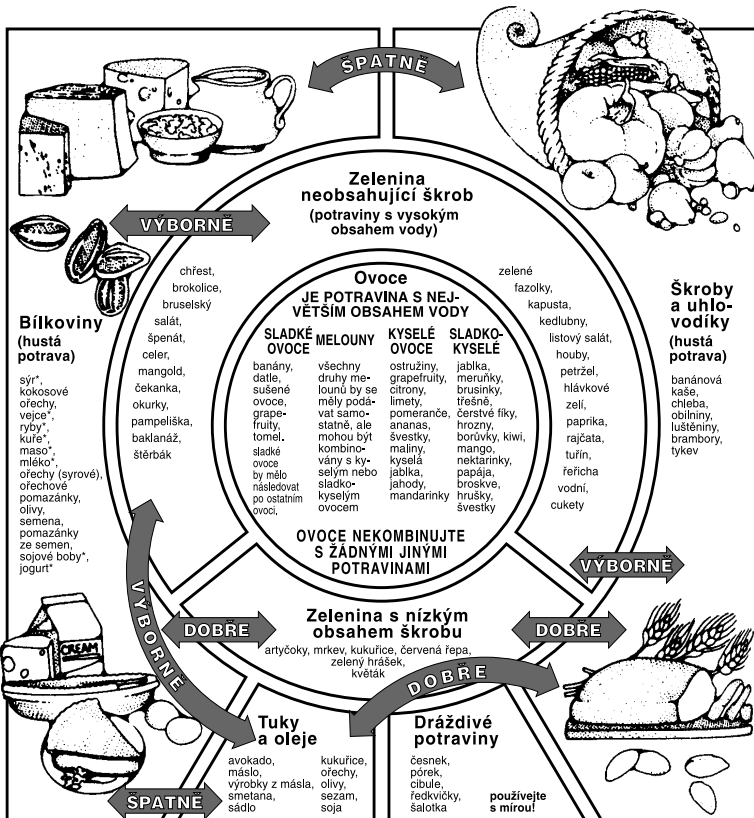


## SCHÉMA KOMBINACÍ

potravin vhodných pro úplné a účinné trávení

Schéma zachycuje vhodné kombinace čerstvých potravin, které podporují optimální trávení a dodávají tělu dostatek energie a síly.



1. Potraviny obsahující hlavně bílkoviny by se neměly kombinovat s potravinami obsahujícími uhlovodíky.
2. Zelený listový salát lze kombinovat s jakoukoli potravinou obsahující bílkoviny, uhlovodíky nebo tuky.
3. Tuky tlumí trávení bílkovin. Musíte-li společně s bílkovinami jíst i tuky, jezte míchaný zeleninový salát. Vyrovná inhibující účinky tuků na trávení.
4. Při jídle nebo bezprostředně po něm byste nikdy neměli pít.

\* Uvedeno pro úplnost, nedoporučeno.