

Guía para combinar los Alimentos



1: Elige un Grupo por Comida (Puedes elegir varios de una misma columna)

Fruta fresca	Almidones	Proteína Animal	Semillas y F. secos
Manzanas Plátanos Naranjas Peras Pomelo Piña Melones, Kiwi Uvas Bayas Mango Papaya Melocotón Nectarinas Aguacates	Calabaza (todo tipo) Batatas Patatas duces Patatas Aguacates Coco Trigo y Cebada Arroz y Mijo Quinoa y Amaranto Espelta Pasta Cereales Pan Harinas Legumbres, humus	Carne roja Cerdo Aves de corral Caza Pescado Leche Queso Yogurt Helados Huevos	Almendras Nueces pecanas Nueces de Brasil Nueces de Macadamia Anacardos Avellanas sesamo pipas de girasol cáñamo Chia Lino Fruta deshidratada Platanos Tahini

2: Completa tu comida con cualquiera de estos alimentos

Neutros	Lechugas (todo tipo) Col Col China Espinacas Kale o Col rizada Brocoli Coliflor Judías Verdes Espaguetis de Calabaza	Zanahorias Remolacha Cebollas Apio Pepino Calabacín Maíz crudo Hinojo Alcachofas	Coles de Bruselas Puerro Cebolletas Pimientos (todo tipo) Guisantes Espárragos Genjibre Ajo Tomates	Berenjenas Rúcula Acelgas Berros Rábanos Chalotas Cebollinos Repollo Lombarda
---------	--	--	---	---

También puedes considerar como neutros: la mantequilla, los aceites vegetales prensados en frío, los limones, las limas, el agua de coco, las leches vegetales o de semillas y el chocolate negro de más de 70%

3: Espera 3 o 4 Horas antes de Cambiar de Grupo de Comida

(Si tienes hambre y necesitas picar entre comidas elige lo que quieras y en la cantidad que quieras del grupo neutro)

Excepciones		
La fruta es mejor comerla sola y con el estómago vacío, sobretodo el melón, que se digiere enseguida. La mayoría de la fruta, combina bien en ensaladas con vegetales de hojas verdes. Otra idea es tomarla en zumo, batidos o en los llamados smoothies, que son batidos de fruta con lácteos que no interrumpen la digestión	Los platanos combinan con fruta, nueces, frutos secos y semillas Las legumbres, aunque son más lentas de digerir, las vamos a considerar almidones para nuestra clasificación	Los aguacates combinan bien tanto con almidones, como con la fruta fresca y con los frutos secos Evita comer soja y productos derivados por su alta exposición a los pesticidas No comas cacahuets, suelen desarrollar en seguida moho y micotoxinas