Guida illustrata delle Corrette combinazioni alimentari

Compatibilità e incompatibilità

Connubi da evitare: prosciutto e melone, pasta e fagioli, bistecca e patate, pizza con mozzarella, spezzatino di carne e patate e carciofi, pane e salame, polenta e osei.

NON MISCHIARE

MISCHIARE — **MISCHIARE**

CARBOIDRATI

in prevalenza AMIDACEI

- Avena
- Farro
- Orzo
- Pane
- Sostituti del pane
- Pasta
- Pizza
- Polenta
- Riso
- Carciofo
- Carota
- Castagna
- Patate
- Zucca

in prevalenza ZUCCHERINI

- Gelato
- Marmellata
- Miele
- Pandoro
- Panettone
- Torrone
- Torte
- Zucchero

VERDURE - ORTAGGI - GERMOGLI - ALGHE - FIORI

- Aglio
- Alghe
- Asparago
- Bietola
- Broccolo
- Cavolfiore
- Cavolo
- Cetriolo
- Cipolla
- Fagiolino
- Finocchio
- Fiori
- Germogli
- Insalate
- Melanzana
- Peperone
- Pomodoro
- Porro
- Radicchio rosso
- Radicchio verde
- Spinacio
- Zucchino

GRASSI

origine vegetale

- Avocado
- Olio di oliva
- Olive

origine animale

- Burro
- Lardo
- Strutto

PROTEINE

origine vegetale

- Mandorle
- Nocciole
- Noci
- Ceci
- Fagioli
- Fave
- Lenticchie
- Piselli
- Soia

origine animale

- Cacciagione
- Carne
- Crostacei
- Formaggi
- Hamburger
- Latte
- Molluschi
- Pesce
- Salumi
- Uova

La frutta non va mai mangiata alla fine dei pasti, meglio se lontano (due o tre ore dopo) oppure almeno dieci minuti prima degli altri alimenti

NON MISCHIARE

MISCHIARE — **MISCHIARE** — **MISCHIARE**

ACIDA

- Ananas
- Arancia
- Fragola
- Kiwi
- Limone
- Mandarino
- Pompelmo

SEMIACIDA

- Amarena
- Mirtillo
- Mora
- Renetta
- Ribes
- Lampone

SEMIDOLCE

- Albicocca
- Ciliegia
- Fico
- Fico d'India
- Mango
- Mela
- Pera
- Pesca
- Prugna
- Uva

DOLCE

- Banana
- Dattero
- Cachi
- Prugna secca
- Uvetta sultanina

LONTANO DAI PASTI

Non vanno mischiati con nulla

- Anguria
- Melone