

## Сочетаемость продуктов по Аюрведе

ЛЕГЕНДА: Н - нет сочетаемости; П - плохая; С - средняя, Х - хорошая, О - отличная

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Белки животные</b> (мясо, рыба, яйца, творог...)	1		П	Н	Н	П	Х	П	Н	П	П	Х
<b>Белки растительные</b> (гречка, фасоль, бобы, грибы...)	2	П		Н	Н	С	Н	С	Н	Х	Н	Х
<b>Сахар</b> (и все сахаросодержащее, мед...)	3	Н	Н		Н	П	П	С	Х	П	С	С
<b>Крахмалы</b> (картофель, морковь, свекла, бананы, перловка, манка, рис, пшено, овес...)	4	Н	Н	Н		Х	Х	П	П	Н	Н	С
<b>Жиры растительные</b> (все растит. масла)	5	П	С	П	Х		П	Х	Х	Х	Н	Х
<b>Жиры животные</b> (сало, масло, сметана, сливки, маргарин...)	6	Х	Н	П	Х	П		П	П	П	Н	Х
<b>Фрукты кислые</b> (клюква, смородина, брусника, черника, яблоки, цитрусовый, кислый виноград...)	7	П	С	С	П	Х	П		Х	О	Н	Х
<b>Фрукты сладкие</b> (груши, финики, абрикосы, дыни, сладкий виноград...)	8	Н	Н	Х	П	Х	П	Х		П	Н	С
<b>Орехи (в т.ч. Семечки) и сыр</b>	9	П	Х	П	Н	Х	П	О	П		Н	Х
<b>Молоко</b>	10	П	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н		Н
<b>Зеленые овощи, травы</b> (орурцы, капуста, зел.горошек, лук, чеснок, проросшая пшеница...)	11	Х	Х	С	С	Х	Х	Х	С	Х	Н	