

(dont nous avons parlé à la règle 7) sont: le lait écrémé, les haricots, le fromage, les cacaouettes.

Les aliments bon marché qui produisent de la chaleur et contiennent de l'AMIDON ou du SUCRE (dont nous avons parlé à la règle 7) sont: le pain, les bananes, la glucose et le sucre ordinaire. Les aliments bon marché qui produisent de la chaleur et contiennent des MATIÈRES GRASSES sont: l'oléomargarine et l'huile de coton.

