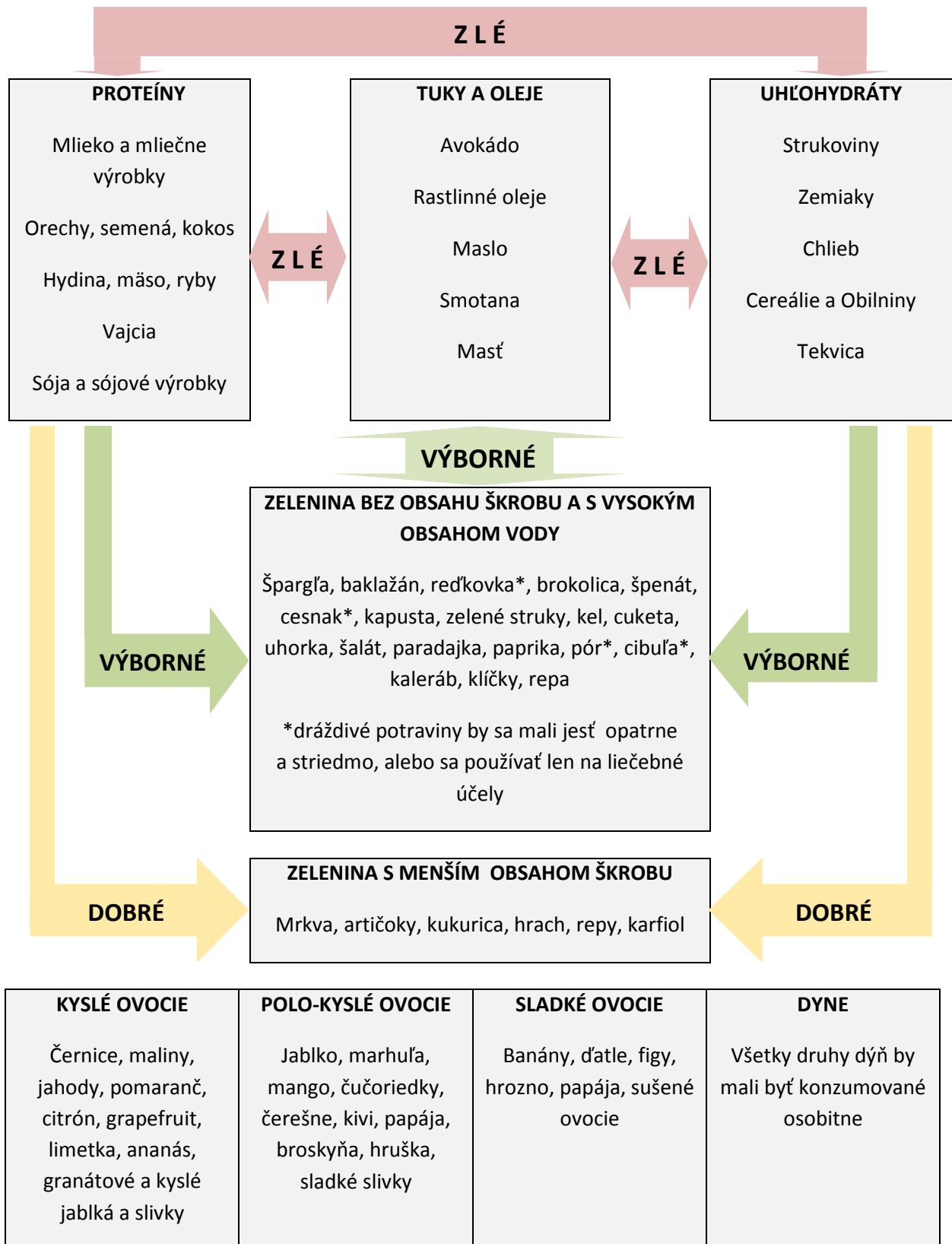


# Kombinovanie stravy



- Jedzte proteíny a uhľohydráty oddelene
- Majte len jeden koncentrovaný proteín v jedle
- Džúsy (ovocné i zeleninové) sa považujú za celé jedlo
- Pite mlieko osobitne alebo vôbec
- Vynechajte dezerty
- Studené jedlá (vrátane nápojov) zamedzujú tráveniu
- Vždy jedzte ovocie samostatne a nikdy hneď po hlavnom jedle
- Oddeľujte sladké ovocie od kyslého podľa tabuľky