LA COMBINACIÓN DE FRUTAS

Frutas Ácidas

Pomelo (toronja) Naranja Mandarina Piña Lima Tomate Kiwi Limon	Aguaje Maracuya Frutilla (fresa) Frambuesa Granada Carambola Uva ácida Maracuya Cocona	COMBINACIÓN ACEPTABLE COMBINALAS CON FRUTAS SUB ÁCIDAS

NO COMBINAR

Frutas Dulces

Plátano Dátil Uva dulce Pasas Cerezas Chirimoya	Higo Caqui Tuna Lucuma	NUNCA COMBINAR CON FRUTAS ÁCIDAS COMBINALAS CON FRUTAS SUB- ÁCIDAS

BUENO

BUENO

Frutas Sub- ácidas

Durazno Damasco Ciruela Mango Arándano Guinda Granadilla Cereza	Papaya uva sub- ácida Manzana Pera Guanabana	COMBINABLES ENTRE SI COMBINALAS CON FRUTAS ÁCIDAS O DULCE

Frutas NO Combinables

Pepino fruta Sandilla Melon	COMELAS SOLA!

NO beber ningún liquido con las comidas

Beber 30 minutos antes o 2 a 3 horas depues

Semillas

Girasol
Chia
Linaza
Calabaza

Frutas grasa

Aguacate (palta)
Coco

Frutos Secos

Castañas
Almendras
Nueces
Avellanas...

COMBINAR SOLO 1 DE ESTAS CON FRUTAS ÁCIDAS

COMBINACION ENTRE VERDURAS Y COCIDOS

CARBOHIDRATOS Y ALMIDONADOS

Feculas:
- Papa
- Camote
- Yuca
- Oyuco...

Arroz **Pan**

Cereales:
- Trigo candeal
- Trigo espelta
- Trigo sarraceno
- Arroz integral
- Avena grano
- Cebada
- Mijo
- Centeno grano
- Amaranto o kiwicha
- Quinoa

ES POSIBLE COMBINAR PERO SI PUEDE EVITELO
ACEPTABLE TRANSITIVO

NO COMBINAR

BUENO

VERDURAS NO FECULENTAS

- Acelga
- Espinaca
- Brocoli
- Col rizada
- Apio
- Berros
- Rucula
- Escarola
- Lechuga
- Col
- Endivia
- Achicoria
- Coliflor

COMBINAN ENTRE SI

BUENO

ACEPTABLE TRANSITIVO

Carbohidratos bajo en proteína

GRASAS

- Aguacate
- Aceitunas
- Aceites vegetales

NO COMBINAR ENTRE SI

BUENO

NO COMBINAR

PROTEICOS

- Legumbres
- Carnes → Vaca, Pollo, Pescado, Cordero y otros
- Queso
- Huevos
- Semillas
- Setas
- Algas
- Germinados
- Frutos secos

NO COMBINAR ENTRE SI

NO beber ningún liquido con las comidas

Beber 30 minutos antes o 2 a 3 horas depues

NO beber ningún liquido con las comidas

Beber 30 minutos antes o 2 a 3 horas depues

LA COMBINACIÓN DE FRUTOS, SEMILLAS Y VERDURAS

FRUTOS NEUTROS

Pimientos
Calabacin
Pepino

FRUTOS OLEAGINOSOS

Aguacate (palta)
Olivos (aceitunas)

NO COMBINABLES ENTRE SI

Bueno

Aceptable

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Almendras
Nueces
Avellanas
Chia
Linaza

NO COMBINABLES ENTRE SI

VERDURAS NO FECULENTAS

Lechuga
Espinaca
Brocoli
Coles
Rucula
Escarola
Acelga
Achicoria

Aceptable

Bueno

VERDURAS FECULENTAS

Zanahoria
Remolachas
Calabazas
Tubérculos →
Papa (patata)
Batata (camote)
Yuca
Olluco
Oca

ES POSIBLE COMBINAR
PERO SI PUEDE
EVITELO
ACEPTABLE TRANSITIVO

FRUTAS ÁCIDOS

Limon
Tomate