

21 Νοεμβρίου 2020,  
Αθηνά Πέτρου

*Το παρακάτω κείμενο προέκυψε από ερωτήσεις ακροατών του Λαϊκού Πανεπιστημίου της ΕτΦτΛ.*

### Μερικά σημαντικά θέματα για τα Φρούτα

Η τακτική κατανάλωση φρούτων είναι πολύ σημαντική και απαραίτητη καθώς μπορεί να ενισχύσει την υγεία με όλα τα οφέλη που μπορούν αυτά να προσφέρουν στον οργανισμό. **Τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, πηκτίνη κ.ά. Οι φυτικές ίνες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.** Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται φρούτα εποχής. Βοηθούν στην αποτοξίνωση του αίματος και λόγω της περιεκτικότητάς τους σε νερό, ενυδατώνουν τον οργανισμό. Συνιστάται να καταναλώνονται τουλάχιστον τρεις μερίδες φρέσκων φρούτων καθημερινά. Ωστόσο, δεν προσφέρουν όλα τα είδη φρούτων τα ίδια οφέλη στον οργανισμό.

Τα φρούτα παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο σε μια διατροφή για απώλεια βάρους. Κάποια φρούτα θα πρέπει να αποφεύγονται λόγω των σακχάρων που περιέχουν. Όταν φρούτα καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσουν κάποιες παρενέργειες. Φρούτα οξειδώνονται στην επαφή τους με τον αέρα, ανάλογα με το είδος των μεταλλικών ιόντων που περιέχουν. **Έτσι τα φρούτα που είναι πλούσια σε σίδηρο όπως η μπανάνα, το μήλο, το αβοκάντο, οξειδώνονται με την επαφή τους με τον αέρα.**

Τα φρούτα, όπως ήδη αναφέρθηκε, έχουν πολλά θρεπτικά στοιχεία, φυτικές ίνες και βιταμίνες, αλλά πρέπει να τρώγονται με το **σωστό τρόπο.**

### Θεραπευτικές ιδιότητες των φρούτων

- Ο συνδυασμός **Αβοκάντο** με φύτρο Αλφάλφα και μια κουταλιά Μέλι είναι ιδανικό **αφροδισιακό** (ιδανικός για να οδηγήσει άντρες και γυναίκες στα ουράνια!...)
- Αβοκάντο:** Το Βιάγκρα των φτωχών!
- Ένα **ακτινίδιο** στο πρωινό και μερικά **σύκα** ως μικρογεύμα διατηρούν και αναζωογονούν το **κολλαγόνο του δέρματος.**
- Χυμός **ανανά**, ένα ποτήρι κάθε πρωί, είναι αρκετό για τα **εντερικά παράσιτα.**
- Χυμός από **βατόμουρο**, ένα ποτήρι την ημέρα, για την **υψηλή πίεση.**
- Καρπούζι:** τα κουκούτσια για τα **νεφρά.**
- Λάδι από **Κάσιους ή φυστίκι αράπικο:** Αύξηση στήθους, γλουτών, γάμπας!.
- Μανταρίνι:** καθαρίζει το σώμα από τα **βαρέα μέταλλα.**
- **Μπανάνα:** για **αϋπνία**, για **μύκητες και σπύλους** και **εξογκώματα ποδιών.**
- Ρόδι:** Για σωματική **αδυναμία** και **πεσμένη άμυνα.**
- Χυμός **σύκου** δύο φορές το μήνα για την πρόληψη της **οστεοπόρωσης.**
- Η **τομάτα** είναι πολύ καλή για άτομα που υποβάλλονται σε **χημειοθεραπεία.**
- Χυμός **τομάτας** μετά από γεύματα: εξαιρετική λύση για την **δυσκοιλιότητα.**

### Αρνητικές επιπτώσεις στην μεταχείριση φρούτων. Παρενέργειες των φρούτων

- Αβοκάντο** με αλάτι μπορεί να προκαλέσει λευχαιμία.

