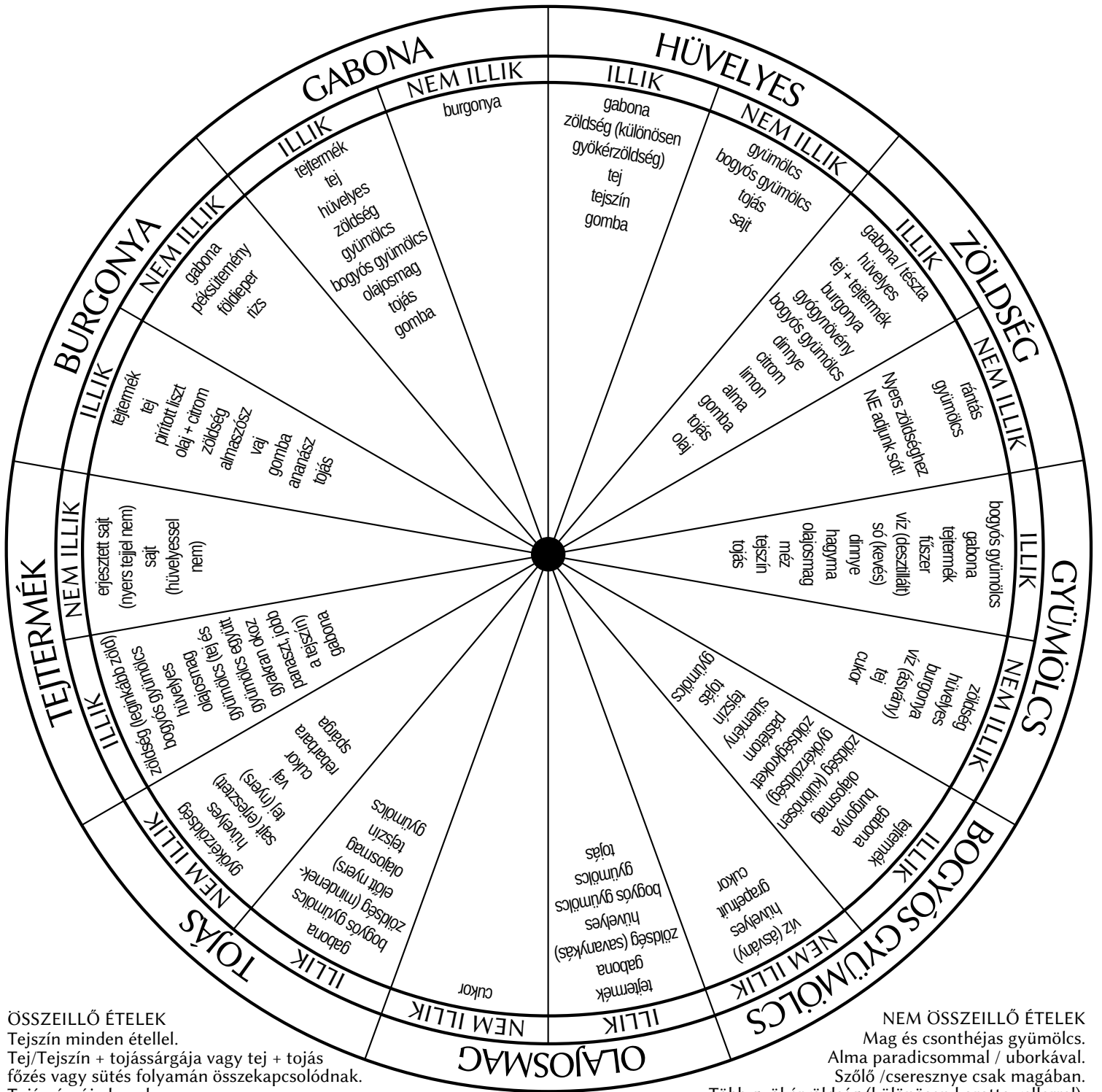


TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNY

VITAMIN- ÉS SZALINKÉPZÉS
AZ ÉTELEK TUDOMÁNYOS ÖSSZEÁLLÍTÁSA ÁLTAL



ÖSSZEILLŐ ÉTELEK

Tejszín minden étellel.
Tej/Tejszín + tojássárgája vagy tej + tojás főzés vagy sütés folyamán összekapcsolódnak.
Tojássárgája leveshez.
Hagyma és fokhagyma minden gyümölcssel.
Méz teával /citrommal / gyümölcscsel.
Alma + citrusfélék zöldséggel.
Rebarbara gyümölcscsel.
Avokádó zöldséggel.
Dinnye gyümölcscsel és zöldséggel.
Gyümölcs /bogyós gyümölcs + fűszer.
Zöldség + gyógynövény.
Maximum 2 különböző gyümölcsfajtát együtt enni.

FELÉPÍTŐ ÉLELMISZEREK: gabona, olajosmag, tej, tejtermék, tojás, nádcukor, burgonya, gomba, növényi olaj és -zsír, vaj, tejszín

NEM ÖSSZEILLŐ ÉTELEK

Mag és csonthéjas gyümölcs.
Alma paradicsommal / uborkával.
Szőlő /cseresznye csak magában.
Több gyökérezöldség (különösen karotta zellerrel).
Spenót tejszínnel /vajjal vagy gombával.
Spárga rebarbarával.
Zöldbab fehérre pával.
Borsó babbal / spárgával / articsókával.
Kávé /tea cukorral / tejjel / süteménnyel / vajjas kenyérral.
Kávé tejszínnel vagy cukorral.
Sütés folyamán a több össze nem illő étel kémiaiilag átalakul, így nem ártalmas.

KIKÜSZÖBÖLŐ ÉLELMISZEREK:

hüvelyes, zöldség, saláta, gyümölcs, bogyós gyümölcs

EMBERI FOGYASZTÁSRA ALKALMATLAN:

Hús, húsléves, hal, kolbász, stb. Élesztős / kovászos kenyér. Csíra a tojássárgáján. Ecet. Finomított cukor vagy fehér liszt.

A Dr. O.Z.A. Hanish féle Táplálkozástudomány megfelelő adatai (a teljesség igénye nélkül); Német központi kiadás, 1964.
C.O. Müller megjelenítési ötlete alapján. Fordította: Márki Anita

© 2013 | Csillagföld.hu | E-mail: info@csillagfold.hu | Tel.: 06-1-362-2152, 06-70-249-2220