COMBINACIÓN DE ALIMENTOS. Para una eficiente digestión (Según el concepto higienista) - www.nuriaaragoncastro.com

EXCEPCIONES:

- El **melón** y la **sandía** siempre solos. Tampoco entre ellos.
- La **manzana**, si no es muy ácida, con todo menos con productos de origen animal.
- El **tomate** español (no ácido), se considera fruto neutro. Los otros, como fruta ácida.
- Las **hojas verdes muy tiernas** combinan con todo menos con el melón y la sandía.

		Fruta ácida	Fruta semi ácida	Fruta dulce	Frutos oleaginosos	Semillas y Frutos secos	Frutos neutros	Verduras no feculentas	Verduras feculentas	Legumbres	Setas	Algas
Fruta ácida (Carbohidratos simples)		SÍ	SÍ	NO	Regular	Regular	Regular	Sólo Lechuga y apio	NO	NO	NO	NO
Fruta semi ácida (Carbohidratos simples)		SÍ	SÍ	SÍ	NO	Regular	NO	Sólo Lechuga y apio	NO	NO	NO	NO
Fruta dulce (Carbohidratos simples)		NO	SÍ	SÍ	NO	NO	NO	Sólo Lechuga y apio	NO	NO	NO	NO
Frutos oleaginosos (Grasas)		Regular	NO	NO	NO	SÍ	Regular	SÍ	Regular	NO	NO	NO
Semillas y Frutos secos (Proteínas y Carbohidratos complejos)		Regular	Regular	NO	SÍ	NO	Regular	SÍ	NO	NO	NO	NO
Frutos neutros (Nacen de plantas, no de árboles)		Regular	NO	NO	Regular	Regular	SÍ	SÍ	Regular	Regular	Regular	Regular
Verduras no feculentas		Sólo Lechuga y apio	Sólo Lechuga y apio	Sólo Lechuga y apio	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Verduras feculentas (Almidones) (Carbohidratos complejos)		NO	NO	NO	Regular	NO	Regular	SÍ	SÍ	Regular	Regular	NO
Legumbres (Proteínas)		NO	NO	NO	NO	NO	Regular	SÍ	Regular	NO	NO	NO
Setas (Proteínas)		NO	NO	NO	NO	NO	Regular	SÍ	Regular	NO	SÍ	NO
Algas (Proteínas)		NO	NO	NO	NO	NO	Regular	SÍ	NO	NO	NO	SÍ