

Scala dell'evoluzione alimentare

Alimentazione ideale

(difficile da realizzare per motivi sociali, credenze errate e condizionamenti)



S e E

Crudismo vegan

S



Prevalentemente crudista

E

Vegan (nessun prodotto di origine animale)

S



La moderna cucina mediterranea
(consapevole e responsabile)

S

Kousmine

S

Macrobiotica

S



Crudo-cotto a strati successivi

E

Lacto - Ovo - Vegetariana (uova, formaggi, dolci con farina bianca e nessun tipo di carne)

S

Cibi biologici, integrali e freschi

S

Dissociata

S

Corrette combinazioni alimentari

Sconsigliati



Cibi raffinati e acidificanti, con grassi saturi, colesterolo, trigliceridi, purine ecc.

Cibi conservati in scatola, fermentati, affumicati, irradiati, idrogenati, pastorizzati, fritti ecc.

Cibi con pesticidi, coloranti, conservanti ecc. o fortemente salati o zuccherati, aspartame, glutammato

Fast food - junk food (cibo spazzatura)



Da evitare

N.B. - In tutti i vari regimi alimentari il rispetto delle "Corrette combinazioni alimentari" e della "Alimentazione *crudo-cotto a strati successivi*" migliorano di molto la salute.

LEGENDA:

E = Scelta Etica - **S** = Scelta Salutista