- Αβοκάντο:** πολύ αβοκάντο προκαλεί διάρροιες.
- Αμύγδαλα:** πολλά αμύγδαλα προκαλούν δυσκοιλιότητα και άλλα πεπτικά προβλήματα.
- Το γκρέιπφρουτ** αλληλεπιδρά με κάποια φάρμακα, γι αυτό χρειάζεται συμβουλή γιατρού για την κατανάλωσή του.
- Λεμόνι με αλάτι:** καταστρέφει αιμοσφαίρια, προκαλεί αναιμία.
- Λεμόνι με αλάτι:** να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση στις σαλάτες αρκετού λεμονιού και αλατιού, ιδίως εάν πρόκειται να καταναλωθεί αλκοόλ αμέσως μετά.
- Να αποφεύγεται **ανάμειξη φρούτων** ειδικά το πρωί.
- Να αποφεύγεται **υπερβολική κατανάλωση φρούτων.**
- Να αποφεύγεται **κατανάλωση φρούτων για επιδόρπιο.**
- Να αποφεύγεται **σαλάτα λαχανικών μαζί με φρούτα, μόνο με το μήλο.**
- Να αποφεύγεται ο συνδυασμός **ανανά με γάλα ή αλάτι** (ο συνδυασμός αυτός σκοτώνει κατσαρίδες!). Ο ανανάς όταν αναμιγνύεται με το γάλα γίνεται τοξικός και χρησιμοποιείται για να σκοτώνει κατσαρίδες. Το ανακάτεμα ενός φρέσκου κομματιού ανανά με οτιδήποτε γαλακτερό, αν τοποθετηθεί στο μέρος όπου μαζεύονται οι κατσαρίδες, την άλλη μέρα θα βρεθούν νεκρές παρόλο που θεωρούνται «το πλάσμα που αντέχει περισσότερο στην πυρηνική Ακτινοβολία»!
- Να αποφεύγεται ο συνδυασμός **Καρπούζι με γάλα ή αλκοόλ.**
- Πεπόνι με γάλα: **το καρπούζι, το πεπόνι και το γάλα δεν πρέπει να καταναλίσκονται μαζί. Το καρπούζι και το πεπόνι δεν τα πάνε καλά με το γάλα, ούτε και μεταξύ τους,** σύμφωνα με εργαστηριακές έρευνες.
- Να αποφεύγεται **Μάνγκο πράσινο με αλάτι και με αλκοόλ ή ξύδι.**
- **Μπανάνα** για έχοντες ιδιοπαθή τρόμο, τρεμούλα, ή πάρκινσον.
- Γάλα με Μπανάνες:** φτιάχνουν ωραίο milkshake, όμως ο συνδυασμός διαταράσσει την πέψη αλλά και τον ύπνο.
- Να αποφεύγονται **σαλάτες με πολύ αλάτι, ξύδι ή και με αλκοόλ.**
- Να αποφεύγεται η ανάμιξη **Ξινών φρούτων μεταξύ τους, ούτε με γλυκά φρούτα, ούτε με λίπος** (πρόκληση κίρρωσης ήπατος).
- Τα πολλά ξινά φρούτα προκαλούν οξύνηση και προβλήματα στο βλεννογόνο του εντέρου.
- Να αποφεύγεται η **κατανάλωση ξηρών καρπών σε μεγάλη ποσότητα** (τοξικοί).
- Οι **ξηροί καρποί** σε μεγάλες ποσότητες προκαλούν **δυσκοιλιότητα και άλλα πεπτικά προβλήματα.**
- Να αποφεύγεται η **ανάμειξη φρούτων** ειδικά το πρωί.

**Θετικές επιπτώσεις στην μεταχείριση φρούτων:** Τι πρέπει να κάνουμε με τα φρούτα.

- Αβοκάντο, αμύγδαλα, μπανάνα, φουντούκια δεν παχαίνουν
- Αβοκάντο σε κάθε ευκαιρία, σε κάθε στιγμή
- Μείωση βάρους: ανανάς, αχλάδια, σταφύλια, φυσαλίσ (Golden Berry)
- Σαλάτες: μόνο το μήλο συνδυάζεται με σαλάτες.
- Ξηροί καρποί: σε μικρές ποσότητες
- Σεξ: Αβοκάντο, Μαρακουγιά, Φυσαλίσ (Golden Berry)

**Οδηγίες για την κατανάλωση των φρούτων. Κανόνες που ισχύουν για τη διατροφή με φρούτα:**

---Το ιδανικό είναι τα φρούτα να μην αναμειγνύονται, ειδικά το πρωί. Η “τυχαία” ανάμειξη των φρούτων στη φρουτοσαλάτα **δεν** πρέπει να γίνεται γιατί τα φρούτα είναι **βιοχημικά ανταγωνιστικά**.

