



COME ABBINARE LA FRUTTA

Imparare a combinare correttamente il cibo **migliora la digestione e l'assimilazione dei nutrienti**, inoltre, previene i disturbi legati alle allergie alimentari e riduce il problema della fermentazione gastrointestinale. La classificazione della frutta fa parte del concetto generale di combinazione alimentare, perchè i **diversi tipi di frutta appartengono a categorie diverse** e si mescolano meglio in termini di digeribilità se abbinati correttamente.

Frutta Semi-Acida

Tempo medio di digestione: 30/40 minuti

Si abbinia sia alla frutta dolce, sia alla frutta acida, ma non si combina con più di un altro frutto di un'altra categoria alla volta, per esempio: ciliegie con mirtilli o ciliegie con banana, ma non ciliegie, mirtilli e banana.



Frutta Dolce

Tempo medio di digestione: 40/60 minuti



Frutta Acida

Tempo medio di digestione: 20/30 minuti



Meloni / Angurie

Tempo medio di digestione: 10/15 minuti

Si mangiano sempre da soli. Non si abbinano a nessun altro frutto.



Per approfondire l'argomento entra nel Blog di Vegamega su www.vegamega.it

ALCUNE REGOLE GENERALI, MOLTO IMPORTANTI, PER IL CONSUMO DI FRUTTA

Non combinare la frutta con altri alimenti evita acidità e fermentazione, pertanto **va mangiata da sola**, lontano 1 o 2 ore dai pasti.

Non bere mai acqua subito dopo aver mangiato frutta per evitare acidità.

Meglio consumarla **a stomaco vuoto e al mattino** per beneficiare appieno del suo potere detossinante, soprattutto per chi desidera perdere peso.

Meglio mangiarla **intera, cruda, con la buccia, di stagione, matura e biologica**.

Cotta diviene più digeribile in caso di convalescenza.