

Aliments protéinés

Origine animale		Origine végétale	
Viande	20 à 25%	Légumineuses	20 à 40%
Poisson	20 à 26%	Oléagineux	15 à 20%
Fromage	20 à 25%	Céréales et dérivés	7 à 14%
Œuf	12,80%	Champignon	2 à 3%
Yogourt	3,40%	Spiruline	65 à 71%
Lait	3,30%	Levure de bière	50%

Peu de protéines : légumes et fruits

Teneur en purines des aliments (Dr Möller)

Aliments carnés		Aliments du règne végétal	
100 gr fournissent	purines en mg	100 gr fournissent	purines en mg
Extrait viande Liebig	3068	Thé	2800
Ris de veau	1050	Noix de cola	2200
Sardine à l'huile	315	Poudre cacao	1880
Morue	265	café grillé	1160
Foie	244	chocolat	620
Rognon	210	Lentille	142
Bœuf	155	Gruau d'avoine	79
Pigeon	152	Pois vert	71
Truite	147	Tablettes Maggi	64
Sole	136	Epinard	52
Poumon	136	Asperge	50
Dindon	131	Haricot blanc	45
Porc	108	Pain noir	37
Lièvre	100	Chou-rave	29
Veau	100	Morille	29
Oie	87	Chou-fleur	21
Poule	76	Pain blanc	21
Jambon	66	Radis	13
Saumon	63	Champignon	13
Homard	58	Farine de maïs	11
Fromage	58	Salade	8
Fromage blanc	1	Chou rouge ou vert	5
Lait de vache	0,5	Carotte	5
		Pomme de terre	3
		Haricot vert	traces



GLUCIDES

Genre de sucre	Pénétration dans le sang et montée	Sécrétion d'insuline	Descente	Résultat
Sucre blanc Céréales raffinées	Rapide	Massive	Rapide	Hypoglycémie 1 à 2 heures après manque d'énergie
Fruits	Rapide	Nulle	Moyenne	Energie
Céréales complètes Pommes de terre	Lente	Faible	Lente	Energie longtemps
Glucides avec protéines	Très lente	Faible à nulle	Très lente	Energie très longtemps



RELATIONS EMONCTOIRES, TOXINES, ALIMENTS

Emonctoire	Toxine	Aliment
Foie	Colles	Graisses, céréales, suralimentation générale
Intestins	Colles	Céréales, suralimentation générale, mélanges alimentaires, excès de fibres
Poumons	Colles	Céréales, produits laitiers
Reins	Cristaux	Chairs animales : viande, poisson, crustacés ; fromages, œufs, légumineuses, sel
Peau Glandes sudoripares	Cristaux	Chairs animales, fromages, œufs, légumineuses, sucre blanc, sucreries, aliments acides : fruits, yogourt, vinaigre ...
Peau Glandes sébacées	Colles	Céréales, graisses

RELATIONS ORGANES TOXINES, ALIMENTS

Organe	Toxine	Aliment
Cœur et vaisseaux	Colles	Graisses et suralimentation générale
Articulations, squelette	Cristaux	Protéines, sucre blanc, acides
Muscles (lumbago, crampes)	Cristaux	Protéines, sucre blanc, acides
Nerfs, névrites	Cristaux	Protéines, sucre blanc, acides
Glandes génitales	Colles et cristaux	Suralimentation générale
Système immunitaires	Colles et cristaux	Suralimentation générale