



## Не все сочетания полезны. Совместимые и несовместимые продукты

Таблица совместимости продуктов

Хорошо	Плохо
Мясо и зеленый салат	Мясо с картофелем, рисом и другими углеводами
Рыба с капустой (вариант: белокочанная капуста + морковь с растительным маслом)	Рыба с хлебом, рисом, картофелем
Курица с овощами (идеально с салатом из огурца и зелени)	Курица с мучными изделиями, картофелем
Ломтик сыра с зеленью	Сыр с хлебом
Омлет с овощами без добавления молока	Омлет с сыром, колбасой, сосисками
Макароны с томатами	Макароны или картофель с хлебобулочными изделиями
Мясо и фрукты только по отдельности	Медовый соус, яблоки с утиной грудкой
Хлебобулочные изделия и фрукты, ягоды несовместимы	Пироги с фруктовой начинкой
Булочка и молоко — два разных продукта для двух приемов пищи	Кисломолочный напиток с выпечкой
Каша на воде	Молочная каша с рисом или лапша