

Gruppo A

Alimenti compatibili

Pollo, tacchino, cavallo.

Carpa, cernia, lumache merluzzo, ombrina, pesce spada, storione, tonno, pesce persico, salmone sardine, trote, palombo.

Uova (tuorlo crudo).

Latte e formaggio di soia, formaggio di capra, ricotta e mozzarella magra, kefir, yogurt.

Olio di oliva spremuto a freddo, di lino, di fegato di merluzzo, di borragine,

di riso, di girasole, di zucca, di ribes.

Arachidi, burro di arachidi, semi di zucca, castagne, mandorle, nocciole, noci, noci americane, pinoli, semi di girasole.

Fagioli neri, verdi, fagiolini, lenticchie rosse e verdi , soia rossa ,fave, piselli, grano saraceno, orzo, farro, mais, avena, kefir, camut, miglio, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolo rapa, cavolo verde, cicoria, aglio, cipolle, lattuga, porri, prezzemolo, rafano, rape, spinaci, topinambur,

verza,

zucca, asparagi, barbabietole,cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cetrioli, finocchio, radicchio, olive verdi,ravanelli, scalogno, sedano,zucchini.

Albicocche, ananas, ciliegie, fichi freschi e secchi, limoni, mirtilli, more, pompelmo, prugne, uva sultanina,anguria, cachi, datteri, fragole, kiwi, lamponi, melograno, mela, melone, pere, pesche, ribes, uva bianca e nera.

Alimenti non compatibili

Agnello, anatra, cervo, coniglio, cuore, daino, fagiano, fegato, maiale, manzo, montone, oca, pernice, quaglia, salumi.

Acciughe, anguilla, aragosta, aringa, calamari, caviale, capesante, cozze, gamberi,granchi, sogliola, nasello, ostriche, passera, spigola, polpo, rane, salmone affumicato,vongole.

Brie, burro, camembert, emmenthal, formaggini, formaggio fresco, gelato, gorgonzola,

latte di vacca intero, latte scremato, parmigiano, provolone, tomini, suisse

,
siero di latte,

olio di arachidi, di mais.

Noci del Brasile, pistacchi, fagioli bianchi, ceci, fagioli rossi, tamarindo, frumento, germe di grano, semola, segale, crusca, cavolo bianco e rosso, funghi, melanzane, olive nere, patate, peperoncino, peperoni rossi e gialli, pomodori.

Arancia, banana, mandarini, mango, noce di cocco, papaia, rabarbaro.

Aceto,vino bianco, capperi, pepe, ketchup, caffè,the, cioccolato.