



Het eten van Meloen en het drinken van melk is eigenlijk het beste ZONDER hier iets anders bij te eten of te drinken.

Fruit dient ook apart van ander eten of drinken te worden genuttigd. (Dit is ook wel te zien: er is alleen een negatieve connectie met een andere groep. Zonder dat hier een positieve connectie tegenover staat.

Het verteren van iets uit de groep Eiwit duurt 4 tot 5 uren

Het verteren van iets uit de groep Granen duurt 2 tot 3 uren.

Het verteren van iets uit de groep Fruit duurt ongeveer een half uur.

Per maaltijd dient iets te worden gegeten uit de rij eiwit en uit de rij granen, maar dat weer niet tegelijk.

Na het eten mag pas na ongeveer 2-3 uur iets gedronken worden.

Het beste is ongeveer een half uur tot een kwartier vóór het eten te drinken.

Geen zoetigheid na het warme eten.

Weinig zout.

Als vervanger van zout kan Bio Tamari worden genomen.

⊖ = Is het beste niet te combineren

⊕ = Is goed te combineren.