---Όχι στην κατανάλωση φρούτων για **επιδόρπιο**.

---Τα φρούτα τρώγονται **πριν από το γεύμα**.

--- Το 90% των φρούτο- θεραπειών μειώνουν το βάρος αλλά μόνο όταν τα φρούτα καταναλίσκονται στο πρωινό γεύμα. Το 90% των φρούτων έχουν ουσίες που βοηθούν στη μείωση του βάρους.

---**Σαλάτα γλυκών φρούτων:** μπορεί να περιλαμβάνει αχλάδι, βατόμουρο, κεράσι, μάνγκο, μήλο, μπανάνα, παπάγια, ροδάκινο, φράουλα.

--- **Ξινά φρούτα:** ακτινίδιο, ανανάς, γκρέιπφρουτ, λεμόνι, μανταρίνι, πορτοκάλι τρώγονται μόνα τους το πρωί.

---**Καρπούζι:** τρώγεται μόνο του και μπαίνει γρήγορα στο ψυγείο με σελοφάν. Κουκούτσια για τα νεφρά (βλ. παραπάνω).

---**Αβοκάντο** σε κάθε ευκαιρία, σε κάθε στιγμή.

---**30 λεπτά πριν το πρωινό:** ακτινίδιο, ανανάς, γκρέιπφρουτ, μανταρίνι, μούρα, πορτοκάλι.

---**Μεσημέρι:** αβοκάντο, αμύγδαλα, αράπικα φιστίκια, καρύδα, καρύδια, μακανταίμια, σουσάμι, φιστίκια, φουντούκια.

### **Κάποια σημαντικά στοιχεία για μερικά συνήθη φρούτα**

**Αβοκάντο:** Το αβοκάντο είναι όπως... το αίμα! Μια από τις πιο επίμονες συμβουλές ενός (Χιλιανού) ειδικού είναι **να τρώμε αβοκάντο κάθε ώρα:** «Είναι από τα πιο εντυπωσιακά ωφέλιμα φρούτα, διότι είναι πλούσιο σε **σίδηρο**, ενώ η γλωροφύλλη του είναι πλούσια σε **μαγνήσιο!** Τρώγοντας αβοκάντο είναι σαν να πίνεις... αίμα»! Το αβοκάντο, κατά τον Χιλιανό ειδικό είναι ο βασιλιάς των φρούτων!

**Ακτινίδιο:** το ακτινίδιο είναι δυνατό αντιοξειδωτικό, με περισσότερη βιταμίνη C από τα λεμόνια.

**Αμύγδαλα:** Είναι το τέλειο μικρογεύμα για όσους έχουν ζάχαρο. Μειώνουν τις πιθανότητες για διαβήτη τύπου II και κάνουν καλό στην καρδιά.

**Ανανάς:** Μία ουσία που περιέχει, η **βρουμελίνη**, γίνεται τοξική όταν αναμειγνύεται με γάλα. Γι αυτό **δεν είναι καλός συνδυασμός το γιαούρτι με ανανά.**

Ο ανανάς δηλαδή είναι ένα φρούτο «αλλεργικό» με το γάλα. “Χρησιμοποιείται για να σκοτώνει κατσαρίδες! Βλ. παραπάνω.

**Βερίκοκα:** Κουκούτσια από βερίκοκα για την καταπολέμηση του καρκίνου (σε όχι προχωρημένα στάδια) λόγω της βιταμίνης B17 που περιέχουν.

**Γλυκά Φρούτα:** Σαλάτα γλυκών φρούτων: Ανανάς, αχλάδι, βατόμουρο, κεράσι, μάνγκο, μήλο, μπανάνα, παπάγια, ροδάκινο, φράουλα.

**Καρπούζι:** Καρπουζοθεραπεία για βαθιά αποτοξίνωση. Σε καμία περίπτωση δεν το συνδυάζουμε με άλλα φρούτα και πολύ περισσότερο με γάλα. Το καρπούζι τρώγεται μόνο του και ..... να μπαίνει γρήγορα στο ψυγείο τυλιγμένο με σελοφάν (υπάρχει σοβαρός επιστημονικός λόγος). Τα κουκούτσια κάνουν καλό στα νεφρά.

