

Pareiza pārtikas produktu savienojamība Doktora Šeltona diēta

V E I D S	Dzīvnieku izcelsmes olbaltums	Augu valsts olbaltums	Cukuri	Ciete	Augu valsts tauki	Dzīvnieku tauki	Skābie augļi	Saldie augļi	Rieksti sieri	Piens	Zaļie dārzeņi
N O S A U K U M S	Gaļa Zivis Olas Biezpiens	Pupas Zirņi Griķi Sēnes	Cukurs Konfektes Ievārījums Džems Medus	Putraimi Rīsi Manna Auzu pārslas Kartupeļi Maize Burkāni Bietes Ķirbji	Oļīvu, sojas, saules- puķu, kukurūzas EĻĻAS	Sviests 82.5% GI sviests Tauki Krējums Saldaiss krējums	Āboli Citroni Apelsīni Greipfrūti Tomāti <u>Ogas</u> (dzērvenes brūklenes mellenes jānogas upenes..)	Bumbieri Melones Hurma Banāni Žāvēti augļi <u>Ogas</u> (avenes zemenes lācenes..)	Visu veidu rieksti Sēklas: Saules- puķu, Ķirbju, Sezama		Loki Ķiploki Gurķi Kāposti Zaļumi Selerija Skābenes Puravi Salāti Spināti
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1		SLIKTI	NĒ	NĒ	SLIKTI	LABI	SLIKTI	NĒ	SLIKTI	SLIKTI	LABI
2	SLIKTI		NĒ	NĒ	VIDĒJI	NĒ	VIDĒJI	NĒ	LABI	NĒ	LABI
3	NĒ	NĒ		NĒ	SLIKTI	SLIKTI	VIDĒJI	LABI	SLIKTI	VIDĒJI	VIDĒJI
4	NĒ	NĒ	NĒ		LABI	LABI	SLIKTI	SLIKTI	NĒ	NĒ	VIDĒJI
5	SLIKTI	VIDĒJI	SLIKTI	LABI		SLIKTI	LABI	LABI	LABI	NĒ	LABI
6	LABI	NĒ	SLIKTI	LABI	SLIKTI		SLIKTI	SLIKTI	SLIKTI	NĒ	LABI
7	SLIKTI	VIDĒJI	VIDĒJI	SLIKTI	LABI	SLIKTI		LABI	TEICAMI	NĒ	LABI
8	NĒ	NĒ	LABI	SLIKTI	LABI	SLIKTI	LABI		SLIKTI	NĒ	VIDĒJI
9	SLIKTI	LABI	SLIKTI	NĒ	LABI	SLIKTI	TEICAMI	SLIKTI		NĒ	LABI
10	SLIKTI	NĒ	VIDĒJI	NĒ	NĒ	NĒ	NĒ	NĒ	NĒ		NĒ
11	LABI	LABI	VIDĒJI	VIDĒJI	LABI	LABI	LABI	VIDĒJI	LABI	NĒ	

Darbs ar tabulu:

Katra produktu grupa ir atzīmēta ar ciparu. Skatieties tabulā, piemēram, pirmo grupu - DZĪVNIEKU IZCELSMES OLBALTUMVIELAS, ar ko šie produkti sader LABI – 6. un 11. grupa.

Tas nozīmē, ka gaļa jācep taukos vai sviestā, labāk kausētajā (un noteikti ne augu eļļā!!!), un jāēd kopā ar dārzeņu salātiem, izmantojot citrona sulu, vai krējumu (bet ne eļļā), zaļumiem, garšvielām...Nedrīkst vienā ēdienreizē jaukt kopā dažādas izcelsmes taukvielas – augu un dzīvnieku, jo tie savā starpā nav savienojami, un organismā nogulsņējas holesterīna un viscerālo tauku veidā uz asinsvadu sienīņām un iekšējiem orgāniem.