

Clasificación de los alimentos para la Aplicación de las reglas:

Grasas/ Aceites:	Féculas/ Almidón:	Proteínas:	Guisantes	
Aguacates Aceites (de 1ra presión en Frio) Nueces de Macadamia Nueces de Pacana Coco Aceitunas Mantequilla Nata Mayonesa	Maíz Centeno Mijo Trigo sarraceno Castañas Papas Camotes Calabaza Bizcocho Pan Pasteles Galletas Avena Azúcar, Melaza Miel, Mermeladas Cebada Jarabe de Arce Pasta Dulces	Soja Almendras Nueces del Brasil Anacardo (Nuez de la India) Avellanas Piñones Pistachos Nueces de Nogal Pepitas Semillas de Girasol Semillas de sésamo Germen de trigo Lecitina Cacahuates	Calabacin (calabacitas) Chayotes (Chokoes) Calabaza Gigante-verde (Marrows) brócoli espárragos Berenjena Betabel Espinacas Tomates-Jitomates Cebollas Hierbas	
Lácteos:	Frutas Acidas:	Verduras:	Frutas Dulces:	
yogurt, Quesos Huevos Carnes rojas Pescado Pollo/ Aves Mariscos	Toronja Limón Naranjas Limas Mandarinas Piñas Fresas Kiwi Grosella Granadilla Tomates Jitomates Moras Frambuesas Zarzamora Arándanos Uvas blancas Peras	Manzanas verdes Cerezas Albaricoques Melocotones Ciruelas Nectarinas Mango verde Guayaba	Alcachofas Brotes (germinados) Zanahoria Pepino Perejil Col de Bruselas Coliflor Col Apio Lechuga Nabos	Plátanos Higos Manzanas Zapote(caqui) Mango maduro Uva dulce Melón