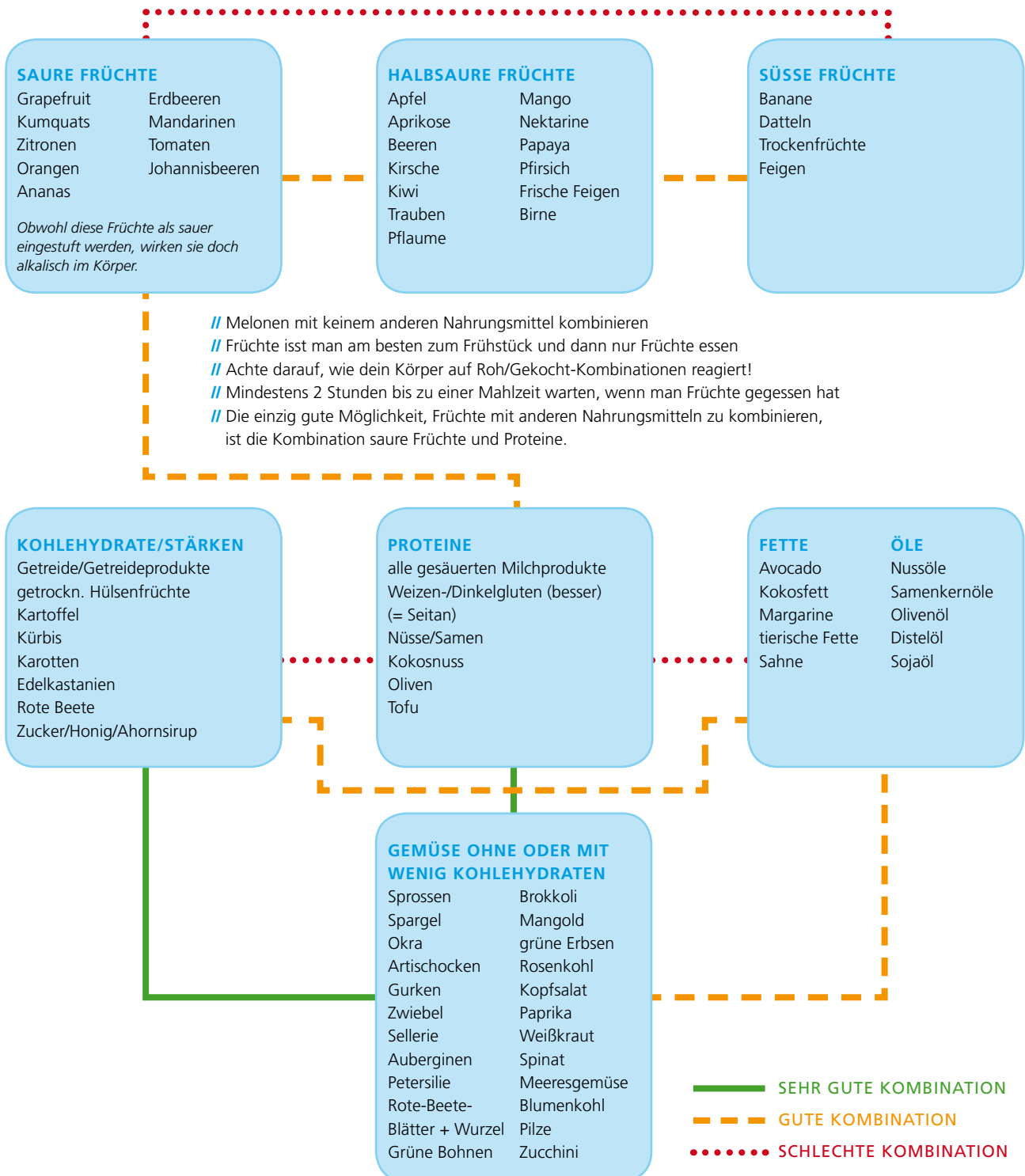


## DIE AYURVEDISCHEN PRINZIPIEN DER KOMBINATION VON NAHRUNGSMITTELN



- // Kombinationen von Kohlehydrat/Eiweiß sind besonders unverdaulich. Packungsbeschriftungen lesen!
- // Tomaten sind gut mit kohlehydratarmen Gemüsen, Eiweiß und Samen zu kombinieren. Eiweiß möglichst ohne zusätzliches Fett, nur wenn Fette an Eiweiß gebunden sind (z.B. Mozzarella, Hüttenkäse)