Σύμφωνα με εργαστηριακές έρευνες, το καρπούζι και το πεπόνι δεν «ταιριάζουν» με το γάλα, ούτε και μεταξύ τους. “Εδώ αξίζει να αναφερθεί η λαϊκή ρήση των Χιλιανών, που λέει: **το καρπούζι και το πεπόνι, το πρωί είναι χρυσός, το μεσημέρι ασήμι και το βράδυ σκοτώνουν**”!

Τα **κουκούτσια του καρπουζιού** περιέχουν μια χημική ουσία που βοηθάει στον καθαρισμό των νεφρών, ενεργοποιεί την εξωτερική τους επιφάνεια και επιτρέπει την επούλωση προβλημάτων φλεγμονής. Τα κουκούτσια του καρπουζιού ενεργοποιούν το κυτταρικό σύστημα των νεφρών, επιτρέποντας του να εκτελέσει λειτουργίες, τουλάχιστον 50% παρόμοιες μιας σωστής λειτουργίας τους.

**Λεμόνι:** Οι χρησιμότερες πληροφορίες για τα λεμόνια:

Το λεμόνι και το αλάτι δεν πάνε μαζί. Όταν αναμειχθεί το χλωριούχο νάτριο (αλάτι) με το κιτρικό οξύ του λεμονιού, **σπάνε τα ερυθρά αιμοσφαίρια του αίματος**. Σε μεγάλες ποσότητες (λεμονιού και αλατιού) υποστηρίζεται ότι μπορεί να προκληθεί αναιμία ή ακόμα και λευχαιμία. **Ακόμα χειρότερος είναι ο συνδυασμός με ξύδι ή αλκοόλ, όπου, υποστηρίζεται ότι, προσβάλλεται ο αιματοκρίτης και μπορεί να καταστραφεί ο μυελός των οστών**. Γι αυτό συνιστάται να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση στις σαλάτες αρκετού λεμονιού και αλατιού, ιδίως εάν πρόκειται να καταναλωθεί αλκοόλ αμέσως μετά. **Δεν πίνουμε το πρωί ζεστό νερό με λεμόνι, όπως (λανθασμένα) υποστηρίζεται**. Κρέμα για τις πανάδες από λεμόνι.

**Μάνγκο:** κακός συνδυασμός το πράσινο μάνγκο με αλάτι και με αλκοόλ ή ξύδι.

**Μανταρίνι:** Ειδικά το μανταρίνι είναι, σύμφωνα με ειδικό διατροφολόγο, το «οικολογικό» φρούτο, διότι είναι «το μοναδικό φρούτο που είναι ικανό να απομακρύνει από τον οργανισμό τα βαρέα μέταλλα, όπως τον μόλυβδο, τον υδράργυρο, το κάδμιο. Δηλαδή το μανταρίνι καθαρίζει το σώμα από τα βαρέα μέταλλα. Είναι επίσης το πιο πλούσιο σε φολικό οξύ. Γι’ αυτό ονομάζεται το φρούτο της **εγκυμοσύνης**. Αποτρέπει τα προβλήματα της «δισχιδούς ράχης» και άλλα προβλήματα στο βρέφος.

**Μήλο:** υποστηρίζεται ότι δεν πρέπει να συνδυάζονται φρούτα με σαλάτες πράσινων λαχανικών και ότι **μόνο το μήλο** ταιριάζει με αυτές. Η κατανάλωση ενός μήλου με τη φλούδα παρέχει διπλάσιες φυτικές ίνες, 25% περισσότερο κάλιο και 40% περισσότερη βιταμίνη Α, απ’ ότι αν καταναλωθεί χωρίς τη φλούδα.

**Μπανάνα:** Μπανάνα, **το φρούτο της ευτυχίας**... Η μπανάνα έχει άμυλο με πολλαπλά διατροφικά στοιχεία. Μπανάνα για αϋπνία, για μύκητες (και σπύλους) και εξογκώματα ποδιών.

Στην φρουτοθεραπεία διαψεύδεται ότι η μπανάνα παχαίνει όταν τρώγεται το βράδυ, όπως συνήθως λέγεται. Όταν καταναλίσκεται παράγεται σεροτονίνη και ντοπαμίνη και αυξάνεται το αίσθημα της πείνας. **Επίσης η κατανάλωση μίας μπανάνας κάθε βράδυ για δύο εβδομάδες βοηθάει στην αϋπνία (δεν συνιστάται για αυτούς που έχουν δυσκοιλιότητα)**. Το εσωτερικό της φλούδας της χρησιμοποιείται για να θεραπεύει μύκητες και μαύρες ελιές (στα πόδια) στο δέρμα.

