

Gruppo AB

Alimenti compatibili

Agnello, coniglio, montone, tacchino, fegato, fagiano.

Cernia, luccio, lumache, merluzzo, nasello, salmone, sardina, sgombro, storione, tonno, trota, calamari, caviale, cozze, palombo, persico, spada, sogliola.

Latte di capra, formaggio fresco, formaggio di capra, mozzarella, yogurt, ricotta.

Olio di oliva, di arachidi, di fegato di merluzzo, di lino, di borragine, di riso.

Fagioli bianchi, rossi, lenticchie, soia rossa, piselli, fagioli cannellini, fagioli verdi, fagiolini, fave, tamarindo, crusca, farro, riso, miglio, farina di frumento, orzo, semola,

Aglione, barbabietola, broccoli, cavolfiore, cetrioli, melanzane, patate dolci, prezzemolo, sedano, verza, asparagi, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo rapa, cicoria, cipolle, indivia, lattuga, patate bianche e rosse, pomodoro, porro, radicchio, rape, spinaci, zucca.

Ananas, ciliegie, fichi freschi e secchi, limoni, mirtillo, pompelmo, prugne, uva bianca e nera, mele, pere, datteri, lamponi, fragole, ribes, pesche, noci, nocciole, castagne, arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle.

Alimenti non compatibili

Anatra, cervo, cuore, daino, maiale, manzo, oca, pernice, pollo, salumi, quaglia, vitello.

Acciughe, anguilla, aragosta, aringa, gamberi, granchio, ostiche, passera, polpo, rane, salmone, spigola, vongole.

Brie, burro, gelato, gorgonzola, latte, parmigiano, provolone, siero di latte.

Olio di girasole, di mais, di sesamo, burro di girasole, di nocciole, semi di zucca e di sesamo.

Ceci, fagioli di Spagna, fagioli dall'occhio, fave, mais, grano saraceno,

carciofi, funghi, mais, olive nere, peperoncino, peperoni, ravanelli, topinambur.

Arance, avocado, banane, fichi d'india, mango, melograno, noce di cocco, rabarbaro, succo d'arancia.

Sottaceti, agrodolce, aceto balsamico, di lino, di mele, anice, pepe, gelatine, thè nero, caffè, bibite gasate.