

Catégories d'aliments pour les combinaisons alimentaires

Protéines

Noix (amandes, noisettes, etc.)
Graines (chanvre, chia, lin, etc.)
Avocat
Huiles

Hydrates de carbone

Patate douce
Légumineuses germées
Céréales germées
Courge, citrouille

Légumes

Asperges
Aubergines
Betteraves
Brocoli
Carotte
Choux
Concombre
Courgette
Endive
Haricots
Maïs
Navet
Panais
Petits pois
Poivron
Radis

Légumes à feuilles vertes

Algues
Batavia
Bettes / Côtes de bettes
Chou plume
Cresson
Epinard
Herbe de blé, d'épeautre
Herbes aromatiques, persil
Jeunes pousses vertes (tournesol, sarrasin)
Laitues
Rampon / Mâche
Roquette

Aliments neutres

Ail
Oignon
Avocat

Fruits acides

Agrumes
Ananas
Fraises
Framboises
Kiwis
Prunes
Tomates

Fruits mi-acides

Abricots
Baies
Cerises
Mangues
Papayes
Pêches
Poires
Pommes
Raisins

Fruits doux

Bananes
Fruits séchés
Kakis

Melons

Cantaloupe
Cavaillon
Melon miel
Melon jaune
Pastèque