

# Almidones



Arroz



Pan



Patatas



Zanahorias



Maíz



Calabaza

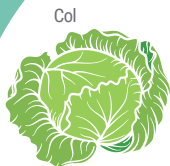


Remolacha



Castañas

# Verduras



Col



Alcachofas



Puerros



Brócoli



Calabacines



Berenjena



Coliflor



Pimientos



Naranja



Cerezas



Uvas



Plátano



Manzana



Kiwi



Pera

# Grasas ✓ Verduras



Aceite



Mantequilla



Aguacate



Cacahuets



Alubias



Guisantes



Lentejas



Soja



Garbanzos



Habas

# Legumbres

Las legumbres y setas solo se pueden combinar con ensaladas y verduras.

# Setas



# Proteínas



Yogur



Queso



Almendras (Almonds)



Avellanas



Nueces

Los frutos secos y lácteos, son tolerables con frutas ácidas, no con frutas dulces.

# Frutas

# Régimen asociado

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1/2 kilo de fruta fresca	Ensalada con pimiento asado - Puerros con patatas	Fruta fresca Yogur con miel o fruta fresca dulce
Fruta	Ensalada de arroz, mijo o cuscús - Puré de acelgas o espinacas	Fruta fresca Compota de manzana con cuajada
Fruta	Ensalada con patata cocida - Berenjenas con pimientos - Frutos secos	Ensaladilla de frutas dulces con yogur y nata
Zumo de fruta	Ensalada - Arroz con verduras	Jugo de zanahoria con manzana - Puré de espinacas con patatas o castañas
Fruta	Ensalada con pan, aguacate o mantequilla - Sopa de maíz	Fruta fresca - Plátano asado con mermelada de melocotón
Fruta o zumo	Ensalada o zumo de manzana con remolacha o zanahoria - Pastel de patata	Fruta fresca y queso con miel
Fruta	Ensalada o fruta	Fruta o ensalada
Fruta	Ensalada variada Sopa de espárragos Frutos secos	Batido de manzana y pera con yogur
Zumo de fruta	Ensalada de endibias - Patata o boniato con coliflor	Manzana cruda, rallada o en compota con requesón o queso fresco
Fruta o zumo	Ensalada con arroz, mijo o cuscús - Cuscús o polenta con verduras	Ensalada de piña, naranja o kiwi con queso fresco o yogur
Fruta	Ensalada de brotes de soja - Calabacín con nueces	Ensalada - Puré de verduras y frutos secos
Fruta	Ensalada variada - Crema de puerros - Setas al horno	Fruta - Manzanas asadas con coco, nata o yogur
Zumo	Fruta	Ensalada con frutos secos - Crema de espinacas con sésamo

# Régimen complementado

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1/2 kilo de fruta con cuajada	Ensaladilla - Nido de patatas	Kiwis con nata y flan
Batido de frutas	Ensalada de endibias - Puré de soja y un poco de pan	Fruta del tiempo - Queso fresco con miel
1/2 kilo de fruta con fruta seca	Jugo de zanahoria con pepino, apio o manzana - Puré de verduras	Ensalada de apio - Sopa de guisantes - Nueces
1/2 kilo de fruta fresca	Ensalada de pepino con yogur - Pastel de calabacín	Fruta fresca - Dulce de membrillo con requesón
Fruta con yogur Infusión o malta	Ensalada de raíces con pan - Puré de calabaza, o castañas con puerros	Batido de fruta con yogur - Frutos secos
Zumo de frutas	Ensalada mixta con huevo - Espinacas en salsa - Frutos secos	Zumo de zanahoria - Alcachofas o verdura al vapor - Queso fresco
Fruta	Ensalada variada - Patatas con verdura - Yogur o frutos secos	Fruta
1/2 kilo de fruta fresca y yogur	Ensalada de arroz - Acelgas con patatas - Nueces o almendras	Zumo de manzana con zanahoria o remolacha - Puré de verduras con frutos secos
Fruta fresca	Ensalada con frutos secos - Espaguetis con verdura y nata	Fruta - Queso fresco y miel o batido de Caquis con yogur y nata
1/2 kilo de fruta con yogur	Ensalada con queso fresco - Puré de verduras con pan	Fruta fresca - Compota de manzana o pera con melocotón y requesón
Fruta fresca e infusión	Sopa de tomate - Soja, alubias, lentejas o garbanzos con verdura	Ensalada con huevo cocido - Puré de calabaza con verdura
1/2 kilo de fruta	Ensalada normal con kiwi, manzana o naranja - Pisto de verduras	Ensaladilla de frutas - Arroz con leche
Fruta fresca dulce con higos o pasas	Ensalada con pimientos asados - Verdura cocida - Pan con aguacate o mantequilla	Fruta con cuajada o queso y mermelada
Fruta o zumo	Alimentos crudos	Fruta fresca



Combinaciones no recomendadas



Combinaciones regulares



Combinaciones buenas

> Combinaciones del diálogo según la medicina higienista