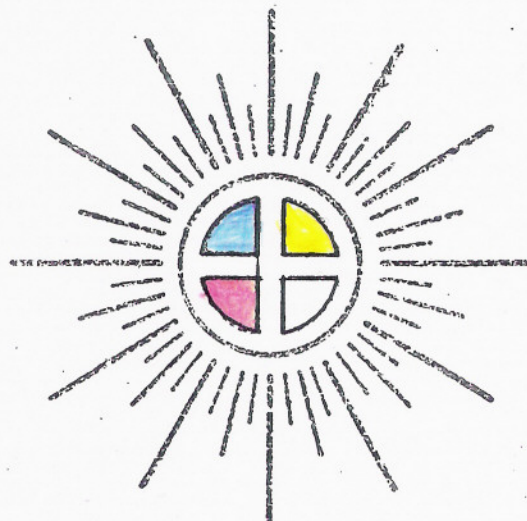


S Æ T M A D E N R I G T I G T S A M E N .

<u>Træfrugt</u>		:	<u>Korn</u>		:	<u>Bær</u>		:	<u>Grøntsager</u>	
<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til</u>
korn	grøntsg.:	:	træfrugt	sukker	:	korn	kartfl.:	:	korn	træfrugt
bær	kartf.:	:	bær	kartofl.:	:	træfrugt	mælk	:	bælgfrgt.(undtage	
nødder	sukker	:	nødder		:	grøntsg.	sukker	:	bær	citron
mælkepr.	mælk	:	mælk		:	nødder	alm.vand:	:	nødder	æbler
æg	kage	:	mælkepr.		:	mælkepr.		:	mælk	grape)
fløde	alm.vand:	:	æg		:	fløde		:	mælkepr.	sukker
honning		:	grøntsg.		:	æg		:	kartofl.	
løg		:	svampe		:	løg		:	æg	
dest.vand		:			:	dest.vand		:	citron	
		:			:			:	æbler	
		:			:			:	grape	

<u>Bælgfrugt</u>		:			:	<u>Kartofler</u>	
<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til</u>
korn	træfrugt:	:			:	grøntsg.	korn
grøntsg.	svampe	:			:	æg	ris
mælk	sukker	:			:	mælk	melspise
mælkepr.		:			:	mælkepr.	sukker

<u>Nødder</u>		:			:		
<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til</u>
korn	sukker	:			:	pl.olie	træfrugt
bælgfrugt		:			:	citron	(undtage
træfrugt		:			:	æbler	citron
bær		:			:	grape	æbler
grøntsg.		:			:	ananas	grape
mælkepr.		:			:	svampe	ananas)
æg		:			:	nødder	
kartofl.		:			:		
svampe		:			:		



		:			:	<u>Svampe</u>	
<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:	<u>til</u>	<u>ikke til</u>
		:			:	korn	æg
		:			:	kartofl.	ost
		:			:	ris	sukker
		:			:	grøntsg.	spinat
		:			:	(undtg.	træfrugt
		:			:	spinat)	
		:			:	nødder	

<u>Opbyggende:</u>		:	<u>Æg</u>		:	<u>Udskillende:</u>	
		:	<u>til</u>	<u>ikke til:</u>	:		
korn, nødder, mælk, sukker,		:	Korn	ost	:	bælgfrugt, grønstsager, bær	
æg, kartofler, svampe og		:	kartofl.	mælk	:	og træfrugt.	
planteolie.		:	nødder	smør	:		

<u>Passer sammen:</u>		:			:	<u>Passer ikke sammen:</u>	
Fløde til alt. Kage til the:		:	træfrugt	sukker	:	Kage, smørrebrød, mælk og	
Honning til the. Løg og		:	grøntsg.	kage	:	sukker til kaffe. Spinat c	
hvidløg til al frugt. Kryd-		:	(undtg.	bælg-	:	smør. Appelsiner og druer.	
derier til frugt. Krydder-		:	rod-	frugt	:	Gulerødder og selleri.	
urter til grønstsager.		:	frugt)	svampe	:	Asparges og rabarber. Æble	
2 slags frugt.		:		rodfrugt:	:	til tomat eller agurk. Brø	

3 slags grønstsager.		:	Næringsmidler, der:		:	og melspiser til banan.	
		:	ikke passer sammen		:	Kernefrugt og stenfrugt.	
Strø		:	kan nydes sammen,		:		
aldrig sukker		:	når de bages eller:		:	Strø	
på		:	dampes sammen.		:	aldrig salt	
rå eller dampet frugt.		:			:	på	
		:			:	rå eller dampede grønstsage	