

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	Toronja (Pomelo)	Naranja	Fresa
Arándano rojo	Kumquat	Limón	Mandarina
Durazno (ácido)	Loquat (Níspero)	Tomate	Tangelo
Ciruela (ácida)	Granada	Grosella	Grosella espinosa

BUENO

FRUTAS DULCES

hasta 3 horas para digerir

Frutas secas	Mango	Ciruela pasa
Plátano	Uva pasa	Papaya
Grosella negra	Dátil	Sapote
Uva Thompson	Higo	Caqui
Uva Moscatel		

BUENO

MALO

FRUTAS SUBÁCIDAS

2 a 3 horas para digerir

Manzana	Arándano azul	Guayaba	Arándano	Pasión	Higo chumbo
Albaricoque	Boysenberry	Saúco	huckleberry	Durazno	(Prickly Pear)
Zarzamora	Cerezas	Higo fresco	Kiwi	Pera	Membrillo
	Chernuya cereza	Uva	Morera	Ciruela	Frambuesa
			Nectarina		

COMER MELONES SOLOS

hasta 2 horas para digerir

Cantalupo	Crenshaw	Honeydew	Moscado (Dulce)	Sharlyn
Caraba	Christmas	Muzlemelon	Persa	Sandía

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	

BUENO

PROTEÍNA ALMIDÓN

12 horas para digerir

Judías secas
Guisantes secos
Soja
Frijoles negros

BUENO

PROTEÍNA GRASA

12 horas para digerir

Aguacate	Frutos secos y semillas
Quesos	Aceitunas
Leche	Yogur

BUENO

MALO

MALO

VERDURAS BAJAS EN ALMIDONES Y NO ALMIDONADAS

Hasta 5 horas para digerir

Brotes de alfalfa	Remolacha	Zanahoria	Berenjena	Hojas verdes	Cebolla	Cebollín
Espárragos	Bok Choy	Apio	Escarola	Puerro	Perejil	Espinaca
Alcachofas	Brócoli	Acelga	Endivia	Lechuga	Guisantes frescos	Acelga suiza
Brotes de bambú	Coles de Bruselas	Maíz	Ajo	Brotes judías	Pimientos	Nabo
Pimientos	Col	Pepino	Judías verdes	Brotes semillas	Rábano	Berro
Hojas remolacha	Coliflor	Diente de león	Col rizada (Kale)	Algas verdes	Verduras de mar	Calabacín

BUENO

ALMIDONES

Hasta 5 horas para digerir

Panes	Castañas	Granos	Cereales	Maíz
Patatas	Calabazas	Pasta	Calabaza Pumpkin	Tuberculos

GRASAS

hasta 12 horas para digerir

Mantequilla y Nata
Aceites

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	Toronja (Pomelo)	Naranja	Fresa
Arándano rojo	Kumquat	Limón	Mandarina
Durazno (ácido)	Loquat (Níspero)	Tomate	Tangelo
Ciruela (ácida)	Granada	Grosella	Grosella espinosa

BUENO

FRUTAS DULCES

hasta 3 horas para digerir

Frutas secas	Mango	Ciruela pasa
Plátano	Uva pasa	Papaya
Grosella negra	Dátil	Sapote
Uva Thompson	Higo	Caqui
Uva Moscatel		

BUENO

MALO

FRUTAS SUBÁCIDAS

2 a 3 horas para digerir

Manzana	Arándano azul	Guayaba	Arándano	Pasión	Higo chumbo
Albaricoque	Boysenberry	Saúco	huckleberry	Durazno	(Prickly Pear)
Zarzamora	Cerezas	Higo fresco	Kiwi	Pera	Membrillo
	Chernuya cereza	Uva	Morera	Ciruela	Frambuesa
			Nectarina		

COMER MELONES SOLOS

hasta 2 horas para digerir

Cantalupo	Crenshaw	Honeydew	Moscado (Dulce)	Sharlyn
Caraba	Christmas	Muzlemelon	Persa	Sandía

