

Les incompatibilités alimentaires

Les mélanges à éviter au cours d'un même repas.



POURQUOI ?

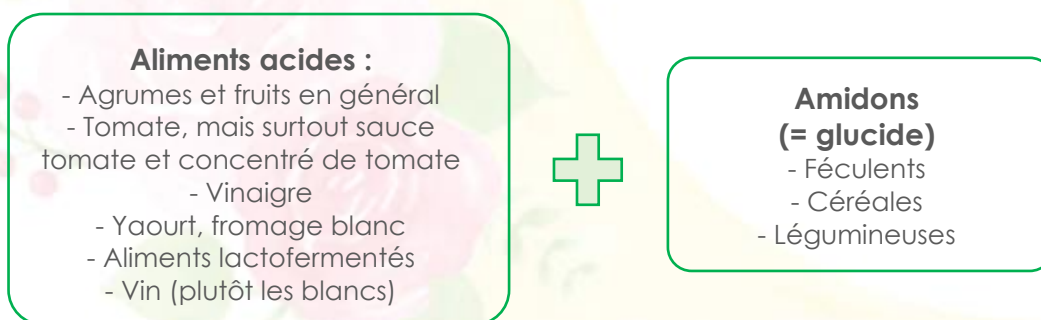
Le fruit mangé seul sera digéré en 30 min.

Consommé en fin de repas, il stagne un certain nombre d'heures dans l'estomac et il commencera à fermenter (provoque ballonnements, gaz...)

CONSEIL :

→ Consommer ces glucides simples crus seuls, au minimum 30 min avant un repas, ou après la digestion de ce repas (environ 2h après).

→ Fruit CUIT (ex : compote, pomme au four...) en fin de repas : ne provoquera pas de problème de fermentation.



POURQUOI ?

Si ce mélange est quotidien : **Risque de perméabilité intestinale** et autres risques.

Ex : pizza avec sauce tomate, tarte aux fruits, vinaigre dans les salades de riz, muesli contenant céréales et fruits secs sucrés...

