, graines, lait
Légumineuses, fèves, pois	légumes verts	graines, sucre, lait, fruits et corps gras

Source :

Un esprit sain dans un corps sain, Roger le Madec, Éd. EXUVIE