**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMBINAÇÕES DOS ALIMENTOS**

**Aqui vão agora as combinações dos vários alimentos. São apenas cinco:**

* **Proteínas com hortaliças e oleaginosas**
* **Cereais com hortaliças e oleaginosas**
* **Tubérculos feculentos com hortaliças e oleaginosas**
* **Cereais com frutas e leite**
* **Frutas ácidas e leite**

**Aí temos praticamente todos os alimentos de sobre a face da terra em apenas cinco combinações fáceis, que qualquer pessoa menos douta pode decorar e tê-las em mente em qualquer ocasião, que tenha de preparar suas próprias refeições, quer tenha de tomar uma decisão para escolher os pratos que lhe convêm numa mesa fora de casa.**

**PROTEÍNAS: por proteínas consideramos apenas quatro tipos de alimentos – todos os feijões, de todos os tipos e cores, incluindo ervilha, grão-de-bico, lentilha, fava, soja, etc; todas as carnes de qualquer espécie animal quer sejam quadrúpedes, aves ou peixes; todos os queijos, frescos ou curados; todos os ovos. Assim, de um modo bem simples, diremos que as proteínas a serem combinadas com hortaliças e oleaginosas são: feijões, carnes, queijos e ovos.**

**Podemos usar mais do que uma proteína por vez, e nos caso de feijões sempre devemos obrigatoriamente incluir mais de uma proteína. Nutrição Orientada, págs. 60 e 61**

**Frutas, verduras e legumes não combinam juntos. As verduras combinam com legumes, cereais, nozes, raízes e leite. As frutas combinam com cereais, nozes e leite.**

**Alguns costumes prejudiciais:**

* **Comer freqüentemente demais**
* **Comer justamente na hora de dormir**
* **Comer quando o corpo está muito excitado**
* **Ler nas horas de refeições**
* **Beber nas horas de refeições.**