

KOMBINATIONSGUIDE

Madkombinationsguiden på næste side kan du bruge, hvis du har en sart fordøjelse. Du kan se på figuren, hvilke kategorier der fungerer godt sammen i et måltid på denne måde:

Hvis to cirkler rører hinanden og har en opadvendt tommelfinger, betyder det, at de to kategorier er gode at kombinere. Rører cirklerne ikke hinanden og er der ingen tommelfinger, så skal du helst ikke kombinere dem.

Syrlige frugter går f.eks. godt sammen med sød-syrlige frugter, men ikke godt sammen med de søde frugter. Det betyder, at æbler og appelsiner vil være fint at kombinere, hvorimod bananer og appelsiner ikke er en god kombination.

Meloner ligger helt for sig selv fordi de indeholder meget vand, og skal derfor helst spises alene eller sammen med andre meloner.

Salat går godt sammen med alt frugt.



KOMBINATIONSGUIDE

HØJ STIVELSE

Asparges, rødbeder, gulerødder, græskar, søde kartofler, artiskokker, kokos, rodfrugter. Disse går ikke godt sammen med protein, fedt og frugt.



LAV STIVELSE

Peberfrugter, broccoli, bønnespirer, alfalfaspirer, kål, blomkål, agurk, svampe, bønner, bok choy, søde ærter, radiser, forårsløg, søde majs, hvidløg, grønkål, squash. Disse går godt sammen med det meste.



SALAT

Alle slags bladgrønt f.eks. persille, spinat, selleri, iceberg. Salat går godt med alt.



PROTEINER OG FEDT

Nødder, frø, durian, avokado, o.l. Disse går ikke godt med sukker og stivelse. De er bedst med salat eller helt alene.



SYRLIGE FRUGTER



Appelsiner, mandariner, grapefrugter, citroner, lime, pomelo, ananas, kiwi, passionsfrugter, jordbær, tomater, tranebær, granatæble, tamarind. Går bedst sammen med sød-syrlige frugter, salat og selleri. Ikke med søde frugter og høj stivelse.



MELONER

Alle slags meloner. De er bedst at spise alene.

SØD-SYRLIGE FRUGTER



Æbler, pærer, ferskner, nektariner, blommer, abrikoser, solbær, blåbær, hindbær, mango, kirsebær, papaja og nogle typer vindruer. Disse går godt med både syrlige og søde frugter, men ikke begge på en gang. Også godt med selleri og salat.

SØDE FRUGTER



Bananer, dadler, rosiner, figner, svesker, tørret frugt, kaki, cherimoya, durian, jackfruit, sapodilla, kokosnødder, sapote, carob, nogle former for vindruer. Disse går bedst med selleri og salat, samt sød-syrlige frugter. De er ikke gode sammen med syrlige frugter.