

ZÁHADA AYURVÉDSKÝCH POTRAVINOVÝCH KOMBINACÍ

Zakázané párování

VYŘEŠENA

OVOCE

Nejlépe jíst samotné!

Sýr

x Luštěniny x Vejce
x Mléko x Jogurt

Mléko

x Kvaskový chléb
x Vejce x Jogurt
x Škroby x Maso/Ryby

Jogurt

x Luštěniny x Vejce
x Maso/Ryby x Mléko
X Nightshades x Sýr

MLÉČNÉ VÝROBKY

Typické chyby při kombinování:
mléko + ovoce
jogurt + ovoce

VEJCE

x Mléko x Jogurt
x Luštěniny x Sýr
x Brambory x Maso/Ryby

OBILOVINY

x Ovoce
x Maso/Ryby

ZELENINA

x Ovoce (tzn. žádné
ovocno-zeleninové
smoothie)

Nightshades

x Okurka x Mléko
x Jogurt x Sýr

Nightshades - speciální skupina rostlin (obsahuje alkaloidy a je toxická - využití v medicíně)

Papriky, rajčata, lilek a brambory - omezit - mohou způsobovat zažívací problémy.