Μπανάνα για έχοντες τρεμούλα (ιδιοπαθή τρόμο) ή πάρκινσον.

**Ξηροί καρποί:** συνιστώνται σε μικρές ποσότητες. Οι ξηροί καρποί σε μεγάλη ποσότητα είναι τοξικοί. Οι ξηροί καρποί προκαλούν δυσκοιλιότητα και άλλα πεπτικά προβλήματα.

Μεσημέρι: Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, σουσάμι, αράπικα φιστίκια, φουντούκια, καρύδα, μακανταίμια, (αβοκάντο).

**Ξινά φρούτα:** Τα ξινά φρούτα δεν πρέπει να αναμειγνύονται μεταξύ τους, ούτε και με τα γλυκά φρούτα, διότι ανεβάζουν την «οξύνιση» του οργανισμού. Μεταξύ αυτών συγκαταλέγεται το πορτοκάλι, το μανταρίνι και το γκρέιπφρουτ. **Καλύτερα είναι να τα τρώει κανείς ξεχωριστά και μόνο το πρωί.** Αυτό, γιατί περιέχουν κιτρικό οξύ, και άλλα διαφορετικά οξέα. Αναμειγνύόμενα με τη φρουκτόζη και τα πεπτικά υγρά, προκαλούν άνοδο της οξύνισης (οξύτητας). Τα ξινά φρούτα, επίσης, δεν πρέπει να τρώγονται μετά από το φαγητό, γιατί οδηγούν τον οργανισμό να αφομοιώνει τα λίπη και έτσι το συκώτι αποθηκεύει λίπος – κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση. **Τα ξινά φρούτα,** ακτινίδια, ανανάδες, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, μανταρίνια, μούρα, πορτοκάλια, να καταναλίσκονται μόνα τους, χωρίς συνδυασμούς, το πρωί. Μισή ώρα μετά μπορεί να καταναλωθεί φρουτοσαλάτα «γλυκών φρούτων» ή ένα κανονικό πρωινό.

**Πεπόνι:** Το πεπόνι συνιστάται να τρώγεται μόνο του και κατά προτίμηση το πρωί, διότι **«μεταβολίζεται καλά με τον ήλιο».** Είναι το φρούτο του πεπτικού μηχανισμού. Έχουν ανακαλυφθεί σε αυτό **διουρητικές ιδιότητες** που βοηθούν στον έλεγχο του προβλήματος της κατακράτησης υγρών που παρουσιάζουν (τα) υπέρβαρα άτομα. Το καρπούζι, το πεπόνι και το γάλα δεν πρέπει να καταναλίσκονται μαζί.

**Ρόδι:** Ειδικός διατροφολόγος υποστηρίζει ότι **η καλύτερη άμυνα του οργανισμού είναι το ρόδι.** Υποστηρίζεται πως με τα «σποράκια» του ροδιού αυξάνονται οι άμυνες του οργανισμού. Άρα καταναλίσκουμε ρόδι για σωματική αδυναμία και αύξηση της άμυνας του οργανισμού.

**Σταφύλι:** Συγκαταλέγεται ανάμεσα στα φρούτα και λαχανικά που βοηθούν στη μείωση του βάρους, αλλά πρέπει να καταναλίσκονται μόνα τους για πρωινό. Αυτά είναι, εκτός από τα σταφύλια, ο ανανάς και τα μούρα.

**Τομάτα:** Η τομάτα είναι εξαιρετική για τα άτομα που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία και ο χυμός τους, αν καταναλωθεί μετά από (τα) γεύματα, είναι μια εξαιρετική λύση για την δυσκοιλιότητα.

**Φρούτα:** Τα φρούτα, αναμφισβήτητα, είναι μια εξαιρετική τροφή με πολλά θετικά στοιχεία, βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, πηκτίνη κ.λ.π., όμως η κακή τους χρήση ενδέχεται να προκαλέσει προβλήματα στον οργανισμό μας αλλά και να επηρεάσουν το βάρος μας.

