




# Les associations alimentaires

## Règles de base

- 

Préférez les **crudités** en début de repas ! Elles contiennent des enzymes qui faciliteront la digestion des aliments qui suivront.
- 

Toujours consommer les **fruits** en dehors des repas (30 minutes avant ou 3h après) afin d'éviter la fermentation dans le bol alimentaire.
- 

Ne pas boire **d'eau** pendant les repas, l'eau dilue les sucs digestifs.

## Meilleure association

- ✓ Légumes non farineux cuits vapeurs + toutes les autres catégories d'aliments

## Associations à éviter

- ✗ Protéines fortes + amidons forts
- ✗ Laitages / thé ou café
- ✗ Yaourt + amidons (forts ou faibles)

## Aliments & associations autorisées

Protéines fortes		Protéines faibles	
Viandes	abondance,	Légumineuses	Algues
Volailles	beaufort,	(lentilles vertes	Oléagineux
Poissons	emmental,	/ corail, petits pois,	(amandes,
Crustacés	gruyère,	soja, haricots	noisettes, noix,...)
Œuf	parmesan,	rouges / mungo	Champignons
Fromages cuits	pecorino,...)	/ blancs / noirs,	Fromage de chèvre
(comté,		fèves, pois chiches)	frais / brebis
		Tofu	Fromage blanc
		Tempeh	Ricotta

Amidons faibles		Amidons forts	
Patates douces	(et autres types	Blé (type pâtes,	Maïs
Pommes de terre	de courges)	pain,...)	Seigle
Châtaignes	Boulgour	Épeautre	Sarrasin
Potiron	Galettes de riz	Orge	Millet
		Quinoa	Riz soufflé
		Avoine	Riz

## Règle des proportions

Si l'on mélange protéines et amidons forts, on respecte la règle des proportions :

