Principe d'associations alimentaires

	Viandes, volailles, poissons, oeufs, fromages cuits	Légumineuses :pois chiches, lentilles, soja, etc … Amandes, noisettes	Yaourts, fromage de chèvre et de brebis frais, fromages blancs, etc ...	Pâtes, pain, riz, avoine, orge, blé, maïs, etc ...	Biscottes, flocons de céréales, pommes de terre, patates douces, potirons	Fruits acides : kiwis, oranges, citons, abricots, et doux : bananes, figues, raisins	Légumes, verts et colorés : brocoli, laitue, chou, poivrons, poireaux, aubergines, etc ...	Melon, pastèque, miel,
Viandes, volailles, poissons, oeufs, fromages cuits								
Légumineuses :pois chiches, lentilles, soja, etc … Amandes, noisettes								
Yaourts, fromage de chèvre et de brebis frais, fromages blancs, etc ...								
Pâtes, pain, riz, avoine, orge, blé, maïs, etc ...								
Biscottes, flocons de céréales, pommes de terre, patates douces, potirons								
Fruits acides : kiwis, oranges, citons, abricots, et doux : bananes, figues, raisins								
Légumes, verts et colorés : brocoli, laitue, chou, poivrons, poireaux, aubergines, etc ...								
Melon, pastèque, miel,								