

Combinación de Alimentos Facilitada

No combinar más de dos grupos por comida

FRUTAS ÁCIDAS

hasta 2 horas para digerir

Manzana ácida	Uva ácida	Lima	Piña
Acerola	Pomelo	Naranja	Fresa
Arándano rojo	Kumquat	Limón	Mandarina
Melocotón ácido	Níspero	Tomate	Clementina
Ciruela ácida	Granada	Grosella	Frambuesa ácida

BUENO

FRUTAS DULCES

hasta 3 horas para digerir

Frutas secas	Mango	Ciruela pasa
Plátano	Pasas	Papaya
Grosella negra	Dátil	Chirimoya
Uva Vidalia	Higo	Caqui
Uva Moscatel		

MALO

BUENO

FRUTAS SUBÁCIDAS

2 a 3 horas para digerir

Manzana	Arándano	Guayaba	Arándano silvestre	Maracuyá	Higo chumbo
Albaricoque	Franbuesa	Saucos	Kiwi	Melocotón	(Tuno indio)
Zarzamora	Cerezas	Higo fresco	Mora	Pera	Membrillo
	Cereza negra	Uva	Nectarina	Ciruela	

COMER MELONES SOLOS

hasta 2 horas para digerir

Meón Cantalupo	Melón Piel de Sapo	Sandía negra	Sandía baby
Melón Galia	Melón Blanco	Sandía rayada	Sandía sin semillas

NO MEZCLAR ALIMENTOS A TRAVÉS DE ESTA LÍNEA

PROTEÍNA ANIMAL

12 horas para digerir

Res	Ganso	Pollo
Cordero	Cerdo	Conejo
Pato	Ternera	Pavo
Mariscos	Huevo	

MALO

PROTEÍNA ALMIDÓN

12 horas para digerir

Legumbres secas
Guisantes secos
Soja
Alubia blanca

MALO

PROTEÍNA GRASA

12 horas para digerir

Aguacate	Frutos secos y semillas
Quesos	Aceitunas
Leche	Yogur

BUENO

BUENO

BUENO

VERDURAS BAJAS EN ALMIDONES Y NO ALMIDONADAS

Hasta 5 horas para digerir

Brotes de alfalfa	Remolacha	Zanahoria	Berenjena	Hortalizas verdes	Cebolla	Cebollino
Espárragos	Repollo	Apio	Escarola	Puerro	Perejil	Espinacas
Alcachofas	Brócoli	Acelga	Endivia	Lechuga	Guisantes frescos	Acelga suiza
Espárragos trigueros	Coles de Bruselas	Maíz	Ajo	Brotes judías	Pimientos	Nabo
Pimientos	Col	Pepino	Judías verdes	Brotes semillas	Rábano	Berro
	Coliflor	Col rizada	Kale	Algas verdes	Hortalizas marinas	Calabacín

BUENO

ALMIDONES

Hasta 5 horas para digerir

Panes	Castañas	Granos
Patatas	Calabazas	Pasta

Cereales
Calabacín

Maíz
Tuberculos

GRASAS

hasta 12 horas para digerir

Mantequilla, Crema y
Aceites