



Matkombinationer att minska på eller undvika

Oförenliga kombinationer:

Bönor Mejeri Smör & Ghee	Frukt, mjölk, ost, yoghurt, ägg, kött, fisk Beror på vilken typ av mjölk; se enskilda kategorierna nedan. Smör ska inte kombineras om inte annat än ghee
Ost Mjölk	Frukt, bönor, ägg, mjölk, yoghurt, varma drycker Alla övriga produkter (särskilt <u>bananer</u>), körsbär meloner, sura frukter, bröd, ägg, yoghurt, kött, fisk, grönsaker
Yoghurt	Frukt, bönor, mjölk, ost, ägg, kött, fisk, nightsades, varma drycker
Ägg	Mjölk, ost, yoghurt, frukt (särskilt meloner), bönor, kitchari, potatis, kött, fisk
Frukt	All annan mat (bortsett från andra frukter) Undantag: dadlar med mjölk samt några kokta kombinationer
Citroner	Gurkor, tomater, mjölk, yoghurt
Meloner	ALLT, särskilt mejeri, ägg, stekt mat, spannmål, grönsaker Mer än de flesta frukter, meloner bör ätas ensam eller inte alls.
Spannmål	Frukt

Stödjande kombinationer

Spannmål, grönsaker, andra bönor, nötter, frön
Spannmål, grönsaker, bönor, nötter, Frön, kött, fisk, ägg, kokt frukt
Spannmål, grönsaker Mjölk är bäst haft ensam Undantag: risgrynsgröt, havregryn, dadlar, mandel
Grönsaker, spannmål
Spannmål, icke-stärkelserika grönsaker
Andra frukter med liknande egenskaper
Vanligtvis ok med andra livsmedel, om de används i små mängder som en garnering eller smakämne. Kan blandas med annan melonsort i små mängder men det är bättre att ha varje typ av melon var för sig
Bönor, grönsaker, andra spannmål, ägg, kött, fisk, nötter, frön, ost, yoghurt



Grönsaker

Frukt, mjölk

Spannmål, bönor, andra grönsaker, ost, yoghurt, kött, fisk,
Nötter, frön, ägg

Nightshades

Frukt (speciellt melon) gurka, mjölk, ost, yoghurt
OBS! Nightshades är peppar, aubergin, potatis, tomater

Andra grönsaker, spannmål, bönor, kött, fisk, nötter, frön