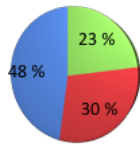


GRAFICO Y ALIMENTOS RECOMENDADOS GRUPO AB

CARNES	LÁCTEOS Y DERIVADOS	BORLOTTI FRESCO	ENDIBIA SCAROLA	UVA SPINA (BARRIL)	perejil
CORDERO	FETA	BORLOTTI SECO	ENDIBIA RIZADAS	UVA SULTANINA	propóleos
PATO	QUESO DE CABRA	GARBANZOS	VERENGENAS	ESPECIAS Y SEMEJANZAS	Fuubarbo chino
BRESAOLA	QUESO FRESCO MAGO	CICERCHIE	ACEITUNAS NEGRAS	ACETO (TODO TIPO)-VINAGRE	Rosa Canina
CABRITO	HELADO	HABAS BLANCAS DE ESPAÑA	ACEITUNAS VERDES	LAUREL	salvia
CAPRIOLO	MUZZARELA DE VACA	HABAS CANNELINI	PASTINACA	ANIS	sambuco
CAPON	MUZZARELA DE BUFALA	HABAS DEL OJO	PAPAS BLANCAS, AMARILLAS Y ROSA	ALBAHACA	Semillas de hinojo
CABALLO	RICOTA DE CABRA	HABAS NEGRAS	PAPA DULCE BLANCA Y ROSA	BERGAMOTTO	diente de león
JABALI	RICOTA DE VACA	HABAS ROJAS	PIMIENTO	CANELA	cal
CONEJO	YOGURT DE CABRA	CHAUCHAS	TOMATES	CAPPERI	Timo
CORAZON E HIGADO (NO DE CERDO)	LECHE DE CABRA DESCREMADA	FAVE	PORRO	PERIFOLLO	valeriana
FAISÁN	YOGURT DE VACA	LENTEJAS VERDES	PEREJIL	UÑAS DE CLAVEL	jengibre
GALLINA	MANTECA	LENTEJAS ROJAS	RADICETA	COMINO	DULCES
GALLO	QUESO FRESCO	LUPINI	RAPÉ	CURCUMA	El aspartamo
CERDO	LECHE DE CABRA EN CRECIMIENTO	POROTOS GUISANTES	RABANITOS	CURRY	Bebidas a base de arroz y mijo
NOVILLO	LECHE VACUNA ENTERA	SOJA AMARILLA Y VERDE	RUCULA	DRAGONCELLO	Bebidas a base de avena
CARNERO	LECHE VACUNA DESCREMADA	GRAJILLAS	CHALOTES	CEROLLETAS	caramelo
GANZO	PARMEGIANO Y PROVOLONE	CEREALES Y SIMILARES	APIO	CEMILLAS DE HINOJO	La goma de mascar
POLLO	VARIEDADES DE QUESOS	AMARATO	ESPINACAS	GLUTAMATO	Chocolate con leche
AVESTRUZ	SOJA Y DERIVADOS	ALMIDON DE MAIS	PARASSACO	KETCHUP	Chocolate oscuro
PAVO	BEBIDAS A BASE DE SOJA	AVENA	TRUFAS BLANCAS Y NEGRAS	LEVADURA DE CERVEZA	Edulcorantes sintéticos
TERNERO	QUESO DE SOJA SIN YOGURT DE SOJA	COUSCIOUS	TOPINAMBUR	MAYONESA CON VINAGRE	Dulces sin azúcares
PECES, MOLUSCOS Y SEMEJANZAS	YOGURT DE SOJA	SALVADO Y GERMEN DE GRANO	JENGIBRE	MAYONESA CASERA SIN VINAGRE	fructosa
ARENQUE	HUEVOS	HARINA DE ARROZ	CALABAZA	MENTA	Leche de almendras
ARENQUE AHUMADO O EN SALMUERA	DE 2 A 5 EN LA SEMANA	HARINA INTEGRAL	CALABACIN	MEZCLAS DE SOJA	maltoedextrina
ANCHOA	DE 4 A 6 EN LA SEMANA	FECLULA DE PAPA	FRUTAS	NUEZ MOSCADA	Malta de maíz
ANGILA	DE 3 A 7 EN LA SEMANA	TRIGO (HARINA, PAN, PASTA)	ALBICOCCHE	PAPRIKA	melaiza
LANGOSTA	ACEITES Y GRASAS	GRANO SARRACENO	ANANAS	PIMIENTA BLANCA	miel
BRANZINO O SPIGOLA	MANTECA	KAMUT	GANDIAS	PIMIENTA DE CAYENA	Jarabe de arce
CALAMAR	ACEITE DE OLIVA	MAIS	NARANJAS	PIMIENTA NEGRA	Jarabe de agave
CAVIAR	ACEITE DE NARANJA	CHOCLO	AGUACATES	CHILES (PIMIENTOS O AJIES)	Todos los postres cremosos derivados de la leche
