

Tableau des combinaisons alimentaires d'après H.M. Shelton, Orthotrophy, 1956, 4e éd., p. 321)

	Protides	Amylacées (amidons et glucides)	Graisses	Lait frais	Lait caillé	Légumes verts	Fruits acides	Fruits mi- acides	Fruits doux	Fruits aqueux (melons)
Protides	M	M	M	M	M	B	M	M	P	M
Amylacées (glucides et amidons)	M	B	B	M	M	B	M	M	P	M
Graisses	M	B	B	A	A	B	B	B	B	M
Lait frais	M	M	A			P	A	A	M	M
Lait caillé	M	M	A			P	A	A	A	M
Légumes verts	B	B	B	P	P	B	P	P	P	M
Fruits acides	M	M	B	A	A	P	B	B	P	A
Fruits mi acides	M	M	B	A	A	P	B	B	B	A
Fruits doux	P	P	B	M	A	P	P	B	B	A
Fruits aqueux (melons)	M	M	M	M	M	M	A	A	A	B

Protides : viandes, oeufs, lait, fromage, poisson, noix (amandes, noisettes, cajoux, pignons...), etc...

Amylacées (ou farineux) :

- toutes les céréales et leurs dérivés (pain, pâtes, etc...),
- légumes à racines tels que carottes, navets, rutabagas, pomme de terre...
- légumineuses : pois, fèves, haricots secs, etc...

Codes des combinaisons : M Mauvais – P Pauvre – A Acceptable – B Bon

Légumes verts : tous les légumes verts qui poussent au dessus du sol (consommés seuls ou en salade)

Fruits acides : citron, orange, pamplemousse, ananas, tomate, ...

Fruits mi-acides : poire, pomme, pêche, abricot, cerise, prune...

Fruits doux : banane, raisin, dattes, figues