

## Gruppo 0

### Alimenti compatibili

Agnello, cervo, cuore, daino, fegato, manzo, montone, vitello, anatra, coniglio, fagiano, pollo, quaglia, tacchino,

Aringhe, luccio, merluzzo, nasello, persico, spada, salmone, sardine, sgombro, sogliola, trota, acciughe, aragosta, calamari, carpa, cernia, capasanta. Uova (tuorlo crudo).

Burro, formaggio di capra, di soia, mozzarella di bufala.

Olio di lino e di oliva , olio di riso.

Frutta secca (noci, nocciole, mandorle, castagne, pinoli ).

Fagiolini dell'occhio, fagioli neri, piselli, fave, soia, riso, farro, orzo,  
grano

saraceno, kamuth, bietole, broccoli, carciofi, cavolo rapa, cavolo verde, cicoria, cipolle, aglio, lattuga, patate dolci, , pomodoro peperoni rossi, porro, prezzemolo, rapa, rafano, spinaci, tapinambur, zucca,

asparagi,

barbabietola, fichi freschi e secchi, prugne nere e rosse anche secche.

### Alimenti non compatibili

Maiale, oca, salumi,

caviale, pesce gatto, polpo, salmone affumicato.

Brie, camembert, Emmenthal, gelato, gorgonzola, latte di capra e di vacca, formaggi freschi, parmigiano, provolone, ricotta, siero di latte, yogurt, tomini, suisse.

Olio di arachidi, mais, cartamo.

Arachidi, pistacchi, noci brasiliane.

Fagioli bianchi, lenticchie, tamarindo, frumento, mais, avena, funghi, cavolfiore, cavoli di Bruxelles, melanzane, cavolo bianco, cavolo rosso, olive nere, senape, patate bianche e rosse.

Arance, fragole, mandarini, more, meloni, noce di cocco, rabarbaro.

Aceto balsamico, di vino, di mele, amido di mais, noce moscata, sottaceti, verdure in agrodolce, bevande gasate, caffè, thè, liquori, pepe, sidro, vaniglia, ketchup.

Dott. Carlo Alberto Zaccagna