Συνιστάται τα πορτοκάλι, μανταρίνι, ακτινίδιο, ανανάς μούρα, γκρέιπφρουτ, να καταναλίσκονται 30 λεπτά πριν το πρωινό. (βλ. παραπάνω στα Ξινά φρούτα).

**Φρουτοσαλάτα:** Οι «κακοί» ή λάθος συνδυασμοί της φρουτοσαλάτας: Τρώτε τα φρούτα, πάντα μόνα τους!

**Τα ξινά φρούτα δεν πρέπει να αναμειγνύονται μεταξύ τους, ούτε και με τα γλυκά φρούτα, διότι ανεβάζουν την οξύνιση του οργανισμού. Μεταξύ αυτών είναι το πορτοκάλι, το μανταρίνι, το λεμόνι, το γκρέιπφρουτ κ.ά.. Καλύτερα είναι να τα τρώει κανείς ξεχωριστά και (μόνο) το πρωί.** Παρόλο που (τα παραπάνω πορτοκάλι, μανταρίνι, λεμόνι, γκρέιπφρουτ) είναι της ίδιας «οικογένειας» και περιέχουν κιτρικό οξύ, όλα έχουν και άλλα διαφορετικά οξέα που, αναμειγνύόμενα

με τη φρουκτόζη (το σάκχαρο των φρούτων) και τα πεπτικά υγρά, προκαλούν αύξηση της οξύτητας, υψηλό δείκτη ενζύμων και αλκοόλ μέσα στον οργανισμό μας, και προκαλούν και την εμφάνιση κυστιδίων (οδηγούν σε προβλήματα κυστιδίων). Σύμφωνα με γνωστό (Χιλιανό) διατροφολόγο, «είναι μια βόμβα μολότωφ αυτό που παράγεται μέσα σε μια τέτοια φρουτοσαλάτα». Ο ίδιος υποστηρίζει επίσης ότι δεν πρέπει να τρώγονται ξινά φρούτα μετά από ένα φαγητό με πολλά λιπαρά, επειδή το όξινο περιβάλλον «οδηγεί τον οργανισμό να τα αφομοιώνει και έτσι το συκώτι λιπαίνεται, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση» (βλ. παραπάνω).

Υγιεινολόγος με επίσης πολλά χρόνια εμπειρίας στη μελέτη και την πρακτική της σωστής συνεργασίας των τροφίμων συμφωνεί υποστηρίζοντας ότι:

**«Οι αναμειξίες των τροφίμων δημιουργούν δηλητήρια, εάν γίνονται με λάθος τρόπο. Το ιδανικό είναι τα φρούτα να τρώγονται μόνα τους. Η “τυχαία” φρουτοσαλάτα (δηλαδή η ανάμειξη οποιωνδήποτε φρούτων) είναι χειρότερη κι από ένα ανθυγιεινό γεύμα. Μάλιστα, ανακατεύοντας ακτινίδιο μαζί με μπανάνα είναι χειρότερο από χάμπουργκερ»!** Επιπλέον εάν προσθέτει κανείς στο γεύμα του φρούτα, χωρίς το σωστό συνδυασμό, προκαλείται αρρώστια μεγαλύτερη από το να μην έτρωγε καθόλου φρούτα».

#### **Το σωστό «ωράριο» της φρουτοσαλάτας**

---**Πρωινό:** Συνιστάται να τρώγονται τα ξινά φρούτα όπως πορτοκάλια, μανταρίνια, ακτινίδια, ανανάδες, μούρα και γκρέιπφρουτ χωρίς συνδυασμούς, μόνα τους, και μισή ώρα μετά ας καταναλώνεται φρουτοσαλάτα γλυκών φρούτων ή ένα κανονικό **πρωινό** (βλ. παραπάνω).

---**Μεσημέρι:** Το μεσημέρι καλύτερα είναι τα πρωτεϊνούχα και ελαιώδη φρούτα και καρποί, όπως καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια, φιστίκια αράπικα, σουσάμι, μακανταίμια, καρύδα, αβοκάντο. Περιέχουν, κατά 25 – 30% πρωτεΐνες και επίσης περιέχουν 8 έως 10 βασικά αμινοξέα.

---**Βράδυ:** Το βράδυ, όπως κάθε στιγμή της ημέρας, είναι αποδεχτή μια φρουτοσαλάτα γλυκών φρούτων: αχλάδι, κεράσι, μάνγκο, μήλο, μπανάνα, παπάγια, ροδάκινο.