

Alimentazione ideale

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



Fruttarismo Simbiotico

Crudismo

Vegan

Consigliati



Vegetarismo

Kousmine

Macrobiotica

Cibi biologici, integrali e freschi

Dissociata

Corrette Combinazioni Alimentari

Alimentazione *crudo-cotto* in successione

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. - 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 Sequenziale" MIGLIORANO DI MOLTO LA SALUTE.

www.vegetarian.it Alimentazione Salute Ambiente