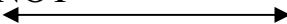


PRODUKTU SADERĪBAS TABULA

Pirmā grupa	Otrā grupa	Trešā grupa
<u>OLBALTUMVIELU PRODUKTI</u>	<u>DZĪVIE PRODUKTI UN</u> <u>TAUKI</u>	<u>OGĻHIDRĀTI</u>
Gaļa un izstrādājumi Zivis Olas Sēnes Pākšaugi Soja Baklažāni Rieksti Sēklas Siers Piens	Zaļumi un garšaugi Sinepes Augļi Žāvētie augļi Dārzeņi Sulas dabīgās Ogas Arbūzi Vīns (dabīgi raudzēts) Skābpiena produkti	Kartupeļi Maize un miltu izstrādājumi Makaroni Putraimi(visi) Cukurs un visi cukura izstrādājumi Medus Augļi(saldie) Banāni Burkāni(svaigi) Kukurūza Alus
 DRĪKST SAVIENOT  		
NEDRĪKST SAVIENOT		

Melone }
Piens } monoprodukti- jāēd kā pilnīgi atsevišķi
Medus } ēdieni vismaz ar stundas atstarpi no citiem.

Augļi jāēd **PIRMS** ēdienreizes vismaz 15 min.

Vīnogas }
Āboli } neuzdzert!!! Sāksies rūgšanas process, veidosies
Bumbieri } etiķis un spirts!

Uzturā

75%- dārzeņi, augļi, graudaugi, maize

25%- gaļa, zivis, olas, piena produkti

Neuzdzert ēdienam ūdeni!(var dzert 30 min.pirms vai 1.5-2 stundas pēc ēšanas) Ēšanas laikā tikai skābus dzērienus sula, kefīrs, tēja...

Šampanietis }
Sēnes } Izslēgt pilnībā, ja ir gremošanas traucējumi.
Šokolāde }
Majonēze }

Mūsu šūnām NEKAD nav vajadzīgi tādi produkti kā: cukurs (rafinētais), baltie milti, etiķis.