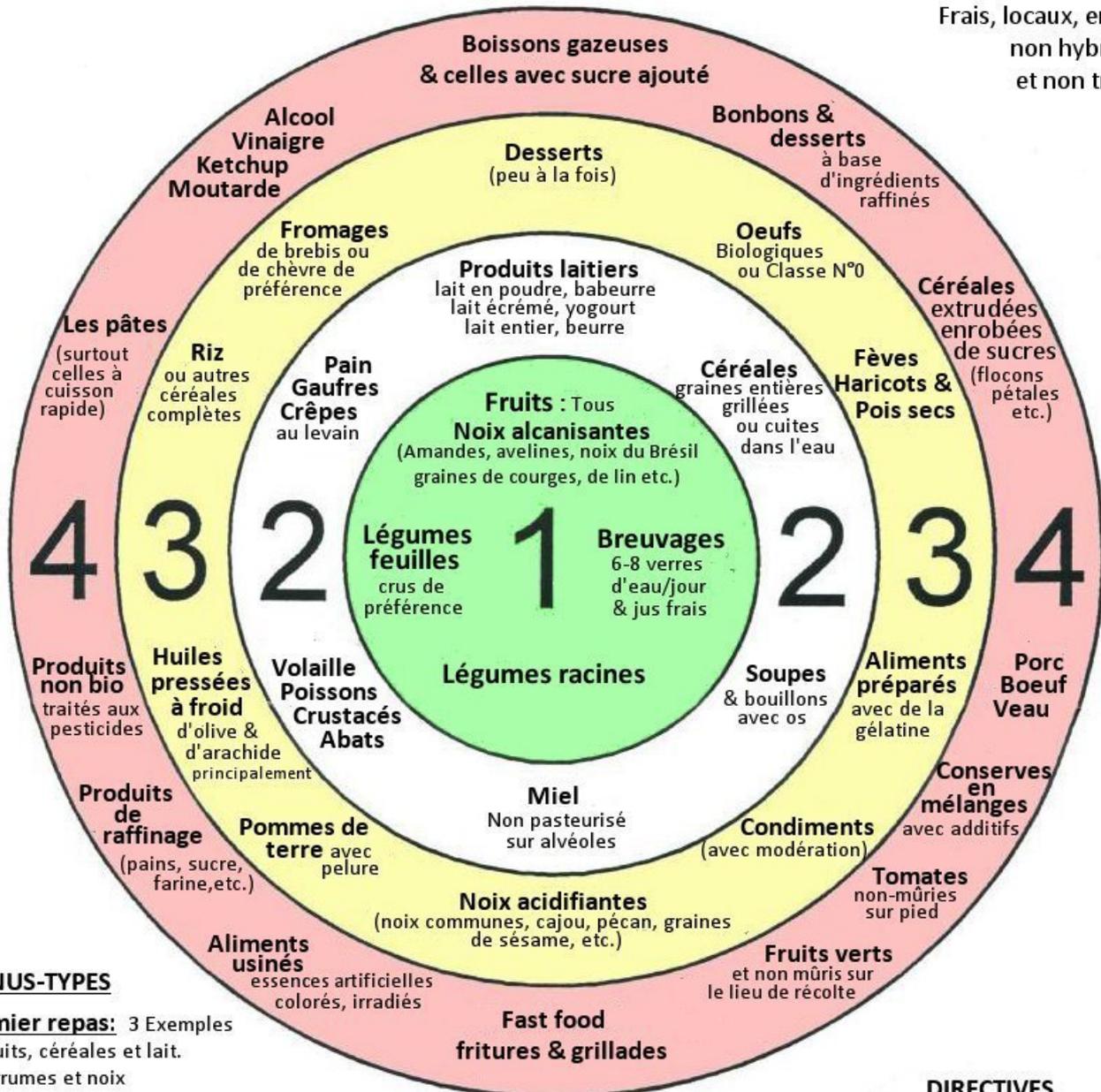


# CLASSEMENT DES CHOIX ALIMENTAIRES

Selon les lectures d'Edgar Cayce

De qualité biologique

Frais, locaux, entiers  
non hybridés,  
et non traités



## MENUS-TYPES

### Premier repas: 3 Exemples

- Fruits, céréales et lait.
- Agrumes et noix
- Toasts, jaunes d'oeufs. + lait ou jus

**Deuxième repas:** Salade, ainsi que yogourt (ou fromage) , ou sandwich ou jaunes d'oeufs, ou noix...

**Troisième repas:** Crudités en entrée, plus :  
En alternance ; légumes-racines ou légumes feuilles, cuits.  
Protides ; faire la rotation journalière par exemple de haricots cuits, riz, poisson, fruits de mer, volaille, agneau et autres en portions de 100 g.  
Desserts ; pas plus de 3 fois par semaine.

## ASSOCIATIONS INCOMPATIBLES

Agrumes + féculents et céréales grillées ou non.  
Féculents entre eux ou féculents + viandes.  
Café ou alcool + lait. Lait + pâtes. Etc.

À noter qu'en page 19 de la REVUE N° 93 figure un article concernant les bonnes combinaisons des aliments.

## DIRECTIVES (CLASSEMENT)

**Cercle N°1 :** Choisir 80% des aliments dans ceux de la zone verte.

**Cercle N°2 :** Idéalement, 20% des autres aliments devraient provenir de cette zone blanche.

**Cercle N°3 :** Inclure des aliments compris à l'intérieur de cette zone jaune à environ trois repas par semaine.

**Cercle N°4 :** A éviter et actuellement : éviter les surgelés comportant des mélanges (Car conservateurs non spécifiés)