

## Tabella delle combinazioni alimentari

**B** = Buono  
**A** = Accettabile  
**P** = Povero  
**C** = Cattivo

accettato dalla digestione, anche la più debole.  
 non adottare in caso di disturbi digestivi.  
 il potenziale digestivo deve essere molto forte.  
 non deve essere mai adottato, anche dalle digestioni più robuste.

	PROTIDI (azotati)	AMIDI (glucid)	GRASSI (lipidi)	LATTE FRESCO	LATTE CAGLIATO	VERDURE (crude e cotte)	FRUTTA ACIDA	FRUTTA SEMI ACIDA	FRUTTA DOLCE (secca)	MELONI
PROTIDI (azotati)	C	C	C	C	C	<b>B</b>	C	C	P	C
AMIDI (glucid)	C	<b>B</b>	<b>B</b>	C	C	<b>B</b>	C	C	P	C
GRASSI (lipidi)	C	<b>B</b>	<b>B</b>	A	A	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	C
LATTE FRESCO	C	C	A			P	A	A	C	C
LATTE CAGLIATO	C	C	A			P	A	A	A	C
VERDURE (crude e cotte)	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	P	P	<b>B</b>	P	P	P	C
FRUTTA ACIDA	C	C	<b>B</b>	A	A	P	<b>B</b>	<b>B</b>	P	A
FRUTTA SEMI ACIDA	C	C	<b>B</b>	A	A	P	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	A
FRUTTA DOLCE (secca)	P	P	<b>B</b>	C	A	P	P	<b>B</b>	<b>B</b>	A
MELONI	C	C	C	C	C	C	A	A	A	<b>B</b>

- Il vocabolo** : *Verdura* comprende la verdura di tutte le categorie: cotta o cruda, insalata, ecc.
- Il vocabolo** : *Noci* comprende: mandorle, noci, nocciole, sesamo, pinoli, ecc.
- Il vocabolo** : *Carni* comprende il pesce e tutte le carni animali.
- Protidi** : Carni, uova, latte, formaggio, noci, ecc.
- Amidi** (o farinacei) : tutti i cereali ed i loro derivati (pane, pasta), patate, cavolfiori, legumi, radici (carote, rape, ecc.)
- Frutta** dolce : Banane, uva dolce, datteri, fichi freschi.
- Frutta** semi-acida : Pere, mele, pesche, albicocche, ciliege, prugne, ecc.
- Frutta** acida : tutti gli agrumi (limoni, arance, pompelmi, mandarini, ecc.), gli ananassi, il pomodoro.

**Nota.** - La frutta oleo-azotata (noci) ed il formaggio sono *accettabili* con la frutta acida.

ALIMENTI COMUNI	SI COMBINANO BENE CON	SI COMBINANO MALE CON
Frutta dolce (semiacida e non acida)	Latte Acido	Frutta acida Amidi (cereali, pane, patate) Proteine, Latte
Frutta Acida	Altra frutta acida. Si combina discretamente con le noci e con il latte	Zuccheri (tutte le spec.) Amidi (cereali, pane, patate) Proteine (eccetto le noci)
Verdura	Tutte le proteine e tutti gli amidi.	Latte
Carni (tutte le qualità)	Verdure	Latte, Amidi, Zuccheri Le altre proteine, Frutta e verdure acide. Burro, Panna, Oli Lardo
Noci, nocciole, ecc.	Verdure, Frutta acida	Latte, Amidi, Zuccheri Le altre proteine. Burro, Panna, Oli Lardo
Uova	Verdure	Latte, Amidi, Zuccheri Le altre proteine Alimenti acidi Burro, Panna, Oli, Lardo
Formaggio	Verdure	Amidi, Zuccheri. Le altre proteine. Alimenti acidi Burro, Panna, Oli, Lardo
Latte	E' meglio prenderlo da solo; si combina discretamente con la frutta acida	Tutte le proteine, la verdura, gli amidi
Grassi e oli (burro, strutto, panna, olio, lardo)	Tutti gli amidi e le verdure	Tutte le proteine
Meloni e Angurie	Meglio mangiarli da soli	Tutti gli alimenti
Cereali (grani)	Verdure	Frutta acida Tutte le proteine Tutti gli zuccheri, Latte
Legumi (fagioli, piselli, ecc. tranne quando sono teneri e freschi)	Verdure	Tutte le proteine Tutti gli zuccheri, Latte Frutta (tutte le varietà) Burro, Panna, Olio, Lardo