

**Tableau des combinaisons alimentaires dans l'alimentation crue végétale (ou presque)**

	salades/celeri	légumes	fruits acides	fruits doux	melons/pastèques	fruits sucrés	noix/graines oléagineuses, olives	céréales, pommes de terre, féculents cuits
salades/celeri								
légumes								
fruits acides								
fruits doux								
melons/pastèques								
fruits sucrés								
noix/graines oléagineuses, olives								
céréales, pommes de terre, féculents								
	laitue, romaine, scarole, iceberg, feuilles rouges, endives, céleri, fenouil, batavia, mâche, cresson, roquette, épinards, pourpier, pissenlit, fanes...	Choux, chou-fleur, brocolis, maïs frais, concombre, pois frais, poivrons, courgettes, carottes, asperges, artichauts, aubergines...	pamplemousse, kiwi, citron, fruit de la passion, ananas, orange, clémentine, tomate, kumquat	pomme, poire, cerise, abricot, petits fruits rouges (framboise, fraise, myrtille, mure), raisin, mangue, nectarine, pêche, papaye, prune	cantaloup, gallia... tous les melons et pastèques	banane, figue, litchi, kaki, datte, fruits séchés	amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noix de Grenoble, graines de lin, de chanvre, de chia, pignons de pin, pistaches, graines de sésame, de tournesol, etc., olives	A ajouter modérément en fonction de ses besoins : riz, pâtes de maïs, quinoa, pomme de terre, patate douce

couleur	signification
	se marient très bien
	se marient bien
	se marient moins bien
	se marient mal