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	

BUENO

PROTEÍNA ALMIDÓN

12 horas para digerir

Judías secas
Guisantes secos
Soja
Frijoles negros

BUENO

PROTEÍNA GRASA

12 horas para digerir

Aguacate	Frutos secos y semillas
Quesos	Aceitunas
Leche	Yogur

BUENO

MALO

MALO

VERDURAS BAJAS EN ALMIDONES Y NO ALMIDONADAS

Hasta 5 horas para digerir

Brotes de alfalfa	Remolacha	Zanahoria	Berenjena	Hojas verdes	Cebolla	Cebollín
Espárragos	Bok Choy	Apio	Escarola	Puerro	Perejil	Espinaca
Alcachofas	Brócoli	Acelga	Endivia	Lechuga	Guisantes frescos	Acelga suiza
Brotes de bambú	Coles de Bruselas	Maíz	Ajo	Brotes judías	Pimientos	Nabo
Pimientos	Col	Pepino	Judías verdes	Brotes semillas	Rábano	Berro
Hojas remolacha	Coliflor	Diente de león	Col rizada (Kale)	Algas verdes	Verduras de mar	Calabacín

BUENO

ALMIDONES

Hasta 5 horas para digerir

Panes	Castañas	Granos	Cereales	Maíz
Patatas	Calabazas	Pasta	Calabaza Pumpkin	Tuberculos

GRASAS

hasta 12 horas para digerir

Mantequilla y Nata
Aceites

Food Combining Made Easy

Do Not Combine More Than Two Boxes Per Meal

ACID FRUIT

up to 2 hrs to digest

Apple, sour	Grape, sour	Lime	Pineapple
Aerol Cherry	Grapefruit	Orange	Strawberry
Cranberry	Kumquat	Lemon	Tangerine
Peach, sour	Loganberry	Tomato	Tangelo
Plum, sour	Pomegranate	Currant	Gooseberry

GOOD

SWEET FRUIT

up to 3 hrs to digest

All Dried Fruits	Mango	Prune
Banana	Raisin	Papaya
Black-Currant	Date	Sapote
Thompson, Grape	Fig	Persimmon
Muscat, Grape		

BAD

GOOD

SUBACID FRUIT

2 to 3 hrs to digest

Apple	Blueberry	Elderberry	Huckleberry	Passion	Prickly Pear
Apricot	Boysenberry	Fresh Fig	Kiwi	Peach	Quince
Blackberry	Cherries	Grape	Mulberry	Pear	Raspberry
	Cherimoya	Guava	Nectarine	Plum	

EAT MELONS ALONE

up to 2 hrs to digest

Cantalope	Crenshaw	Honeydew	Nutmeg	Sharlyn
Caraba	Christmas	Muskmelon	Persian	Watermelon

DO NOT MIX FOODS ACROSS THIS LINE

Dr. Timothy Johnson N.D. Herbs-N-More 423-558-8716

PROTEIN FLESH

12hrs to digest

Beef	Goose	Rabbit
Lamb	Pork	Veal
Duck	Egg	Turkey
Seafood	Chicken	

BAD

GOOD

PROTEIN STARCH

12hrs to digest

Beans, dry
Peas, dry
Soy Beans
Navy Beans

BAD

GOOD

PROTEIN FAT

12hrs to digest

Avocado	Nuts & Seeds
Cheeses	Olives
Milk	Yogurt

FAT

12hrs to digest

Butter
Cream
Oils

GOOD

LOW AND NON-STARCHY VEGETABLES

up to 5 hrs to digest

Alfalfa Sprouts	Beets	Carrots	Eggplant	Leafy Greens	Onion	Scallions
Asparagus	Bok Choy	Celery	Endive	Leek	Parsley	Spinach
Artichokes	Broccoli	Chard	Escarole	Lettuce	Peas, fresh	Swiss Chard
Bamboo Shoot	Brussel Sprouts	Collards	Garlic	Mung Bean Sprout	Peppers	Turnip
Bell Pepper	Cabbage	Cucumber	Green Beans	Mushrooms	Radish	Watercress
Beet Greens	Cauliflower	Dandelion	Kale	Orka	Sea Vegetables	Zucchini

GOOD

STARCHES

up to 5 hrs to digest

Breads	Chestnuts	Grains	Cereals	Com
Potatoes	Squash	Pasta	Pumpkin	Jerusalem Artichoke

FAT

up to 12 hrs to digest

Butter
Oils