TABLEAU DES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Nomenclature	GLUCIDES								Glucides Protéines	PROTEINES		Protéines Lipides	LIPIDES	LEGUMES		EAU	SEL
Très bien Avec modération Très peu ou à éviter A proscrire si possible ! *Il est déconseillé d'associer plusieurs aliments d'une même colonne*	Sucres simples						Sucres doubles	Amidons	Légumes secs	Maigres	Grasses	Laits		Amidon faible	Amidon moyen		
	FRUITS						SUCRES Sucreries	*Céréales et dérivés*									
	Acides	Mi-acid.	Doux	Séchés	Neutres	Miel											
Bonne association Association neutre Association à proscrire	*Agrumes* • Fraises • Ananas • Citron • Clémentine • Framboise • Grenade • Groseille • Orange • Pamplemousse • Tomate • Mandarine • Fruit industriel	• Cerise • Pêche • Poire • Pomme • Prune • Raisin • Brugnon • Nectarine • Abricot • Mangue • Fruit industriel	• Banane • Pomme douce • Raisin doux • Datte • Figue • Fruit industriel	• Banane • Poire • Pomme • Pruneau • Raisin • Figue • Abricot • Airelles • Fruit industriel	• Melon • Pastèque • Fruit industriel	• Toutes fleurs • Miel industriel	• Purée de fruits • Sirop de céréales • Canne roux complet • Cassonade • Fructose • Gâteaux diététiques • Sucre d'érable • Canne roux • Mélasse • Sucre betterave • Bonbons • Chocolat • Confitures • Gâteaux • Glaces • Sirop de fruits • Sucre blanc	• Avoine • Riz complet • Sarrasin • Blé complet • Farine d'avoine • Orge complet • Pain complet • Quinoa • Seigle complet • Semoule céréales • Pâtes4 • Maïs / Millet • Farine de maïs • Fécule de pomme de terre • Tapioca • Céréales blanches • Farine blanche • Pain blanc *Amidons concentrés* • Châtaigne • Patate	• Lentilles séchées • Pois chiches • Haricots secs • Pois cassés • Soja • Fèves	• Fromage blanc • Lait caillé sec pressé • Yaourt de lait écrémé • Poisson • Viande blanche	• Sésame • Amandes sèches • Noisettes • Noix de cajou • Noix fraîches • Noix sèches • Pignons • Pistaches • Chèvre / Brebis • Cacahuettes • Comté • Fromage pâte cuite (vache) • Fromage Pâte molle (vache) • Gruyère • Jaune d'oeuf • Viande rouge	Végétal Animal	• Avocat • Huiles non-raffinées • Olive • Beurre • Crème fraîche • Margarine • Huiles raffinées	• Chou • Laitue/Mâche • Endive/Fenouil • Radis • Chicorée/Scarole • Bettes • Citrouille • Haricots verts • Brocolis • Chou-fleur • Poivron doux • Champignons • Aubergine • Concombre • Courge • Courgette • Cresson • Asperge • Cornichons • Epinard • Rhubarbe • Oseille • Ciboulette	• Persil • Carotte • Navet • Salsifis • Betterave • Céleri rave • Panais • Petits pois frais • Pissenlit • Rutabaga • Choux de bruxelles • Artichaut • Ail • Echalote • Oignon	Eau peu minéralisée (Volvic) Eau très minéralisée	Sel raffiné Sel non-raffiné

		Fruits acides	Fruits mi-acides	Fruits doux	Fruits séchés	Fruits neutres	Miel	Sucres / Sucreries	Amidons	Légumes secs	Protéines maigres	Protéines grasses	Laits	Lipides	Lég. amidon faible	Lég. amid. moyen	Eau	Sel
GLUCIDES	Fruits acides	🟢	🟢	🟠	🟠	🟠	🟠	⚫	⚫	⚫	🟠	⚫	⚫	⚫	🟠	⚫	🟠	⚫
GLUCIDES	Fruits mi-acides	🟢	🟢	🟢	🟢	🟠	🟢	⚫	⚫	⚫	🟢	⚫	⚫	⚫	🟠	⚫	🟠	⚫
GLUCIDES	Fruits doux	🟠	🟢	🟢	🟢	🟠	🟢	🟠	⚫	⚫	🟢	⚫	⚫	🟠	🟠	⚫	🟠	⚫
GLUCIDES	Fruits séchés	🟠	🟢	🟢	🟢	🟠	🟠	🟠	⚫	⚫	🟢	⚫	⚫	🟠	🟠	⚫	🟢	⚫
GLUCIDES	Fruits neutres	🟠	🟠	🟠	🟠	🟢	🟠	🟠	⚫	⚫	🟠	⚫	⚫	⚫	🟠	⚫	🟠	⚫
GLUCIDES	Miel	🟠	🟢	🟢	🟠	🟠	🟢	🟠	⚫	⚫	🟠	⚫	⚫	🟠	🟠	⚫	🟠	⚫
GLUCIDES	Sucres / Sucreries	⚫	⚫	🟠	🟠	🟠	🟠	🟢	⚫	⚫	🟠	⚫	⚫	🟠	🟠	⚫	🟢	⚫
GLUCIDES	Amidons	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	🟢	🟠	⚫	🟠	⚫	🟠	🟢	🟢	🟠	⚫
PG	Légumes secs	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	🟠	🟢	🟠	🟠	⚫	🟠	🟢	🟠	🟠	🟠
Protéin.	Protéines maigres	🟠	🟢	🟢	🟢	🟠	🟠	🟠	⚫	🟠	🟢	🟠	⚫	🟠	🟢	🟠	🟠	⚫
Protéin.	Protéines grasses	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	🟠	🟠	🟠	🟠	⚫	🟠	🟢	🟢	🟠	⚫
LP	Laits	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	🟢	⚫	⚫	⚫	🟢	⚫
L	Lipides	⚫	⚫	🟠	🟠	⚫	🟠	🟠	🟠	🟠	🟠	🟠	⚫	🟠	🟢	🟢	🟠	⚫
Légum.	Lég. amidon faible	🟠	🟠	🟠	🟠	🟠	🟠	🟠	🟢	🟢	🟢	🟢	⚫	🟢	🟢	🟢	🟢	🟠
Légum.	Lég. amid. moyen	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	🟢	🟠	🟠	🟢	⚫	🟢	🟢	🟢	🟢	🟠
E	Eau	🟠	🟠	🟠	🟢	🟠	🟠	🟢	🟢	🟠	🟠	🟠		🟠	🟢	🟢	🟢	⚫
Sel	Sel	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	⚫	🟢	🟠	⚫	⚫	⚫	⚫	🟠	🟠	⚫	🟠

Tableau des associations alimentaires, par le biologiste Désiré MERIEN - www.nature-et-vie.fr - Mis en forme avec ajout des types d'aliments bons ou à proscrire (couleurs) par Chris Montclar (suivant le Zen macrobiotique) - www.parolesvivantes.com