

Produktu saderība

1. MELONES UN ARBŪZI NESADER AR CITIEM PRODUKTIEM.

Jāēd vienas pašas 30 min pirms citiem produktiem.

Pārstrādājās organismā 15...30 min.

2. PROTEĪNI. Pupas un zirņi, rieksti un sēklas, kokosrieksti un ēdieni kas to satur.

Pārstrādājās organismā 4 stundās.

3. CIETI SATUROŠIE PRODUKTI. Graudi, kaltētas pupas un zirņi, griķi, ķirbji, kartupeļi.

Pārstrādājās organismā 2...3 stundās.

4. DĀRZEŅI, ZAĻĀS LAPAS UN ZAĻIE DĪGSTIŅI.

Pārstrādājās organismā 2...3 stundās.

5. AUGĻU DĀRZEŅI. Kabači, cukini, gurķi, tomāti, pipari.

Pārstrādājās organismā 2...3 stundas.

6. SKĀBIE AUGĻI. Skābie āboli, ķirši, vīnogas, plūmes un dzērvenes, citrusaugļi, ananāss, granātāboli, avenes, zemenes.

Pārstrādājās organismā 1...1,5 stundas.

7. SALDSKĀBIE AUGĻI. Saldie āboli, ķirši, vīnogas, plūmes un aprikozes, persiki, nektarīni, ogas, svaigas vīģes, guava, mango, bumbieri, papaija.

Pārstrādājās organismā 1,5...2 stundās.

8. SALDIE AUGĻI. Banāni, dateles, persimons jeb hurma, visi žāvētie augļi un ogas.

Pārstrādājās organismā 3...4 stundas.

CITRONS UN AVOKĀDO sader ar visām produktu grupām

izņemot **MELONES UN ARBŪZUS**, kuri nesader ne ar vienu grupu tādēļ jāēd atsevišķi.

ŽĀVĒTOS AUGĻUS nav ieteicams ēst ja jūs veicat organisma intensīvu attīrīšanu.

Ja jūs ēdat produktus termiski nepārstrādātus **VISAS GRUPAS IZŅEMOT MELONES IESPĒJAMS KOMBINĒT.**

Ja vēlaties veikt intensīvu organisma attīrīšanu būtu vēlams produktus no dažādām grupām **NEJAUKT VIENĀ ĒDIENREIZĒ.**

Par sulu kombinēšanu skatieties O. Plepja **SULU TERAPIJĀ.**