

## LES MEILLEURES COMBINAISONS ALIMENTAIRES VEGAN & SANS-GLUTEN

Quel est l'intérêt des combinaisons alimentaires ? De la recherche de la meilleure digestion possible est née le régime des combinaisons alimentaires. En effet, une digestion imparfaite ou ralentie provoque des fermentations et putréfactions intestinales, sources notamment de troubles digestifs et d'intoxication (absorption par le sang des toxines nées dans l'intestin) et qui peuvent être à l'origine de toutes sortes de maladies.

Les bonnes combinaisons alimentaires s'appuient sur le principe que les familles alimentaires que sont les amidons, farineux, protéines, légumes et fruits se digèrent très différemment du fait :

- De la durée de digestion différente pour chaque catégorie d'aliments
- Du lieu de digestion différent
- Du degré d'acidité différent pour la digestion des aliments

Combinaisons alimentaires respectant à la fois la physiologie digestive et une bonne assimilation.

Ce tableau recense les grandes familles d'aliments qu'il est important de distinguer :

<b>Protéines faibles</b>	Soja, légumineuses, pois frais, champignons, algues, tofu, konjac, sésame, amandes, noisettes, tempeh, seitan,
<b>Farineux forts</b>	Riz, millet, maïs, polenta de maïs, pâtes, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain complet, sarrasin...
<b>Amidons faibles</b>	Biscottes, pilpil, boulgour, flocons de céréales, potimarrons, potirons, pommes de terre, patates douces, châtaignes
<b>Fruits</b>	<b>Acides</b> : Citrons, oranges, pamplemousses, tomates, ananas, fruits de la passion, kiwis, myrtilles, cerises, groseilles, fraises, framboises, abricots, mûres, ... <b>Mi-acides</b> : pommes, poires, prunes, mangues, pêches, ... <b>Doux</b> : bananes, pruneaux, dattes, figues, raisins, ...
<b>Légumes verts et colorés</b>	Légumes verts ou colorés crus ou cuits
<b>Aliments spécifiques</b>	Melons, pastèques, miel, sucres

...comprendre le principe de combinaisons alimentaires entre les grandes familles d'aliments.

	Protéines faibles	Farineux forts	Amidons faibles	Fruits	Légumes verts et colorés	Aliments spécifiques
Protéines faibles						
Farineux forts						
Amidons faibles						
Fruits						
Légumes verts et colorés						
Aliments spécifiques						