



Paola Pistoia – resp. Erboristeria & Naturopatia
Erbamedica via Dante 88 28024 Gozzano NO
Tel/fax 0322 93847 cell 3292968586
paola.pistoia@erbamedica.org

Consigli per abbinare correttamente i cibi

La nostra alimentazione, moderna, si caratterizza soprattutto per l'abbondanza e la varietà degli alimenti a disposizione. Impensabile sino a pochi decenni fa è però opportuno conoscere le caratteristiche di tutti questi alimenti per combinarli in modo corretto e facilitare la digestione.

Gli abbinamenti scorretti sono frequenti più di quello che ci si immagina.



Meglio evitare di abbinare carne, ma anche pesce, uova, formaggi ai legumi: questi alimenti non andrebbero accostati in un solo pasto perchè sono proteine di diversa origine, animali e vegetali, non compatibili.

I legumi si possono completare con i cereali (meglio se integrali), per esempio pasta e fagioli, riso e piselli.

Insieme a carne o pesce, si possono abbinare verdure fresche e cotte: insalate, pomodori, spinaci e broccoli sono le scelte migliori.

Latte, tè nero e caffè non vanno d'accordo: meglio berli separatamente.

Latte e agrumi a colazione: non corretto, meglio consumare la spremuta a metà mattina.

Pane e pasta: attenzione alla quantità; insieme forniscono troppi zuccheri all'organismo.



**Paola Pistoia – resp. Erboristeria & Naturopatia
Erbamedica via Dante 88 28024 Gozzano NO
Tel/fax 0322 93847 cell 3292968586
paola.pistoia@erbamedica.org**

Acqua naturale e non gasata: da bersi solo in condizioni di sete reale e durante la giornata. Meglio non bere durante i pasti per non diluire i succhi gastrici, rallentando quindi la digestione

Le patate non devono essere mangiate mescolate con i cereali come frumento/grano, mais, riso, orzo, avena, miglio, ecc., perché la fecola di patate e l'amido dei cereali generalmente non si digeriscono contemporaneamente, cosicché quello che è stato elaborato per primo deve attendere la digestione dell'altro per essere assorbito, con fermentazione e rallentamento della digestione.

Richiedere informazioni specifiche a paola.pistoia@erbamedica.org