

Gruppo B

Alimenti compatibili

Agnello, cervo, coniglio, daino, montone, manzo, tacchino, vitello.
Caviale, cernia, luccio, merluzzo, nasello, passera, salmone, sardina, sgombro, sogliola, trota, aringa, calamaro, ombrina, palombo, persico, pesce gatto, tonno, spada, salmone.

Formaggio di capra, latte di capra, formaggio di soia mozzarella, ricotta, yogurt, brie, burro, emmenthal,.

Olio di oliva, di merluzzo, di lino, di riso.

Fagioli bianchi, soia rossa, piselli, fagioli rossi e verdi, fagiolini, fave, crusca, farro, riso, miglio, farina di frumento, farina di riso, farina di avena.

Uova (tuorlo crudo).

Barbabietole, broccoli, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo bianco, rosso e verde, melanzane, patate dolci, peperoni gialli e rossi, peperoncino, prezzemolo, verza,

Aglione, asparagi, cavolo rapa, cipolle, finocchi, lattuga, indivia, patate bianche e rosse, porro, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucchini.

Ananas, banane, mirtilli, papaia, prugne, uva bianca e nera, albicocche, anguria, arancia, ciliegie, datteri, fichi, fragole, kiwi, lamponi, limoni, mandarini, mele, meloni, more, pere, pesche, pompelmo, prugne, ribes nero e rosso.

Alimenti non compatibili

Anatra, cuore, maiale, oca, pollo, pernice, quaglia, salumi.

Acciughe, anguilla, aragosta, cozze, gamberi, granchi, lumache, ostriche, polpo, rane, salmone affumicato, vongole.

Latte intero, parmigiano, provolone, siero di latte, tomini, suisse, gorgonzola, gelato.

Olio di arachidi, di girasole, di mais, di sesamo, di arachidi, di nocciole, semi di zucca, di girasole, ceci, fagioli neri, lenticchie rosse e verdi comuni,

crusca, farina di frumento 00, grano saraceno, farina di mais, orzo, segale, couscous, farina d'orzo, carciofi, cimette di ravanelli, mais, olive greche, nere e verdi, pomodoro, ravanelli, zucca, topinambur, avocado, cachi, fichi d'india, melograno, noce di cocco, rabarbaro.

Ketchup, aloe, genziana, fieno greco, luppolo, tiglio, bibite gasate, liquori.