

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Si	Si	No	No	No	No	No	No	No	Si	Si	No	No	No	No	1. Frutas ácidas: naranja, limón, mandarina, pomelo, tomate
2	Si	Si	Si	Si	Si	M	M	M	No	No	Si	Si	No	Si	No	2. Frutas Semiácidas: Albaricoque, cereza, fresa, higo, kiwi, melocotón, piña, sandía, manzana, uva
3	No	Si	Si	M	Si	No	No	Si	No	Si	Si	No	M	No	No	3. Frutas dulces: Ciruela, higo seco, orejones, uvas pasas
4	No	Si	M	Si	Si	M	Si	Si	Si	Si	Si	No	M	No	M	4. Frutos oleaginosos: aguacate y frutos secos
5	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	M	M	M	No	5. Cereales: arroz, maíz, avena, cebada, trigo, mijo, centeno. Cualquier tipo de pan
6	No	M	No	M	Si	Si	Si	No	Si	Si	No	M	M	M	M	6. Legumbres y germinados: garbanzo, judías, habas, lentejas, altramuces, soja, brotes alfalfa
7	No	M	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	M	Si	7. Hortalizas: alcachofa, berenjena, calabacín, nabo,, pepino, pimiento, puerro, rábano, zanahoria, remolacha
8	No	M	Si	Si	No	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	8. Féculas: boniato, patatas, castañas, plátano, zanahoria cocida
9	No	No	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	M	M	Si	9. Verduras: Acelga, apio, coliflor, endivia, escarola, lechuga, espárrago, espinaca, champiñones y setas, brocoli
10	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	No	No	Si	10. Ajos y cebollas
11	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	M	Si	No	M	11. Huevos: gallina, pato, codorniz,...
12	No	Si	No	No	M	M	No	Si	No	No	M	Si	Si	M	No	12. Leche: entera, semi y desnatada, yogures
13	No	No	M	M	M	M	Si	Si	M	No	Si	Si	Si	M	No	13. Mantequilla y margarinas
14	No	Si	No	No	M	M	M	Si	M	No	No	M	M	Si	No	14. Quesos: Todos los quesos incluidos los de régimen
15	No	No	No	M	No	M	Si	No	Si	Si	M	No	No	No	Si	15. Carnes, pescados y mariscos al natural. Embutidos, conservas y encurtidos.
	1. Frutas ácidas	2. Frutas Semiácidas	3. Frutas dulce	4. Frutos oleaginosos	5. Cereales	6. Legumbres y germinado	7. Hortalizas	8. Féculas	9. Verduras	10. Ajos y cebollas	11. Huevos	12. Leche	13. Mantequilla y margarinas	14. Quesos	15. Carnes, pescados y mariscos	

Puedes comer de todo siempre que **NO SE MEZCLEN ALIMENTOS INCOMPATIBLES**

USO DE LA TABLA

Si	Mezcla PERMITIDA
No	Mezcla PROHIBIDA
M	Mezcla solo para MANTENER PESO - NO SE ADELGAZA