CARPA	ACEITE EXTRA VIRGEN DE OLIVA	CEBADA	BANANA	ROMERO	xilitol
MERO	ACEITE DE HIGADO DE MERLUZA	CEBADA PERLADA	CACHI	SALVIA	azúcar
COREGONE	ACEITE DE GIRASOL	POP CORN	CEDRO	SAL SIN ECCEDERSE	Azúcar de remolacha
COZZE	ACEITE DE LINO	QUINOA	CREZA	SANTOREGGIA	Azúcar de caña
CAMARON	ACEITE DE MAIZ	ARROZ	DATILES	MOSTAZA CON VINAGRE (ACETO)	BEBIDAS
CANGREJO	ACEITE DE ARROZ	CENTENO Y PAN DE CENTENO	FICHI (FRESCO Y SECO)	MOSTAZA SIN VINAGRE (ACETO)	Agua natural
HALIBUT	ACEITE DE SEMILLAS DE CANAPA SATIVA	SEITAN	FICHI DE LA INDIA	TAMARI	Bebidas dietéticas
LUCIO	ACEITE DE CALABAZAS	SEMOLA DE TRIGO DURO	FRUTILLAS	TIMO	Bebidas carbonatadas o a base de Cola
CARACOL DE TIERRA	ACEITE DE SESAMO	SORGO	KIVI	VAINILLA	Cerveza (no maíz o trigo)
MERLUZA	ACEITE DE SOJA	TAPIOCA	FRAMBUESAS	AZAFRAN	Café de achicoria
MASELLÓ	SEMILLAS Y FRUTAS SECAS	HORTALIZAS	LIMONES	JENGIBRE	café
DORADO	ANACARDI	AJO (NI TIENE PROBLEMAS DIGESTIVOS)	MANDARINCI	PLANTAS DE HIERBAS Y TISANAS	Café ginseng
OSTRA	CACAHUATE	ESPARRAGOS	MANDARINA	Achillea	Café de cebada
MERO	MANTECA DE CACAHUATE	REMOLACHA ROJA	MANGO	Alla ailla	manzanilla
PERSICO	MANTECA DE AVELLANAS	ACELGA CRUDA	GRANADA	áloe	KARKADE
PEZ GATO	MANTECA DE NUEZ	ACELGA HERVIDA	MANZANAS	bardania	sidra
PEZ ESPADA	MANTECA DE SESAMO (TAHINI)	BROCCOLI	MELONE ANARANJADO	Puas de maíz	Super alcoholes
PULPO	CASTAÑAS	ALCACHOFAS-ALCAUCIL	MELON AMARILLO	espino	Té de Detenato
RANA	ALMENDRAS	ZANAHORIAS	ARANDANO	caléndula	Té verde claro
RIZO	AVELLANAS	COLIFLOR	ARANDANO ROSSO	manzanilla	Vino blanco
SALMON NO AHUMADO	NUECES	REPOLLITOS DE BRUSELA	MORA	Manzanilla romana	Vino tinto (con moderación)
SALMON AHUMADO	NUECES DE BRASIL	CAVOLO CAPUCCIO	NUECES DE COCO	Cardo Mariano	JUGOS DE FRUTAS
SARDINA	NUECES DE PECAN	CAVOLO ROSSO	PAPAYA	Echinacea	albaricocque
SEPIA	PIÑONES	CAVOLO VERZA	PERA	eucalipto	piña
CABALLA	PISTACHO	CERFOGLIO	PESCHE	Alholva	naranja
LENGUADO	SEMILLAS DE GIRASOL	PEPINO	PESCHE NOCI	ginseng	zanahoria
ESTURION	SEMILLA DE AMAPOLA	ACHICORIA EN TODAS SUS VARIANTES	POMOLO	Hypericum	repollo
ATUN	SEMILLAS DE SESAMO	CEBOLLA	CIRUELAS FRESCAS	Baiz de regaliz	cereza
SALMONETE	SEMILLAS DE CALABAZAS	DAIKON	CIRUELAS SECAS	El lúpulo	limón
TRUCHA SALMONADA	LEGUMBRES	HINOJO	RIBES NEGRO Y ROJO	Menta	mango
TRUCHA ARCO IRIS	AZUKI (SOJA ROSA)	HONGOS	SAMBUCO (SAUCO)	Nepeta cataria (hierba de gato)	manzana
ALMEJA		CHAMPIGNION	UVA BLANCA Y NEGRA	pasionaria	granada

grupo 0
 verde rojo neutro
 SE RECOMIENDA COMER LAS FRUTAS CON EL ESTOMAGO VACIO.
 ES MEJOR EVITAR LOS JUGOS EN EL INVIERNO
 ESTUDIO EXCLUSIVO DEL PRO.DR. WALTER ALFREDO SILVA

- Permitidos
- no permitidos
- neutros



arándanos
papaya
Pera
tomate
pomelo
ciruela
uvas